* **СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**
* **Президиум ЧРОО»ФСК» Президент ЧРОО»ФСК»**
* **Протокол №\_\_от \_\_\_\_\_БАРДАСОВ В.П**
* **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.**

 **ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НА № 3 КЮ (светло- коричневый пояс)-150 часов.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН** |
| **1.История каратэ-до** |
| **2.Терминология каратэ-до** |
| **3.Этикет ДОДЗЕ** |
| **4.Клятва КАРАТЭКА** |
| **ПРИМЕЧАНИЕ:** Все пункты с 1-го по 4пункты знать наизусть. Особенно 1- пункт. |
| **2.0-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (КИХОН)** |
| **1.НАГАРЭ-дыхание животом на месте** |
| **2.САНБОН – ДЗУКИ (д/т/т)** |
| **3.ГЬЯКУ-САНБОН – ДЗУКИ (т/д /т)** |
| **4.РЕНДЗЕКУ-ВАДЗА:** |
| **-АГЭ-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ/ГЕДАН БАРАЙ-УКЭ** |
| **-СОТО-УКЭ/ЭМПИ-УКЭ-УКЭ/УРАКЕН-УЧИ** |
| **-УЧИ-УДЭ-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ/ГЕДАН БАРАЙ-УКЭ** |
| **-СЮТО-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ НУКИТЭ/СЮТО-УКЭ** |
| **-ГЕДАН/БАРАЙ-УКЭ/ГЕДАН БАРАЙ** |
| **-МАЕ КЕРИ ТЮДАН/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН,ЙОКО КЕРИ КЕАГЭ ТЮДАН/ГЬЯКУ –ДЗУКИ (Т),МАВАСИ КЕРИ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ (Т)** |
| **-МАЕ КЕРИ(Т)/МАВАШИ КЕРИ(Т),ЙОКО КЕРИ КЕАГЭ (Т)/МАВАШИ КЕРИ(Д),МАВШИ КЕРИ(Т)/ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ КАКАТО (Т)** |
| **ПРИМЕЧАНИЕ:** Все упражнение по программе выполняется по команде экзаменатора |
| **2.1-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (КИХОН ИППОН-КУМИТЭ)** |
| **ДЗЕДАН- верхний уровень** |
| **1-вариант** | **ТОРИ** | **ОЙ ДЗУКИ ДЗЕДАН** | **УКЭ** | **УКЭ: АГЭ-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН-КИАЙ!** |
| **2-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ДЗЕДАН** | **ДЗЕДАН ТАТЭ СЮТО-УКЭ/СОТО-СЮТО-УЧИ** |
| **3-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ДЗЕДАН** | **СОКУМЕН ДЗЕДАН-УКЭ/ЙОКО КЕРИ КЕАГЭ ТЮДАН/ЙОКО ЭМПИ ТЮДАН** |
| **4-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ДЗЕДАН** | **ДЗЕДАН ХАЙСЮ ДЗЮДЗИ-УКЭ/МАВСИ КЕРИ(т)/ХИДАРИ МАВАСИ ЭМПИ-УЧИ** |
| **5-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ДЗЕДАН** | **АГЭ-УКЭ/МАЕ-КЕРИ/ТАТЭ-ЭНПИ ТЮДАН** |
| **6-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ДЗЕДАН** | **ХИРАТЭ-БАРАЙ/ХАЙТО-УЧИ ДЗЕДАН** |
| **ТЮДАН- средний уровень** |
| **1-вариант** | **Т****О****Р****И** | **ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН** | **УКЭ** | **СОТ О-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН** |
| **2-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН** | **СОТО-УКЭ/ЙОКО-ЭМПИ ТЮДАН** |
| **3-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН** | **УЧИ-УДЕЭ-УКЭ/КИДЗАМИ –ДЗУКИ(д)/ГЬЯКУ-ДЗУКИ (т)-КИАЙ!** |
| **4-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН** | **СЮТО-УКЭ/КИДЗАМИ МАЕ КЕРИ (т)/ГЬЯКУ-ДЗУКИ НУКИТЭ(т)** |
| **5-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН** | **ЭМПИ –УКЭ/УСИРО МАВАСИ ЭМПИ-УЧИ ДЗЕДАН** |
| **6-вариант** | **ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН** | **МАВАСИ-УКЭ/ДЗЕДАН ТЭЙСЕ –УЧИ** |
| **МАЕ КЕРИ ТЮДАН( прямой удар ногой)** |
| **1-вариант** | **Т****О****Р****И** | **МАЕ КЕРИ ТЮДАН** | **УКЭ** | **ГЕДАН БАРАЙ-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН-киай!** |
| **2-вариант** | **МАЕ КЕРИ ТЮДАН** | **ГЬЯКУ ГЕДАН БАРАЙ –УКЭ/КИДЗАМИ –ДЗУКИ(д)/ГЬЯКУ-ДЗУКИ(т)-киай!** |
| **3-вариант** | **МАЕ КЕРИ ТЮДАН** | **ГЕДАН ДЗЮДЗИ-УКЭ/ДЗЕДАН СЮТО-ДЗЮДЗИ-УЧИ** |
| **4-вариант** | **МАЕ КЕРИ ТЮДАН** | **МИГИ ГЕДАН БАРАЙ/ХИДАРИ ТАТЭ-СЮТО/МАЕ ЭМПИ-УЧИ ТЮДАН** |
