**Утверждаю**

**Президент ЧРОО «ФСК»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бардасов В.П.**

**« 12 » декабря 2015** г.

**Чувашская региональная общественная организация «ФЕДЕРАЦИЯ СЕТОКАН КАРАТЭ-ДО**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА на 7 кю (оранжевый пояс). Часы занятий-60 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН** | | | | | | | | | | |
| **1.** | **История каратэ-до ( где зародилась каратэ , основатель современного каратэ-до)** | | | | | | | | | |
| **2.** | **Этикет ДОДЗЕ (правила поведения в спортзале)** | | | | | | | | | |
| **3.** | **Терминология слов -40 слов** | | | | | | | | | |
| **4.** | **Клятва каратэ-ка (знать наизусть)** | | | | | | | | | |
|  | **ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН (кихон- базовая техника)** | | | | | | | | | |
| **1.** | **НАГАРЭ !** | | | | | **Дыхание животом** | | | | |
| **2.** | **Секу-дзуки тюдан** | | | | | **Прямой удар на месте** | | | | |
| **3.** | **Рэн-дзуки тюдан+тюдан** | | | | | **Двойной удар рукой** | | | | |
| **4.** | **Ой-дзуки тюдан в дзенкуцу-дати** | | | | | **Прямой удар в передвижении средний уровень** | | | | |
| **5.** | **Ой-дзуки/гьяку-дзуки в дзенкуцу-дати** | | | | | **Двойной удар в передвижении в средний уровень** | | | | |
| **6.** | **Усирони:Агэ-укэ/гьяку –дзуки тюдан** | | | | | **Движение назад верхний блок и контр атака** | | | | |
| **7.** | **Усирони:сото-укэ/гьяку –дзуки тюдан** | | | | | **Движение назад снаружи во внутрь и контр атака** | | | | |
| **8.** | **Усирони:учи удэ-укэ/гьяку-дзуки тюдан** | | | | | **Движение назад с внутри снаружи и контр атака** | | | | |
| **9.** | **Усирони:сюто-укэ/гьяку нукитэ тюдан** | | | | | **Движение назад рука сабля и копье** | | | | |
| **10.** | **Усирони:гедан барай- дзуки укэ/гьяку- т.** | | | | | **Движение назад сметающий блок и контр атака** | | | | |
| **11.** | **Маени:Мае кери (т)в дзенкуцу-дати** | | | | | **Движение: Прямой удар в передвижении** | | | | |
| **12.** | **Маени: Йоко кер кеагэ в киба-дати(ньюми аси)** | | | | | **Движение вперед: Боковой удар в передвижении(перекрестным шагом)** | | | | |
| **13.** | **Мени Маваси кери тюдан в киба -дати** | | | | | **Движение вперед круговой удар ногой в передвижении в позиции железнй всадник** | | | | |
| **КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ - условный бой на три шага** | | | | | | | | | | |
| **ТОРИ** | | | | | | **НАПАДАЮЩИЙ** | | | | |
| **И.п.усирони-гедан барай-укэ хидари в дзенкуцу-дати-КИАЙ!** | | | | | | | | | | |
| **УКЭ** | | | | | **ЗАЩИТА** | | | | | |
| **И.п.Шизентай-поза ожидания (ноги на ширине плеч руки перед собой полусогнуты и сжаты в кулак)** | | | | | | | | | | |
| **1** | **Тори:Ойдзуки дзедан/ой-дзуки тюдан/мае кери гедан-сан КИАЙ!** | | | | | | | | | |
| **2** | **Тори:Ойдзуки дзедан/ой-дзуки тюдан/мае кери гедан-сан КИАЙ!** | | | | | | | | | |
| **1** | **Укэ:Агэ-укэ/сото-укэ/гедан барай –укэ/гьяку-дзуки тюдан –КИАЙ!** | | | | | | | | | |
| **2** | **Укэ:Агэ-укэ/учи удэ-укэ/гьяку гедан барай –укэ/кидзами дзедан /гьяку дзуки тюдан-КИАЙ!** | | | | | | | | | |
| **Примечание:Тори –перед каждой атакой называет уровень атаки и только после подтверждении УКЭ церемониальным криком ОСС! И только потом атака.** | | | | | | | | | | |
| **КАТА-борьба с тенью** | | | | | | | | | | |
| **1.Тайкеку шодан.Хеан шодан-по выбору экзаменатора.** | | | | | | | | | | |
| **2.Хеан Нидан-обязательная ката по программе.** | | | | | | | | | | |
| **. 3.Бункай ката-расшифровка** | | | | | | | | | | |
| **ОФП (Тайсо)** | | | | | | | | | | |
| **Наименование упражнений** | | **6-7** | **8-9** | **10-11** | | | **12-13** | **14-15** | **16-17** | **18 и старше** |
| **отжимание** | | **10** | **15** | **20** | | | **25** | **30** | **40** | **50** |
| **выпрыгивание** | | **15** | **20** | **25** | | | **30** | **35** | **45** | **55** |
| **пресс** | | **15** | **15** | **20** | | | **25** | **30** | **40** | **50** |
| **потягивание** | | **2** | **4** | **5** | | | **6** | **8** | **10** | **12** |

**Необходимые требования** н**а 7 кю: Осанка, дыхание животом ,позиция, ротация бедер ,соблюдение экзаменационной программы ,знание терминов**