



**НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ  
Национальной Федерации Каратэ-до Республики Молдова WKF  
FNK RM WKF**

## 10 кю

### (белый пояс с одной желтой полосой)

1. Перемещение в стойках: зенкуцу-дачи,
2. На месте в хэйко-дачи:, аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барабай
3. Из зенкуцу-дачи на месте: гяку-дзуки, мае-гери чудан
4. Джиу-камае (спортивная стойка кумитэ) ФАНТОМ (под счет)
5. ОФП: отжимание на кулаках – 10 раз  
пресс – 15 раз  
приседание – 20 раз
6. Растяжка- шпагат
7. Теория: Что такое каратэ-до, этикет додзэ, завязывание пояса

## 9 кю

### (белый пояс с двумя желтыми полосками)

Перемещение в стойках: зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, неко-аси дачи, кибя-дачи

1.Кихон: в зенкуцу-дачи, кибя-дачи (шотокан),, шико-дачи (шито рю) на месте

- чудан –дзуки
- тетсуи –дзуки
- аге-уке
- сото-уке
- учи- удэ-уке,
- гедан-барай-уке

2. Гяку-цуки на месте  
в кокуцу (шотокан), неко-аси (шито рю) дачи на месте:  
– шуто-уке  
в зенкуцу-дачи: гамае на месте  
– мае-гери: чудан, дзедан

Ката: Хейан-Шодан, ( Пинан, Гексай )

3.Кумитэ: ФАНТОМ (под счет)

4. ОФП: отжимание на кулаках – 20 раз  
пресс – 25 раз  
приседание – 35 раз

5. Растяжка- шпагат

6. Теория: Что такое Каратэ-до; история WKF  
пояса в спортивном каратэ (названия).  
Обязательная атрибутика для соревнований.

## **8 кю (белый пояс с тремя желтыми полосками)**

Перемещение в кокуцу-дачи, неко-аси дачи

1.Кихон: из зенкуцу-дачи, кибя-дачи (шотокан), шико-дачи (шито рю) на месте

– чудан ой-дзуки

- тетсуи –дзуки

– гяку-дзуки

- аге-уке

– сото-уке

– учи-уке,

– гедан-барай

в кокуцу (шотокан), неко-аси (шито рю) на месте:

– шуто-уке

- нукитэ-дзуки

в зенкуцу-дачи, хатидзи-дачи (шито рю) на месте

– мае-гери: чудан, дзедан

– маваши-гери

из кибя-дачи, (шотокан), хатиджи дачи (шито рю)

– йоко-гери

3. Ката: Хейан- Нидан, ( Пинан, Гексай )

4. Джиу-кумитэ: Санбон-Кумитэ (под счет)

Тори: дзедан ой-дзуки      Уке: аге-уке \ гяку-дзуки чудан  
чудан ой-дзуки                      сото-уке \ гяку-дзуки чудан  
чудан мае-гери                      гедан-барай \ гяку-дзуки чудан

5. Кумитэ: ФАНТОМ

6. ОФП: отжимание на кулаках –25 раз; пресс – 35 раз; приседание – 45 раз

7.Теория: история Шотокан каратэ-до, история Шито-рю каратэ-до;

Вклад Мастеров в развитие каратэ-до;

## **7 кю (белый пояс с одной широкой желтой полосой)**

Перемещение в кибя-дачи, шико-дачи

1. Кихон: \* соответствует программе 8 кю

2 Ката: Хейан- Сандан, ( Пинан, Гексай )

3. Джиу-кумитэ: Санбон-Кумитэ

Кумитэ: ФАНТОМ

4. Растяжка- шпагат, мостик.

5. ОФП: отжимание на кулаках –30 раз; пресс – 45 раз; приседание – 55 раз

6. Теория: история Шотокан каратэ-до, история Шито-рю каратэ-до

Вклад Мастеров в развитие каратэ-до;

7.Теория: значение разминки. Значение ката и кумитэ.

