

ВРОО «Спортивно-прикладной центр»

Президент ВРОО «СПЦ» Сацевич В. А.

УТВЕРЖДАЮ _____

(подпись) М. П.



Положение об аттестации

Сейкё Дайдё-рю айки дзю-дзюцу

Seikyo Daido-ryu Aiki ju-jutsu

正道流合気柔術

Воронеж 2019

Положение об аттестации

Официальная инструкция по присвоению степеней

Статья 1. Общие положения

Степени бывают ученические и мастерские. Соответственно, члены организации делятся на две основные категории.

Первая категория состоит из учеников Школы, получивших на официальных аттестационных экзаменах ученическую квалификацию «кю». Эта категория «муданся» подразделяется на 10 ученических степеней, начинающихся с 10-го и оканчивающихся 1-м кю.

Также, для детей до 8ми лет введены предварительные детские степени «мон» - они относятся к разделу ученических степеней и предшествуют «кю». Всего существует 3 детских степени (для 6-ти, 7-ми и 8-ми лет). По достижению 8-ми лет, имеющаяся квалификация «мон» автоматически засчитывается, как 10-й «кю».

Во вторую категорию входят представители Школы, получившие мастерскую квалификацию «дан». Обладатели этой степени «юданся», также подразделяются на разряды в соответствии с уровнем своего мастерства. Мастерские разряды начинаются с 1-го и оканчиваются 10-м даном.

Статья 2. Полномочия для проведения квалификационных экзаменов на мастерские степени

Право на проведение аттестации на мастерские степени имеет Президент ВРОО «СПЦ» и инструктор имеющий сепень на два дана выше.

В отдельных, заранее определенных случаях, при письменном разрешении Президента ВРОО «СПЦ», один из шиханов Школы может быть председателем комиссии по присвоению мастерской степени.

Статья 3. Полномочия для проведения квалификационных экзаменов на ученические степени

Полномочия проводить аттестации на ученические степени имеют инструкторы.

Все аттестации могут быть проведены только для действительных членов ВРОО «СПЦ» (при наличии подтверждения в Будо-паспорте).

Статья 4: Правила допуска к экзамену на ученическую или мастерскую степень

Кандидаты на получение любой степени должны быть членами ВРОО «СПЦ».

Для того чтобы быть допущенным к аттестации, кандидат должен принять участие в

установленных правилами предварительных мероприятиях (семинарах и тестах). К

АТТЕСТАЦИИ ДОЛЖЕН ДОПУСКАТЬСЯ КАНДИДАТ, КОТОРЫЙ ТРЕНИРОВАЛСЯ И ГОТОВИЛСЯ К

АТТЕСТАЦИИ НЕ МЕНЕЕ 3-Х (ТРЁХ) МЕСЯЦЕВ

ПОДРЯД С МИНИМАЛЬНЫМ ПРОПУСКОМ ЗАНЯТИЙ ПО УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ

К квалификационному экзамену может представить только инструктор Школы.

Статья 5. Сущность экзамена

Для получения каждой степени необходимо следовать официальной аттестационной программе Школы, в которой указываются объем и наименование технических приемов, требования к их выполнению и минимальное время, затраченное на тренировочные занятия. Также, следует пройти специальное тестирование, установленное программой Школы для соответствующего уровня.

Статья 6. Регистрация результатов аттестации

Регистрация результатов аттестации происходит в организации, для этого кандидат или его представитель подаёт установленный бланк для регистрации ученических степеней, на основании которого получает сертификаты.

Выданный экзаменатором сертификат должен включать дату аттестации и порядковый номер, соответствующий поданному списку.

Претендент на сдачу квалификационного экзамена должен предоставить будо-паспорт или сертификат для подтверждения предыдущей степени и своего членства в организации.

Статья 7. Единые дипломы

Все аттестационные дипломы ВРОО «СПЦ» выдаются организацией. Они соответствуют единому установленному международному

стандарту, утвержденному в ряде международных организаций. Аттестационный сертификат ВРОО «СПЦ» содержит официальную печать организации, личную подпись и регистрационный номер.

