

9кю (желтый пояс) с 5 лет

Практика

- 1) Гьяку-цки чудан
- 2) Гьяку-цки дзедан
- 3) Маваши – гери дзедан – впередистоящей ногой

Акробатика

- 1) Колечко
- 2) Березка
- 3) Кувырок вперед через плечо
- 4) Кувырок назад через плечо

Физподготовка

- 1) Складка
- 2) Шпагат
- 3) Отжимания 10 раз
- 4) Рыбка 10 раз
- 5) Пресс (раскладушка) 10 раз
- 6) Кенгуру 10 раз

8кю (оранжевый пояс) с 6 лет

Практика

- 1) Гьяку-цки чудан
- 2) Гьяку-цки дзедан
- 3) Маваши – гери дзедан – впередистоящей ногой
- 4) Маваши-гери дзедан сзадистоящей ногой

Акробатика

- 1) Колечко
- 2) Березка
- 3) Мост
- 4) Кувырок вперед
- 5) Кувырок назад через плечо

Физподготовка

- 1) Складка
- 2) Шпагат
- 3) Отжимания 10 раз
- 4) Рыбка 10 раз
- 5) Пресс (раскладушка) 10 раз
- 6) Кенгуру 10 раз

7кю (красный пояс) с 7 лет

Практика

- 1) Гьяку-цки чудан (навстречу)
- 2) Кидзами-цки дзедан
- 3) Маваши – гери дзедан – впередистоящей ногой
- 4) Маваши-гери дзедан сзадистоящей ногой
- 5) Ура-маваши-гери впередистоящей ногой

Акробатика

- 1) Березка (ладони на полу)
- 2) Мост
- 3) Кувырок вперед
- 4) Кувырок назад через плечо

Физподготовка

- 1) Складка
- 2) Шпагат
- 3) Отжимания 15 раз
- 4) Пресс (складка, ноги на полу) 15 раз
- 5) Кенгуру 15 раз

бкю (зеленый пояс) с 8 лет

Практика

- 1) Гьяку-цки дзедан (навстречу)
- 2) Обыгрыш гьяку-цки чудан
- 3) Маваша – гери дзедан – впередистоящей ногой (навстречу)
- 4) Маваша-гери чудан сзадистоящей ногой
- 5) Ура-маваша-гери впередистоящей ногой (навстречу)
- 6) Ура-маваша-гери сзадистоящей ногой
- 7) Задняя подножка + добивание

Акробатика

- 1) Березка (ладони на полу)
- 2) Переворот на мост
- 3) Кувырок назад
- 4) Страховка вперед (на правую и левую стороны)
- 5) Страховка назад
- 6) Колесо (на правую и левую стороны)

Физподготовка

- 1) Складка
- 2) Шпагат
- 3) Отжимания 20 раз
- 4) Пресс (складка, одновременный подъем корпуса и ног от пола) 20 раз
- 5) Пистолетик 3 раза (на каждой ноге)
- 6) Кенгуру 20 раз

5кю (синий пояс) с 9 лет

Практика

- 1) Гьяку-цки чудан (навстречу)
- 2) Обыгрыш гьяку чудан
- 3) Двойка дзедан
- 4) Двойной маваши – гери дзедан – впередистоящей ногой
- 5) Двойной Маваши-гери чудан-дзедан сзадистоящей ногой
- 6) Ура-маваши-гери впередистоящей ногой (навстречу)
- 7) Вертушка
- 8) Задняя подножка + добивание
- 9) Йоко-гери

Акробатика

- 1) Березка (руки на полу за головой)
- 2) Стойка на голове
- 3) Переворот разгибом
- 4) Страховка вперед (на правую и левую сторону)
- 5) Страховка назад
- 6) Колесо через одну руку (на правую и левую сторону)

Физподготовка

Физнормативы в соотв. с возрастом

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подтягивания
- 3) Поперечный шпагат
- 4) В висе подъем ног к перекладине
- 5) Приседания на одной ноге
- 6) Складка
- 7) Прыжок в длину с места
- 8) Челночный бег 4х10