## 6 кю (желтый пояс)

1. Перемещение в зенкуцу-дачи, (шотокан), неко-аси дачи, (шито рю)
  - чудан ой-дзуки
  - гяку-дзуки
  - шуто-дзуки
  - уракен-дзуки
  - ← - аге-уке
  - учи-уке
  - ← – сото-уке
  - гедан-барай
  - джуджи -укэ
3. из кокуцу (шотокан), неко-аси (шито рю) в движении:
  - шуто-уке + шуто-дзуки
  - из зенкуцу-дачи: гамае в движении
  - мае-гери: чудан, дзедан
  - маваши-гери чудан, дзедан
  - из кибя-дачи, (шотокан), хатиджи дачи (шито рю)
  - йоко-гери кеаге , кекоми
4. Ката: Хейан- Йодан, ( Пинан, Гексай )
5. Джиу-кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ  
 Тори: ой-дзуки дзедан      Уке: аге-уке \ гяку-дзуки чудан  
         ой-дзуки чудан                                  сото-уке \ гяку-дзуки чудан  
         мае-гери чудан                                  гедан-барай \ гяку-дзуки чудан
6. Гяку-цуки в паре в трех вариантах: на месте, в атаке, на встрече
7. Кизами-цуки в вариантах: на месте, в атаке, на встрече
8. Маваши-гери с контролем в вариантах на месте, в атаке, на встрече
9. Кувьрки, страховка.
9. ОФП: отжимание на кулаках – 35 раз: отжимание на пальцах – 5 раз  
         пресс – 50 раз  
         приседание на одной ноге – 10 раз x 2
10. Теория: Дыхание в Каратэ-до.  
         Ногарэ, ибуки.  
         Оценки в правилах WKF: ЮКО, ВАЗАРИ, ИППОН

**5 кю**  
**(красный пояс)**  
**(оранжевый пояс Шито-рю)**

1. Кихон: в зенкуцу-дачи, (шотокан), неко-аси дачи, (шито рю)
  - ой-дзуки: санбон-дзуки (джодан\чудан\чудан)
  - гяку-дзуки (вращение)
  - сото-уке \ энпи дзуки
  - учи-уке \ кизами-дзуки \ гяку-дзуки
  - из кокуцу-дачи: шуто-уке
  - шуто-уке нукитэ
  - из в хатидзи-дачи: гамае
  - мае-гери : рен-гери (джодан\чудан)
  - маваши-гери
  - уширо -гери
  - йоко-гери-кеаге
  - йоко-гери-кекоми
2. Ката: Хейан- Годан, ( Пинан, Гексай ) Басай-дай (шито рю)
3. Джиу-кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ
  - тори – джодан (два вида)
  - тори – чудан (два вида)
  - тори – мае-гери (два вида)
4. Различные удары ногами и руками с контролем по партнеру
5. Кувьрки, страховка, подсечки.
5. ОФП: отжимание на кулаках – 40 раз, отжимание на пальцах – 10 раз  
пресс –60 раз  
приседание на одной ноге – 15 раз x 2
6. Теория: Теория: понятия иккен-хиссацу (один удар).  
Понятие ЗАНШИН (боевой дух).  
Критерии контакта в правилах WKF.