| **5-вариант** | **МАЕ КЕРИ ТЮДАН** | **СУКУЙ-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН** |
| **6-вариант** | **МАЕ КЕРИ ТЮДАН** | **ГЬЯКУ ГЕДАН-УКЭ/СУКУЙ-УКЭ/СЮТО-УЧИ** |
| **ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ КАКАТО ТЮДАН (боковой удар ногой или проникающий удар)** |
| **1-вариант** | **тори** | **ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ** | **укэ** | **СОТО УДЭ-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН** |
| **2-вариант** | **ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ** | **ГЕДАН ХАЙВАН-УКЭ/ХАЙТО-УЧИ ДЗЕДАН** |
| **3-вариант** | **ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ** | **УСИРО ТЮДАН –БАРАЙ/ЙОКО КЕРИ КЕКОМИ/ЙОКО ЭМПИ –УЧИ ТЮДАН** |
| **МАВАСИ КЕРИ ДЗЕДАН (круговой удар ногой)** |
| **1-вариант** | **тори** | **МАВАСИ КЕРИ ДЗЕДАН** | **укэ** | **ДЗЕДАН ХАЙВАН-УКЭ/ГЬЯКУ-ДЗУКИ ТЮДАН** |
| **2-вариант** | **МАВАСИ КЕРИ ДЗЕДАН** | **ТАТЭ ХЭЙКО СЮТО-УКЭ/ЙОКОЭМПИ-УЧИ ТЮДАН** |
| **3-вариант** | **МАВАСИ КЕРИ ДЗЕДАН** | **СОТО УДЭ-УКЭ/КИДЗАМИ МАЕ КЕРИ(Т)/ГЬЯКУ –НУКИТЭ ТЮДАН** |
| **ПРИМЕЧАНИЕ**: **ТОРИ:** и.п.усирони гедан барай –укэ-киай **! УКЭ:** и.п. поза ожидания(ноги на ширине плеч руки перед собой сжатыйкулак.Перед каждой **ТОРИ –**называет уровень атаки**,УКЭ-**подтверждает уровень атаки и только послецеремониальным подтверждением или крикомОСС!,**ТОРИ-** начинает атаку. Упражнение выполняется с левой стороны , атакже с правой стороны. |
| **2.2 ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН КАТА )борьба воображаемым противником или борьба с тенью)** |
| **1.ХЕАН-ШОДАН,ХЕАН НИДАН,ХЕАН-САНДАН,ХЕАН ЙОНДАН,ХЕАН ГОДАН- по выбору экзаменатора** |
| **2.ТЕККИ –ШОДАН- обязательная ката** |
| **3.БУНКАЙ КАТА- расшифровка по выбору экзаменатора** |
| **ПРИМЕЧАНИЕ:БУНКАЙ-КАТА-** выполняется два раза медленно ,а на третий раз на зачет |
|  |
| **ТАЙСО ( ОФП,УПРАЖНЕИЕ НА ГИБКОСТЬ,УПРАЖНЕНИЕ НА ЛОВКОСТЬ ,УПРАЖНЕНИЕ РАВНОВЕСИЕ)** |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ** | **10-11 ЛЕТ** | **12-13 ЛЕТ** | **14-15 ЛЕТ** | **16-17 ЛЕТ** | **18 ЛЕТ И СТАРШЕ** |
| **1.** | **Отжимание на кулаках/ ладони/ ребро ладони / на пальцах.** | **5/5/5/1** | **10/5/5/2** | **10/10/10/3** | **15/15/10/5** | **20/20/15/5** |
| **2.** | **Сиб/разгиб. туловища и ног.** | **20 раз** | **25 раз** | **30 раз** | **40 раз** | **50 раз** |
| **3.** | **Удержание ног под углом 45 градусов.** | **1 минута** | **1 минута** | **1мин.30 сек.** | **2 минута** | **2мин.30 сек.** |
| **4.** | **Шпагат или канат на удержание** | **1 минута** | **1 минута** | **1мин.30 сек.** | **1мин.30 сек.** | **2 минута** |
| **5.** | **Потягивание на перекладине.** | **4 раза** | **6 раз** | **8 раз** | **10 раз** | **12 раз** |
| **6.** | **Кувырок с разбега через лежащего человека в ширину приземляясь на левое или на правое колено разворот на 180 градусов и ГЬЯКУ-ДЗУКИ тюдан, а также ,через сидячего человека ,через лежащего человека в длину.** | **3 раза** | **5 раз** | **6 раз** | **8 раз** | **8 раз** |
| **7.** | **Отжимание/выпрыгивание /пресс** | **40 сек.** | **1мин.** | **1мин.30с.** | **2 минута** | **2 минута** |
| **8.** | **Потягивание на выносливость** | **30 сек.** | **40 сек.** | **1мин.** | **1мин30 сек.** | **1 мин.30 сек.** |
| **ПРИМЕЧАНИЕ: по выбору экзаменатора по нормативу показать любое упражнение** |
| **№** | **НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОАНИЯ** | **НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ** |
| **1.** | **ДЗАНШИН,КИМЭ** | **Ошибки предыдущих «КЮ»** |
| **2.** | **ТЕХНИКА,СИЛА,СКОРОСТЬ,** | **Отсутствие боевого духа «ДЗАНШИН»** |
| **3.** | **ФОКУСИРОВКА** |  |
| **4.** | **РОТАЦИЯ** |  |
| **5.** | **РЕЛАКСАЦИЯ,КОНЦЕНТРАЦИЯ** |  |