Статья 8. Последовательность присвоения степеней

Все степени присваиваются последовательно. Не допускается сдача на последующую ученическую или мастерскую степень без наличия предыдущей аттестации.

Статья 9. Особые случаи

В особых случаях условия статьи 8 могут быть изменены.

Это возможно в случае, когда кандидат проявляет исключительные способности или, когда он имеет более высокую квалификацию в другом признанном направлении боевого искусства и может продемонстрировать аттестационную программу более высокого уровня в полном соответствии с требованиями. В этих случаях, последовательность начинается с момента первой аттестации в рамках экзаменационной программы Школы.

Статья 10. Спорные случаи

В спорных случаях кандидату может быть предложено подтвердить свою степень.

Статья 11. Будо-паспорт

Будо-паспорт - это зачётная книжка, важная для

подтверждения заявленных данных. Желательно приобретение стандартного Будо-паспорта международного образца, который предлагается ВРОО «СПЦ». Но, учитывая, что у многих членов ВРОО «СПЦ», уже есть Будо-паспорта различных организаций, то возможна перерегистрация данного документа. Перерегистрация проходит путем отметки об оплате годового членского взноса на соответствующей странице Будо-паспорта.

Во время аттестации, Будо-паспорт сдается аттестационной комиссии для подтверждения предыдущей степени и других необходимых данных. Положительный результат аттестации вносится в Будо-паспорт и заверяется подписью и печатью экзаменатора.

Квалификационные степени.

Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

понятие	степень	цвет пояса	Разряд
10 КЮ (дзюкю)	1 ученический	белый	
9 КЮ (кукю)	2 ученический	белый	
8 КЮ (хачикю)	3 ученический	белый	
7 КЮ (сичикю)	4 ученический	белый	

6 КЮ (рокую)	5 ученическая	белый	нет
5 КЮ (гокю)	6 ученическая	жёлтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (енкю)	7 ученическая	зеленый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	8 ученическая	синий	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	9 ученическая	фиолетовый	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	10 ученическая	коричневый	КМС - МС
1 ДАН (седан)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ендан)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно- белый	ЗМС,
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно- белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно- белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный	

Реестр минимального возраста и временного интервала присвоения квалификационной степени

1 ДАН (седан)	1 мастерская Сенсей	черный	С 14 лет, 6 месяцев
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный	С 15 лет, 6 месяцев
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный	1 год
4 ДАН (ендан)	4 мастерская Сихан 師範 (Шихан)	черный	1 год
5 ДАН (годан)	5 мастерская Ренси 錬士 (Ренши)	черный	С 20 лет, 1,5 года
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская Киоси 教士 (Киюши)	красно- белый	С 27 лет, 5 лет
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская Ханси 範士 (Ханши)	красно- белый	С 33 лет, 6 лет
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно- белый	С 42 лет, 9 лет
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская Соке 宗家	красный	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В
ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(1-ГО И 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)**

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
•	Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
•	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
•	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
•	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			
•	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
•	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50	28, 30, 36

				кг; до 60 кг; св. 60 кг.	
•	10 кувырков в перёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
•	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ УТГ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12-14 ЛЕТ)

Упражнения	13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ УТГ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	14 лет		
	до 50 кг	до 66 кг.	св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворитель но		

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ УТГ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	15 лет		
	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	12
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес -5 кг удовлетворитель но		

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ УТГ-4

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание	18	16	12	20	22	16

на перекладине (кол-во раз)						
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол- во раз) (вес партнёра одинаковый с партнёром)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно					

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ УТГ-5

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до5 2кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине	18	16	12	20	22	16

(кол-во раз)						
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол- во раз) (вес партнёра одинаковый с партнёром)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно					

2.10. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).