**4 кю**  
**(оранжевый пояс)**  
**(красный пояс Шито-рю)**

1. Кихон: из зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)
  - ой-дзуки: санбон-дзуки (джодан\чудан\чудан)
  - гяку-дзуки (вращение)
  - моротэ - ямэ-укэ
  - сото-уке \ энпи (энпи в кйба-дачи) в мотто-дачи (шито-рю)
  - учи-уке \ кизами-дзуки \ гяку-дзукииз кокуцу-дачи: шуто-уке, хики-укэ (шито рю)
  - шуто-уке \ нукитэ (нукитэ в зенкуцу-дачи)из зенкуцу-дачи: гамае
  - мае-гери : рен-гери (джодан\чудан)
  - маваши-герииз в хатидзи-дачи: гамае
  - миказукэ-гери
  - йоко-гери-кеаге
  - йоко-гери- кекоми
  - уширо-гери
2. Ката: ДЗИОН\* (Шитей- Шотокан) БАСАЙ-ДАЙ (Шитей - Шито-рю)
3. Джиу-кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ
  - тори – джодан
  - тори – чудан
  - тори – мае-гери
  - тори – маваши-гери (два вида)
  - тори – йоко-гери (два вида)
  - тори – уширо-гери (два вида)
5. ОФП: отжимание на кулаках – 45 раз, отжимание на пальцах –15 раз
  - пресс – 70 раз
  - приседание – 80 раз
6. Теория: понятие КИМЭ, КИАЙ.
  - Их значение в бою.
  - 6 критериев оценки WKF.

## 3 кю (зеленый пояс)

1. Кихон: из зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)
  - ой-дзуки: санбон-дзуки (джодан\чудан\чудан)
  - гяку-дзуки: санбон-дзуки (чудан\джодан\чудан) (вращение)
  - ← – аге-уке \ гяку-дзуки
  - сото-уке \ энпи \ уракен (энпи и уракен в кибя-дачи)
  - из кокуцу-дачи:
  - шуто-уке (вращение)
  - из зенкуцу-дачи: гамае
  - мае-гери \ гяку-дзуки
  - маваши-гери \ уракен + ой-дзуки
  - из в хатидзи-дачи: гамае
  - йоко-гери - кеаге
  - йоко-гери - кекоми
  - уширо-гери
  - уро-уширо-гери
  
2. Ката: Kanku-Dai, Saifa, Seienchin, Seishan (Шитей ката) \*
  
3. Кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ (исполняется в вариантах миги и Хидари)
  - тори – джодан (два вида)
  - тори – чудан (два вида)
  - тори – мае-гери (два вида)
  - тори – маваши-гери
  - тори – йоко-гери
  - тори – уро-уширо-гери
  
4. ОФП: отжимание на кулаках – 50 раз, отжимание на пальцах – 20 раз  
пресс – 60 раз  
приседание – 60 раз  
кондиция: маваши-гери - 3 минуты.  
маваши-гери + йоко-гери + уширо-гери  
с перемещение – 3 минуты.
  
5. \* Джиу-Самбон-Кумитэ работа с мешком
  
6. Кумитэ по правилам WKF– 3 боя x 1 мин (результат соревнований)
  
7. Теория: Запрещенное поведение;  
правило 10 секунд., судейство в качестве секретаря  
вопросы по правилам судейства История WKF Каратэ-до

## 2 КЮ (синий пояс)

1. Кихон: из зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)

1 – ойекоми-дзуки:

- - энпи – учи (на месте )

- - энпи – учи: (вращение)

← – аге-уке \ энпи гяку-дзуки

– учи-уке\ энпи гяку-дзуки

← – сото-уке \ энпи гяку-дзуки

– гедан-барай\ энпи гяку-дзуки

в хатидзи-дачи

->мае-гери / ой-дзуки

->маваши-гери / гяку-дзуки

->мае-гери / ой-дзуки / гяку-дзуки

->мае-гери / мавашигери

->кизами-йоко-гери / уширо-гери

->йоко-гери- кеаге / кекоми

- Уро- мавашигери

3. Кумитэ \* Джиу-Иппон-Кумитэ (исполняется в вариантах миги и хидари)

тори : джодан (атака и оборона)

тори : чудан (атака и оборона)

тори : мае-гери (атака и оборона)

тори : мавашигери (атака и оборона)

тори : йоко-гери (атака и оборона)

тори : уро-маваши-гери (атака и оборона)

2. Ката: обязательное ШИТЕЙ КАТА,

\* произвольное ТОКУЙ КАТА данное куратором- тренером

3. Кумитэ: \* Джиу-Самбон-Кумитэ работа с мешком.

