



**ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРА ПО КАТА
(ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 13 ЛЕТ)**

КАТА №1 (докимоно, белый, синий, зелёный пояс)

1. Позиция **хэйко-дачи**. Поклон.
2. Движения руками – **6 тски в 3 уровня**.
3. Переход в прыжке из позиции **хэйко-дачи** в позицию **киба-дачи**.
4. Движения ногами – **2 ёко-гери**, поочередно право и левой ногой, за спину под углом 135°.
5. Поворот на 180° в подскоке из позиции **киба-дачи** в позицию **киба-дачи**.
6. Движения **2 гяку-тски**, поочередно с правой и левой руки.
7. Из позиции **хэйко-дачи** разворот на 180° через любое плечо.
8. Выполнение «вертушки» – связки движений **маваси** и **хоидзен-ура-маваси**.
9. Возвращение в исходную позицию **хэйко-дачи**.
10. Поклон.

КАТА №2 (синий, зелёный пояс)

1. Позиция **хэйко-дачи**. Поклон.
2. Движения защиты 2-мя руками от **6 тски в 3 уровня**.
3. Из позиции **хэйко-дачи** выполнение движения **хоидзен-ура-маваси** на месте.
4. Движения **2 гяку-тски**, поочередно с правой и левой руки.
5. Движение вперёд **кан-ёко-гери**.
6. Движение назад **утимата**.
7. Возвращение в исходную позицию **хэйко-дачи**.
8. Поклон.

В выполнении ката оценивается:

1. Техника выполнения каждого движения – фиксация движения, устойчивость (равновесие), правильность и качество выполнения движения.
2. Целостность выполнения ката – связанность и очерёдность, темпоритм и динамика выполнения комплекса.

Система оценок ката:

- Оценка за технику.
- Оценка за целостность.
- Минимальная оценка – 2 балла. Максимальная оценка – 5 баллов.

12.10.2012

Президент, шеф-инструктор

В.Ю.Боровков