10 КЮ

РЭЙ ХО — формы приветствия

РИТСУ РЭЙ — приветствие стоя
СИЦЕН РЭЙ — поклон в естественной стойке
СА РЭЙ — приветствие сидя
СЭЙЗА РЭЙ — на коленях
ФУДОЗА РЭЙ — сидя по-турецки
ДЗИНЧУ РЭЙ — стоя на одном колене
СЭНСЭЙ РЭЙ — приветствие учителю
"Онэгай симасу!" — Пожалуйста, научите меня!
"Аригато гораймасита!" — Спасибо Вам!
ДОДЗЭ РЭЙ — поклон при выходе и входе с места
тренировок

9 КЮ

ЮНАН ТАЙСО — РАЗОГРЕВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

КЭЙКОМАЭ ЗЭНСИН — массаж

ЮНАН УНДО — упражнения на гибкость

УКЭМИ — ТЕХНИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕКАТОВ
ЗЭНТЭН КАЙТЭН РИОТЭ — кувырок вперёд с
помощью двух рук
КОХО КАЙТЭН — кувырок назад
СОКУХО (ЙОКО) КАИТЭН — кувырок вбок
ОТЭН — колесо

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)ДЭ АШИ БАРАЙ - боковая подсечка под
выставленную ногу

- 2)ХИДЗА ГУРУМА - подсечка в колено под отставленную ногу
- 3)САСАЭ ЦУРИКОМИ АСИ - передняя подсечка под выставленную ногу
- 4)О СОТО ГАРИ - отхват
- 5)О ГОСИ - бросок через бедро подбивом
- 6)О УЧИ ГАРИ - зацеп изнутри голенью
- 7)ИППОН СЭОИ НАГЭ - бросок через спину захватом руки на плечо
- 8)О СОТО ОТОСИ - задняя подножка
- 9)О СОТО ГАЭСИ - контрприём от отхвата или задней подножки
- 10)О УЧИ ГАЭСИ - контрприём от зацепа изнутри голенью

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)ХОН КЭСА ГАТАМЭ - удержание сбоку
- 2)КАТА ГАТАМЭ - удержание с фиксацией плеча головой
- 3)ЁКО СИХО ГАТАМЭ - удержание поперёк
- 4)КАМИ СИХО ГАТАМЭ - удержание со стороны головы
- 5)ТАТЭ СИХО ГАТАМЭ - удержание верхом
- 6)КУЗУРЭ КЭСА ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом из под руки
- 7)МАКУРА КЭСА ГАТАМЭ - удержание сбоку с захватом своей ноги
- 8)УШИРО КЭСА ГАТАМЭ - обратное удержание сбоку

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП 2).

8 КЮ

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ И ПЕРЕКАТЫ

ЦЭНТЭН КАЙТЭН КАТАТЭ — кувырок вперёд
через одну руку

ЙОКО НАГАРЭ — падение вбок

ТАЧИ (УСИРО) НАГАРЭ — падение назад

ГЬЯКУ НАГАРЭ — разноимённое падение

ДЗЮН НАГАРЭ — падение по диагонали

**ТАИ САБАКИ — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ — УКЛОНЫ И
ПОВОРОТЫ ТЕЛА**

НАНАМЭ КОХО САБАКИ — уход назад по
диагонали

САЙУ САБАКИ — уход вперёд по диагонали

ЙОКО САБАКИ — уход в сторону

КОХО САБАКИ — уход назад

ТАЙОТОСИ САБАКИ — уход вниз

ИРИМИ -- движение вперёд

О-ИРИМИ -- большое движение вперёд

ТАЙ НО ХЭНКА – разворот

ТЭНКАН – разворот на месте

МАЭ ТЭНКАН -- разворот на передней ноге

УШИРО ТЭНКАН -- разворот на задней ноге

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)МОРОТЭ СЭОИ НАГЭ - бросок через спину

