**Чувашская региональная общественная организация**

**«ФЕДЕРАЦИЯ СЕТОКАН КАРАТЭ-ДО»**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НА 2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)-90 часов.**

**1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН.**

**1.История каратэ-до.2.Этикет «ДОДЗЕ».3.Терминология. 4.Правила судейства КАТА.**

**2.ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН. КИХОН - Базовая техника.**

**РЕНДЗЕКУ-ВАДЗА (Комбинированная техника).**

**И.П. Маени- Хидари Дзенкуцу-дати Гедан барай-укэ –КИАЙ!**

**1.Маени/усирони: Санбон –дзуки (дзедан/тюдан/тюдан).2.Маени/усирони:Гьяку-Санбон-дзуки(тюдан/дзедан/тюдан).**

**3.Усирони: Агэ-укэ/гьяку-дзуки тюдан,маени:Мае кери/гьяку-тюдан.4.маени:Ой-дзуки тюдан/усирони: Сото-удэ-укэ в дзенкуцу-дати/Йоко-эмпи тюдан в Киба –дати(сури-аси.скольжение)/Уракен-учи татэ дзедан/Гьяку-дзуки тюдан в дзенкуцу-дати. 5.Усирони:учи-удэ-укэ тюдан/кидзами дзедан/гьяку-дзуки тюдан в дзенкуцу-дати/маени:йоко кери кеагэ тюдан/гьяку-дзуки тюдан.6.Маени:Ой-дзуки тюдан в дзенкуцу-дати/усирони:Сюто-укэ в кокуцу-дати/кидзами мае кери тюдан/гьяку-дзуки нукитэ тюдан в дзенкуцу-дати.7.Маени:Мае кери тюдан в дзенкуцу-дати/усирони: гьяку-Гедан барай –укэ/кидзами-дзуки дзедан/гьяку-дзуки тюдан.8.Мае кери кеагэ коси тюдан/йоко кери кеагэ сокуто тюдан/маваси кери кеагэ коси дзедан/гьяку-дзуки тюдан в дзенкуцу-дати.8.Маени:Мае кери кеагэ коси тюдан/Йоко кери кеагэ сокуто тюдан в дзенкуцу-дати (упражнение выполняется с одной ноги).9.Маени:Йоко кери кеагэ сокуто тюдан в киба-дати ньюми-аси(перекрестный шаг)/маени:Йоко кери кекоми какато тюдан в киба-дати.10.Маени:Маваши кери кеагэ хейсоку дзедан/усирони какато тюдан/гьяку-дзуки тюдан в дзенкуцу-дати.**

**Баланс: И.П. Секу:- Хидари Дзенкуцу-дати Моротэ Гедан барай-укэ –КИАЙ!**

**1.Мае кери кеагэ коси тюдан/йоко кери кекоми какато тюдан.**

**2.Мае кери кеагэ коси тюдан/Маваси кери кеагэ хейсоку дзедан.**

**3.Мае кери кеагэ коси тюдан/Йоко кери кеагэ сокуто тюдан/Маваси кери кеагэ коси тюдан. Примечание: Упражнение выполняются три раза с левой стороны,а также с правой стороны три раза.**