4кю (синий пояс) с 10 лет

Практика

- 1) Гьяку-цки дзедан (навстречу)
- 2) Обыгрыш кидзами
- 3) Двойка дзедан
- 4) Мавашу-урамавашу – гери дзедан – впередистоящей ногой
- 5) Мавашу-урамавашу – гери чудан-дзедан – сзадистоящей ногой
- 6) Ура-мавашу-гери впередистоящей ногой (навстречу)
- 7) Вертушка (навстречу)
- 8) Обыгрыш ура-мавашу
- 9) Йоко-гери (навстречу)

Акробатика

- 1) Стойка на голове
- 2) Стойка на руках
- 3) Переворот разгибом
- 4) Страховка через партнера вперед
- 5) Страховка через партнера назад
- 6) Колесо через одну руку (на правую и левую сторону)
- 7) Украинский перелет (на левую и правую руку)

Физподготовка

Физнормативы в соотв. с возрастом

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подтягивания
- 3) Поперечный шпагат
- 4) В висе подъем ног к перекладине
- 5) Приседания на одной ноге
- 6) Складка
- 7) Прыжок в длину с места
- 8) Челночный бег 4х10

Теория

Письменный тест на знание правил соревнований

3кю (коричневый пояс) с 11 лет

2 разряд и выше -освобождение от практического экзамена

Судейская категория ЮС и выше – освобождение от теоретической части

Практика

- 1) Двойка дзедан
- 2) Ои-цки
- 3) Обыгрыш кидзами
- 4) Обыгрыш ура-маваши
- 5) Маваши-урамаваши – гери дзедан – впередистоящей ногой
- 6) Маваши-урамаваши – гери чудан-дзедан – сзадистоящей ногой
- 7) Ура-маваши-гери + вертушка (навстречу)
- 8) Работа из клинча
- 9) Уширо-гери
- 10) Йоко-гери (навстречу)

Акробатика

- 1) Стойка на руках
- 2) Переворот разгибом
- 3) Страховка через партнера вперед
- 4) Страховка через партнера назад
- 5) Украинский перелет (на левую и правую руку)
- 6) Рондат (на левую и правую сторону)

Физподготовка

Физнормативы в соотв. с возрастом

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подтягивания
- 3) Поперечный шпагат
- 4) В висе подъем ног к перекладине
- 5) Приседания на одной ноге
- 6) Складка
- 7) Прыжок в длину с места
- 8) Челночный бег 4х10

Теория

Письменный тест на знание правил соревнований

2кю (коричневый пояс) с 13 лет

1 разряд и выше -освобождение от практического экзамена

Судейская категория ЮС и выше – освобождение от теоретической части

Практика

- 1) Одиночные атаки руками
- 2) Комбинации из 2х ударов
- 3) Обыгрыш кидзами
- 4) Обыгрыш маваши
- 5) Маваши-урамаваши-вертушка дзедан – впередистоящей ногой
- 6) Маваши-урамаваши – вертушка чудан-дзедан-дзедан – сзадистоящей ногой
- 7) Работа из клинча
- 8) Броски,подсечки+добивание
- 9) Уширо-гери (навстречу)
- 10) Йоко-гери (навстречу)

Акробатика

- 1) Стойка на руках
- 2) Переворот вперед
- 3) Прыжок в высоту через препятствие + страховка вперед
- 4) Страховка через партнера назад
- 5) Рондат (на левую и правую сторону)
- 6) Украинский перелет (на левую и правую руку)

Физподготовка

Физнормативы в соотв. с возрастом

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подтягивания
- 3) Поперечный шпагат
- 4) В висе подъем ног к перекладине
- 5) Приседания на одной ноге
- 6) Складка
- 7) Прыжок в длину с места
- 8) Челночный бег 4х10

Теория

Письменный тест на знание правил соревнований

1кю (коричневый пояс) с 15 лет

Разряд КМС и выше -освобождение от практического экзамена

3 судейская категория и выше – освобождение от теоретической части

Практика

- 1) Одиночные атаки руками
- 2) Комбинации из 2х ударов
- 3) Комбинации из 3х ударов
- 4) Встреча-опережение рукой
- 5) Встреча ногой
- 6) Обыгрыш встречи рукой
- 7) Обыгрышь встречи ногой
- 8) Маваша-урамаваши-вертушка дзедан – впередистоящей ногой
- 9) Маваша-урамаваши – вертушка чудан-дзедан-дзедан – сзадистоящей ногой
- 10) Работа из клинча
- 11) Броски,подсечки+добивание