захватом руки и отворота

2)КО СОТО ГАРИ - задняя подсечка

3)КО УЧИ ГАРИ - подсечка изнутри

4)КОШИ ГУРУМА - бросок через бедро захватом шеи

5)ОКУРИ АСИ БАРАЙ - боковая подсечка в темп шагов

6)ТАЙ ОТОСИ - передняя подножка

7)ХАРАЙ ГОСИ - подхват бедром под две ноги

8)УТИ МАТА - подхват изнутри

9)ЦУБМАЭ ГАЭСИ - контрприём от боковой подсечки

10)КО УЧИ ГАЭСИ - контрприём от подсечки изнутри

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)КУЗУРЭ ЁКО СИХО ГАТАМЭ - удержание поперёк с захватом руки

2)КУЗУРЭ КАМИ СИХО ГАТАМЭ - удержание со стороны головы с захватом руки

3)КУЗУРЭ ТАТЭ СИХО ГАТАМЭ - удержание верхом с захватом руки

4)КАТА ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

5)ГЬЯКУ ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

6)НАМИ ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

7)ОКУРИ ЭРИ ДЗИМЭ - удушение сзади двумя отворотами

8)КАТА ХА ДЗИМЭ - удушение сзади отворотом,

выключая руку

ОСАЭ НЭ ВАЗА - КОНТРОЛИРУЮЩИЕ
ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА (ТЕХНИКА КОНТРОЛЯ ПРИ
ПОСАДКЕ НА БОЛЕВОЙ ИЛИ УДУШАЮЩИЙ)

- 1)ТАТЭ ОСАЭ - верхом на партнёре
- 2)КЭСА ОСАЭ - поперёк с боку
- 3)КАМИ ОСАЭ - со стороны головы
- 4)ЁКО ОСАЭ - с боку
- 5)ШИТО КАМАЭ - снизу, ноги скрещены на партнёре
- 6)СОКО ОСАЭ - снизу

ХОДЗЁ УНДО - ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1)ИТИХО - первое движение
- 2)НИХО - второе движение
- 3)САНХО - третье движение
- 4)ЁНХО - четвёртое движение
- 5)ХАППОХО - восьмёрка

7 КЮ

УКЭМИ ТАЙ САБАКИ — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ЦЭНТЭН КАЙТЭН МУТЭ — кувырок без помощи
рук

ХИЧО КАЙТЭН (ТОБИ КОМИ) — прыжковый
кувырок

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)ХАРАИ ГОСИ ГАЭСИ - контрприём от подхвата
бедром
- 2)УЧИ МАТА ГАЭСИ - контрприём от подхвата

изнутри

3)СОДЭ ЦУРИКОМИ ГОСИ - бросок через бедро захватом двух рукавов

4)КО УЧИ ГАКЭ - одноимённый зацеп изнутри голенью

5)КО СОТО ГАКЭ - зацеп снаружи голенью

6)ЦУРИ ГОСИ - бросок через бедро захватом пояса

7)ЁКО ОТОСИ - боковая подножка на пятке (седом)

8)ХАНЭ ГОСИ - подсад бедром и голенью изнутри

9)ХАРАЙ ЦУРИКОМИ АСИ - передняя подсечка под отставленную ногу

10)ТОМОЭ НАГЭ - бросок через голову с упором стопой в живот

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)ХАДАКА ДЗИМЭ - удушение сзади плчом и предплечьем

2)УДЭ ГАРАМИ - узел локтя

3)УДЭ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ - рычаг локтя захватом руки между ног

4)УДЭ ХИСИГИ ВАКИ ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку

5)УДЭ ХИСИГИ ХАРА ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь через живот

6)УДЭ ХИСИГИ ХИДЗА ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

7)УДЭ ХИСИГИ УДЭ ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь

прижимая руку к ключице

8)УДЭ ХИСИГИ АШИ ГАТАМЭ - рычаг локтя внутрь ногой

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)ДЗЁДАН ЦУКИ - прямой удар рукой в голову

2)ТЮДАН ЦУКИ - прямой удар рукой в корпус

3)ГЭДАН ЦУКИ - прямой удар рукой в пах

4)ДЗЁДАН УКЭ - защита верхнего уровня

5)ГЭДАН УКЭ - защита нижнего уровня

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения (УТГ-1).