4. Практика – работа с макиварой руками.

5.Кумитэ WKF: 3 боя х 2 мин; (результат соревнований)

6.Теория: Шитей ката, Токуй ката.

Судейство поединков в качестве бокового судьи



# 1 кю

## (коричневый пояс)

1. Кихон: из зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)

1 – ойекоми-дзуки: санбон-дзуки

- - энпи – учи

- - энпи – учи: (вращение)

- маваши - гягу-дзуки

- хайто-учи

← – аге-уке \ энпи гяку-дзуки

– учи-уке \ энпи гяку-дзуки

← – сото-уке \ энпи гяку-дзуки

– гедан-барай \ энпи гяку-дзуки

в хатидзи-дачи

->мае-гери / ой-дзуки

->маваши-гери / гяку-дзуки

->мае-тоби-гери / уракен-учи

->мае-гери / маваши-гери

->кизами-йоко-гери / уширо-гери

->йоко-гери- кеаге / кекоми

- Уро- маваши-гери

2. Ката: \* обязательное ката : Шитей Ката,

\* произвольное ТОКУЙ ката данное куратором- тренером

3. Кумитэ \* Джиу-Иппон-Кумитэ (исполняется в вариантах миги и хидари)

тори : джодан (два вида)

тори : чудан (два вида)

тори : мае-гери (два вида)

тори : маваши-гери (два вида)

тори : йоко-гери (два вида)

тори : уро-маваши-гери (два вида)

4.Кумитэ WKF: 3 боя x 3 мин; (результат соревнований)

судейство поединков в качестве бокового судьи.

5. Практика – работа с макиварой руками и ногами.

6.Теория: Жесты судей, рефери. вопросы по правилам судейства

## ШО-ДАН (черный пояс)

Кихон: \* зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)

– ойекоми-дзуки: санбон-дзуки

- энпи – учи

- энпи - учи: (вращение)

- маваши - гягу-дзуки

- хайто-учи

- тетсуи – учи

- уракен – учи

← – аге-уке \ энпи гяку-дзуки

– учи-уке\ энпи гяку-дзуки

← – сото-уке \ энпи гяку-дзуки

– гедан-барай\ энпи гяку-дзуки

-> ой-дзуки: санбон-дзуки (джодан\чудан\чудан)

-> гяку-дзуки: (вращение)

<- аге-уке / сото-уке/ уракен / гяку-дзуки

(аге-уке / сото-укэ и уракен той же рукой)

-> сото-уке / энпи / (вращение) уракен / маваши - эмпи-учи

(сото-уке /энпи в (киба-дачи, шико-дачи) той же рукой)

<- учи-уке / кизами-дзуки / хидза - гери / отоси-энпи- учи

\* из кокуцу-дачи, некоаси-дачи

-> (вращение) шуто-уке / нукитэ (нукитэ в зенкуцу-дачи)

\* из хачиджи-дачи гамае

- мае-тоби-гери / уракен-учи

-> мае-гери + маваши-гери / гяку-дзуки

-> мае-гери + йоко-гери / гяку-дзуки

-> Х мае-гери / маваши-гери (той же ногой)

-> Х маваши-гери коси

- микадзуки - гери

- уширо-гери

-уро- маваши-гери

Ката: \* обязательное ката : ШИТЕЙ КАТА, Tekki-Shodan

произвольное высшее ката ТОКУЙ КАТА.(данное куратором)

Джиу-Самбон-Кумитэ работа с мешком.

.Практика – работа с макиварой руками и ногами.

