



НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ

Национальной Федерации Каратэ-до Республики Молдова WKF

NKF WKF RM

Расписание Экзаменов

27-28 декабря 2016 года

10 кю (белый пояс с одной желтой полосой)

1. Перемещение в стойках: зенкуцу-даци,
2. На месте в хэйко-даци:, аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барабай
3. Из зенкуцу-даци 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 додзе.

9 кю (белый пояс с двумя желтыми полосками)

Перемещение в стойках: зенкуцу-даци, кокуцу-даци, неко-аси даци, киб-даци

- 1.Кихон: в зенкуцу-даци, киб-даци (шотокан),, шико-даци (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) завязывание пояса.

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 (шиито рю) на месте:

– шуто-уке

- нукитэ-дзуки

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

– мае-гери: чудан, дзедан

– маваши-гери

из кибя-дачи, (шотокан), хатиджи дачи (шиито 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 встречу

7.Кизами-цуки в вариантах: на месте, в атаке, на встречу

8. Маваши-гери с контролем в вариантах на месте, в атаке, на встречу

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. Кувырки, 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-дзуки

из 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-гери

из 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 / маваши-гери

->кизами-йоко-гери / уширо-гери

->йоко-гери- кеаге / кекоми

- Уро- маваши-гери

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 : маваши-гери (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

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

-> X 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
- > X мае-гери / маваши-гери (той же ногой)
- > X 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 / мавашаи - 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

-> X мае-гери / мавашаи-гери (той же ногой)

-> X мавашаи-гери коси

- микадзуки - гери

-уро- мавашаи-гери

-> X 1. мае-гери 2. йоко-гери 3. уширо-гери 4. мавашаи-

Гери, уро- мавашаи-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