6 КЮ

ТАЙ СБАКИ - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

КИТЭН (ЦЭМПО ТЭНКАЙ) — прыжок на руки через удар (подъём разгиба)

ХАППО ХИЧО ТОБИ — прыжок на восемь сторон

ТЭНЧИ ТОБИ — прыжок вверх

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)КАТА ГУРУМА - бросок через плечи "мельница"

2)ЯМА АРАСИ - бросок через спину с обратным захватом

3)ХАНЭ ГОСИ ГАЭСИ - контрприём от подсада бедром и голенью изнутри

4)МОРОТЭ ГАРИ - бросок захватом двух ног

5)КУЧИКИ ДАОШИ - бросок захватом ноги за

подколенный сгиб

6)КИБISУ ГАЭСИ - бросок захватом ноги за пятку

7)СЭОИ ОТОШИ - бросок через спину с колена
или с двух колен

8)СУМИ ГАЭСИ - бросок через голову подсадом
голенью с захватом туловища

9)ТАНИ ОТОСИ - задняя подножка на пятке
(седом)

10) ХАНЭ МАКИКОМИ - подсад бедром и голенью
изнутри в падении с захватом руки под плечо

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)ЦУККОМИ ДЗИМЭ - удушение спереди двумя
отворотами

2)КАТАТЭ ДЗИМЭ - удушение спереди
предплечьем

3)САНКАКУ ДЗИМЭ - "треугольное" удушение

4)УДЭ ХИСИГИ САНКАКУ ГАТАМЭ - "треугольный"
рычаг локтя

5)УШИРО ВАКИ ГАТАМЭ - обратный рычаг локтя
внутри

6)УДЭ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ - рычаг локтя
захватом руки между ног (разрыв оборонительных
захватов)

7)УДЭ ХИСИГИ (УДЭ ГАТАМЭ) - рычаг локтя,
ущемление бицепса

8)УШИРО КАТАТЭ ДЗИМЭ - удушение
предплечьем сзади

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)ТЮДАН УКЭ - защита среднего уровня

- 2) МАЭ ГЕРИ ДЗЁДАН - прямой удар ногой в голову
- 3) МАЭ ГЕРИ ТЮДАН - прямой удар ногой в корпус
- 4) МАЭ ГЕРИ ГЭДАН - прямой удар ногой в пах
- 5) КЭРИ ОТОСИ - удар ногой с верху вниз

Ударная техника – двойка прямых руками в позиции, стоя и с перемещениями. Команды экзаменатора – на русском или японском языках.

5 КЮ

- УКЭМИ ТАЙ САБАКИ - ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ
ЦЭНПО УКЭМИ — падения вперёд (на руки и грудь)
МАЭ УКЭМИ — падения вперёд с кувырком
ЙОКО УКЭМИ — боковое падение
УСИРО УКЭМИ — падение назад

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1) СОТО МАКИКОМИ - бросок через спину вращением захватом руки под плечо
- 2) ТЭ ГУРУМА - боковой переворот
- 3) УЧИ МАКИКОМИ - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо
- 4) О СОТО МАКИКОМИ - отхват в падении с захватом руки под плечо
- 5) ХАРАЙ МАКИКОМИ - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

- 6)УЧИ МАТА МАКИКОМИ - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- 7)ХИККОМИ ГАЭСИ - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- 8)ТАВАРИ ГАЭСИ - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
- 9)О СОТО ГУРУМА - отхват под две ноги
- 10)УКИ ВАДЗА - передняя подножка на пятке (седом)

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)КАТА ХИСИГИ (КАТА ГАТАМЭ) - рычаг плеча
- 2)КАТА ГАРАМИ - узел плеча
- 3)ХИДЗА ХИСИГИ (ХИДЗА ГАТАМЭ) - рычаг колена, ущемление икреножной мышцы
- 4)ХИДЗА ГАРАМИ - узел колена
- 5)АШИ ХИСИГИ (АШИ ГАТАМЭ) - рычаг голеностопного сустава, ущемление ахилова сухожилия
- 6) АШИ ГАРАМИ - узел стопы
- 7)КОСИ ХИСИГИ (КОСИ ГАТАМЭ) - рычаг бедра
- 8)КОСИ ГАРАМИ - узел бедра