Акробатика

- 1) Проход в стойке на руках
- 2) Переворот вперед
- 3) Прыжок в высоту через препятствие + страховка вперед
- 4) Страховка через партнера назад
- 5) Рондат (на левую и правую сторону)
- 6) Сальто вперед

Физподготовка

Физнормативы в соотв. с возрастом

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подтягивания
- 3) Поперечный шпагат
- 4) В висе подъем ног к перекладине
- 5) Приседания на одной ноге
- 6) Складка
- 7) Прыжок в длину с места
- 8) Челночный бег 4х10

Теория

Письменный тест на знание правил соревнований

1 ДАН (чёрный пояс) с 18 лет

Звание МС и выше -освобождение от практического экзамена

Квалификация тренер 1 категории и выше – освобождение от практического экзамена

2 судейская категория и выше – освобождение от теоретической части

- 1) Одиночные атаки руками
- 2) Комбинации из 2х ударов
- 3) Комбинации из 3х ударов
- 4) Встреча-опережение рукой
- 5) Встреча ногой
- 6) Обыгрыш встречи рукой
- 7) Обыгрыш встречи ногой
- 8) Маваша-урамаваши-вертушка дзедан – впередистоящей ногой
- 9) Маваша-урамаваши – вертушка чюдан-дзедан-дзедан – сзадистоящей ногой
- 10) Работа из клинча
- 11) Броски,подсечки-добивание
- 12) Удары ногами в прыжке

Акробатика

- 1) Проход в стойке на руках
- 2) Переворот вперед
- 3) Прыжок в высоту через препятствие + страховка вперед
- 4) Страховка через партнера назад
- 5) Рондат (на левую и правую сторону)
- 6) Сальто вперед

Физподготовка

Физнормативы в соотв. с возрастом

- 1) Отжимания от пола
- 2) Подтягивания
- 3) Поперечный шпагат
- 4) В висе подъем ног к перекладине
- 5) Приседания на одной ноге
- 6) Складка
- 7) Прыжок в длину с места
- 8) Челночный бег 4х10

Теория

Письменный тест на знание правил соревнований

2 ДАН присваивается: МСМК и тренерам высшей категории

3 ДАН присваивается: ЗМС и ЗТР

Показатели ФП Оценка	Возрастные группы																			
	9 лет					10-11 лет					12-13 лет					14-15 лет				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимания от пола (количество раз)	<10	10	12	15	20	<13	13	15	20	25	<17	17	20	30	35	<20	20	25	35	45
Подтягивания (количество раз)	<2	2	3	5	7	<4	4	5	7	10	<5	5	7	9	12	<6	6	8	12	15
Поперечный шпагат (на оценку)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
В висячем положении подъем ног к перекладине (количество раз)	0	1	2	3	5	<3	3	4	5	6	<4	4	5	7	8	<5	5	6	10	12
Приседания на одной ноге (кол-во)	<2	2	3	4	5	<3	3	4	5	7	<4	4	5	6	8	<5	5	6	8	10
Складка (пальцы-3, кулаки-4, ладони-5)	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	<140	140	150	160	170	<160	160	170	180	190	<180	180	190	200	210	<190	190	200	220	230
Челночный бег 4х10 (на время)	>12.1	12.1	11.9	11.5	11.0	>11.7	11.7	11.5	11	10.7	>11	11	10.7	10.3	10.0	>10.7	10.7	10.3	10.0	9.7

Показатели ФП Оценка	Возрастная группа				
	16 лет и старше				
	1	2	3	4	5
Отжимания от пола (количество раз)	<35	35	40	50	60
Подтягивания (количество раз)	<8	8	10	15	20
Поперечный шпагат (на оценку)	1	2	3	4	5
В висе подъем ног к перекладине (количество раз)	<8	8	10	15	20
Приседания на одной ноге (кол-во)	<7	7	8	10	12
Складка (пальцы-3, кулаки-4, ладони-5)	---	2	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	<230	230	240	250	260
Челночный бег 4x10 (на время)	>10.3	10.3	10.0	9.7	9.2