Кумитэ WKF : 3 боя x 3 мин; (результат соревнований)

Теория: судейство поединков в качестве судьи и рефери

Шивари (разбивание предметов)

## НИ-ДАН (черный пояс)

Кихон: \* зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)

– ойекоми-дзуки: санбон-дзуки

- энпи – учи

- энпи - учи: (вращение)

- маваши - гягу-дзуки

- хайто-учи

- тетсуи – учи

- уракен – учи

← – аге-уке \ энпи гяку-дзуки

– учи-уке \ энпи гяку-дзуки

← – сото-уке \ энпи гяку-дзуки

– гедан-барай \ энпи гяку-дзуки

-> ой-дзуки: санбон-дзуки (джодан\чудан\чудан)

-> гяку-дзуки: (вращение)

<- аге-уке / сото-уке/ уракен / гяку-дзуки

(аге-уке / сото-укэ и уракен той же рукой)

-> сото-уке / энпи / (вращение) уракен / маваши - эмпи-учи

(сото-уке /энпи в (киба-дачи, шико-дачи) той же рукой)

<- учи-уке / кизами-дзуки / хидза - гери / отоси-энпи- учи

\* из кокуцу-дачи, некоаси-дачи

-> (вращение) шуто-уке / нукитэ (нукитэ в зенкуцу-дачи)

\* из хачиджи-дачи гамае

- мае-тоби-гери / уракен-учи

-> мае-гери + маваши-гери / гяку-дзуки

-> мае-гери + йоко-гери / гяку-дзуки

-> Х мае-гери / маваши-гери (той же ногой)

-> Х маваши-гери коси

- микадзуки - гери

- уширо-гери

-уро- маваши-гери

Ката: \* обязательное ката : ШИТЕЙ КАТА, Tekki-Nidan

произвольное высшее ката ТОКУЙ КАТА.(данное куратором)

Джиу-Самбон-Кумитэ работа с мешком.

Практика – работа с макиварой руками и ногами.

Кумитэ WKF : 3 боя x 3 мин; (результат соревнований)

Теория: судейство поединков в качестве рефери

Шивари (разбивание предметов)

# САН-ДАН

## (черный пояс)

1. Кихон: \* зенкуцу-дачи (шотокан) хачиджи-дачи (шито рю)
  - ойекоми-дзуки: санбон-дзуки
  - энпи – учи
  - энпи - учи: (вращение)
  - маваши - гягу-дзуки
  - хайто-учи
  - тетсуи – учи
  - уракен – учи
  - ← – аге-уке \ энпи гяку-дзуки
  - учи-уке\ энпи гяку-дзуки
  - ← – сото-уке \ энпи гяку-дзуки
  - гедан-барай\ энпи гяку-дзуки
  - > ой-дзуки: санбон-дзуки (джодан\чудан\чудан)
  - > гяку-дзуки: (вращение)
  - <- аге-уке / сото-уке/ уракен / гяку-дзуки  
(аге-уке / сото-укэ и уракен той же рукой)
  - > сото-уке / энпи / (вращение) уракен / маваши - эмпи-учи  
(сото-уке /энпи в (киба-дачи, шико-дачи) той же рукой)
  - <- учи-уке / кизами-дзуки / хидза - гери / отоси-энпи- учи
  - \* из кокуцу-дачи, некоаси-дачи
  - > (вращение) шуто-уке / нукитэ (нукитэ в зенкуцу-дачи)
  - \* из хачиджи-дачи гамае
  - мае-тоби-гери / уракен-учи
  - > мае-гери + йоко-гери / гяку-дзуки
  - > Х мае-гери / маваши-гери (той же ногой)
  - > Х маваши-гери коси
  - микадзуки - гери
  - уро- маваши-гери
- > Х 1. мае-гери 2. йоко-гери 3. уширо-гери 4. маваши-Гери, уро- маваши-гери (той же ногой)

Ката: \* обязательное ката : ШИТЕЙ КАТА, Tekki-Sandan  
произвольное высшее ката ТОКУЙ КАТА.(данное куратором)

Джиу-Самбон-Кумитэ работа с мешком.

Практика – работа с макиварой руками и ногами.

Кумитэ WKF : 3 боя x 3 мин; (результат соревнований)

Теория: судейство поединков в качестве рефери

Шивари (разбивание предметов)

Работа с оружием