**ДЗЮ-ИППО-ИППОН-КУМИТЭ (Свободный поединок на один шаг).**

|  |
| --- |
| **Наименование упражнений** |
| **ТОРИ (нападающий)-ДЗЮ-дати КАМАЭ –киай!** | **УКЭ (защищающийся)-и.п. ДЗЮ-дати КАМАЭ-киай!** |
| **ДЗЕДАН (верхний уровень)** |
| **1В.** | **ОЙ-дзуки (д)в дзенкуцу-дати-Киай! Маай Дзю-камае.** | **ТАТЭ-СЮТО-УКЭ в ДЗЮ-дати под углом 45градусов/гьяку-дзуки(т)в дзенкуцу-дати-Киай! Маай дзю-камае.** |
| **2В.** | **ОЙ-дзуки (д)в дзенкуцу-дати-Киай! Маай Дзю-камае.** | **С позиции Дзю-дати КАМАЭ с передней ноги шаг вперед в сторну спины противника в дзенкуцу-дати НАГАШИ-УКЭ/ГЬЯКУ –УРА-ДЗУКИ(т)/сильный толчок в плечо левой рукой открытой ладонью противника уход от линии атаки за спину противника в боевую позицию (Маай! -ДЗЮ-дати КАМАЭ).** |
| **ТЮДАН (средний уровень)** |
| **1В.** | **ОЙ-дзуки (т)в дзенкуцу-дати-Киай! Маай Дзю-камае.** | **С позиции ДЗЮ-дати камаэ-уход от линии атаки в левую сторону противника с блоком СОТО-УДЭ-УКЭ ДЗЮ-дати/ГЬЯКУ-дзуки(т) в Дзенкуцу-дати-КИАЙ ! Маай -ДЗЮ-КАМАЭ.** |
| **2В.** | **ОЙ-дзуки (т)в дзенкуцу-дати-Киай! Маай Дзю-камае.** | **С позиции ДЗЮ-дати КАМАЭ - передней ноги шагом назад в Дзенкуцу-дати ГЬЯКУ-ГЕДАН-СЕЙРЮТО-УКЭ (разноименная рука, открытая ладонь левой руки сверху вниз и одновременно замах правой руки на левое плечо)/под шагом или скольжением с передней правой ноги удлиненной стойки дзенкуцу-дати, наносится удар тыльной стороны кулака (УРАКЭН-УЧИ дзедан) верхний уровень в область шеи и уход назад на пол шага( Маай! ДЗЮ-КАМАЭ).** |
|  | **МАЕ КЕРИ (прямой удар ногой)** |
| **1В.** | **МАЭ-КЕРИ ТЮДАН-киай!** | **С позиции ДЗЮ-дати КАМАЭ от линии атаки уход правую сторону под углом 45 градусов дзю-дати ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ и контратака ГЬЯКУ-ДЗУКИ (т) в дзенкуцу-дати-КИАЙ! И уход на пол шага назад в боевую позицию Маай! ДЗЮ-дати КАМАЭ.** |
| **2В.** | **МАЭ-КЕРИ-ТЮДАН-киай!** | **С позиции ДЗЮ-дати КАМАЭ от линии атаки уход ЛЕВУЮ сторону под углом 45 градусов в ДЗЕНКУЦУ-дати сметающий блок ГЕДАН- БАРАЙ-УКЭ/подтягивание передней ноги к с задней ноге в позиции кошачьей стойки НЕЙКО-АСИ –ДАТИ левая рука вытянутой вперед открытой ладонью ТАТЭ-СЮТО-УКЭ/выпад передней ноги вперед и удар передней руки верхний уровень КИДЗАМИ-ДЗУКИ (д) и сближение с противником или с партнером для продолжения этого приема.** |
| **1В.** | **ЙОКО КЕРИ ТЮДАН-киай!** | **С позиции ДЗЮ-дати КАМАЭ от линии атаки уход в ЛЕВУЮ сторону под углом 45 градусов СОТО-УКЭ в ДЗЮ-ДАТИ /Гьяку-дзуки (Т) –КИАЙ! в ДЗЕНКУЦУ-ДАТИ уход на пол шага назад Маай! Дзю-КАМАЭ. .** |
| **1В.** | **МАВАШИ КЕРИ ДЗЕДАН-киай!** | **С позиции ДЗЮ-дати КАМАЭ от линии атаки уход в ПРАВУЮ сторону под углом 90 градусов в ДЗЮ-ДАТИ в УЧИ –УДЭ-УКЭ (Д) и контратака (ГОНО-СЭН)/ГЬЯКУ-дзуки (Т)в ДЗЕНКУЦУ-ДАТИ-КИАЙ! на пол шага назад в боевую позицию Маай! ДЗЮ-КАМАЭ.** |
| **ПРИМЕЧАНИЕ :Все варианты выполняются с левой стороны, а также с правой стороны** |

**КАТА (борьба воображаемым противником).**

**1.Обязательные ката:**

**1.Хеан-шодан.2.Хеан нидан.3.Хеан сандан.4.Хеан йондан.5.Хеан годан.6.Текки шодан.**

**2.По программе (свободный выбор).**

**1.БАССАЙ-ДАЙ(завоевание крепости)-БУНКАЙ(расшифровка).2.КАНКУ-ДАЙ (созерцание небес)-БУНКАЙ(расшифровка).**

**Примечание: По выбору экзаменатора ЭКЗАМЕНУЮЩИЙ должен знать все «КАТА».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Возрастные особенности** |
| **10-11** | **12-13** | **14-15** | **16-17** | **18 лет и старше** |
| **отжимание** | **30 раз** | **40 раз** | **50 раз** | **60 раз** | **70 раз** |
| **выпрыгивание** | **40 раз** | **45 раз** | **55 раз** | **65 раз** | **80 раз** |
| **пресс** | **40 раз** | **40 раз** | **50 раз** | **60 раз** | **70 раз** |
| **потягивание** | **5 раз** | **7 раз** | **9 раз** | **11 раз** | **13 раз** |
| **шпагат** | **1 минута** | **1 мин 30 сек.** | **2 мин.** | **2 мин.** | **3 мин.** |
| **канат** | **1 минута** | **1 мин.30 сек.** | **2 мин.** | **2 мин.** | **2 мин.** |
| **Тамашевари:** |  |  |  |  |  |
| **-дзуки-вадза** | **2 см (20/40)** | **2 см (20/40)** | **2 см(20/40)** | **2,5 см (20/40)** | **3 см(20/40)** |
| **-сюто-учи** | **-** |  | **2 см** | **2,5 см** | **3 см** |
| **-мае кери** | **-** |  | **2 см** | **2,5 см** | **3 см** |

**НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЕ к 2 КЮ (коричневый пояс).**

**1.Осанка.2.Ротация бедер.3.Фокусировка взгляда.4.Концентрация тела. 5.Релаксация тела.6.Техника. 7. Скорость.8.Динамика. 9. Знание терминологии . 10.Соблюдение требований экзаменационной программы.**