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

- 1)МАВАШИ ЦУКИ ДЗЁДАН - удар рукой сбоку в голову
- 2)МАВАШИ ЦУКИ ТЮДАН - удар рукой сбоку в корпус
- 3)МАВАШИ ЦУКИ ГЭДАН - удар рукой сбоку в пах
- 4)МАВАШИ ГЕРИ ГЭДАН - удар ногой сбоку в голень, бедро, пах

5) МАВАШИ ГЕРИ ТЮДАН - удар ногой сбоку в корпус

Уметь подтягиваться на перекладине не менее 10 раз. Уметь выполнять защиту от прямых и боковых ударов рукой рычагом локтя вниз и рычагом вверх. Выполнять защиту от бокового удара ногой – захватом ноги партнера и подсечкой под опорную ногу. Обладать одной, полностью отработанной и демонстрируемой на скорости ударной связкой – комбинацией из двух-трех ударов руками и локтями.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 2 года обучения (УТГ-2).

4 КЮ

ТАИ САБАКИ — ФОРМЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ
ОТЭН КАТАТЭ — «колесо» на одной руке

КИТЭН КАТАТЭ — подъем разгиба на одной руке

КУТЭН — сальто

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)ЁКО ВАКАРЭ - подножка через туловище вращением
- 2)ЁКО ГУРУМА - бросок через грудь вращением (седом)
- 3)ЁКО ГАКЭ - боковая подсечка с падением
- 4)ДАКИ АГЭ - подъём из партера подсадом
- 5)КАНИ БАСАМИ или АШИ БАСАМИ - бросок двойным подбивом или двойным зацепом "ножницы"
- 6)КАВАДЗУ ГАКЭ - бросок обвивом голени
- 7)О СОТО КЕРИ - захват руки сверху высоким маховым ударом
- 8)ОМОТЭ ТАЙ ГЬЯКУ (ОМОТЭ КИРИ ОТОШИ)- перегибание тела ("ножницы" руками) или (опрокидывание срубанием внутрь)
- 9)УРА ТАЙ ГЬЯКУ (УРА КИРИ ОТОШИ)- обратное перегибание тела ("ножницы" рука-нога) или (опрокидывание срубанием наружу)
- 10)ОМОТЭ О ГЬЯКУ - высокое выкручивание

НЭ ВАЗА - ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)АШИ МАКИКОМИ - опрокидывание обвиванием
- 2)ДО ДЗИМЭ - сдавливание туловища ногами
- 3)ЁКО СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или на удушающий из положения с боку-поперёк
- 4)ЁКО СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий из положения снизу, противник с боку-поперёк
- 5)КАМИ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или удушающий из положения со стороны головы

6)КАМИ СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий из положения снизу, противник со стороны головы

7)ТАТЭ СИХО ОСАЭ- болевой или удушающий сверху на партнёре

8)ТАТЭ СИХО СОКО ОСАЭ — защита из положения снизу, противник верхом

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)МАВАШИ ГЕРИ ДЗЁДАН - удар ногой сбоку в голову

2)ЦУКИ АГЭ ДЗЁДАН - удар рукой снизу в голову

3)ЦУКИ АГЭ ТЮДАН - удар рукой снизу в корпус

4)ЦУКИ АГЭ ГЭДАН - удар рукой снизу в пах

5)ЁКО ГЕРИ ГЭДАН - боковой удар ногой в колено, пах

*Количество отжиманий не менее 40 раз.
Подтягивание на перекладине не менее 15 раз. Обладать двумя ударными связками и комбинациями, полностью отработанными и демонстрируемыми на скорости.*

3 КЮ

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

1)УРА О ГЪЯКУ - обратное высокое выкручивание

2)ЦУДОРИ ГЪЯКУ - выкручивание затылка

3)ТЭ МАКУРА (ШОМЭН КИРИ ОТОШИ) - бросок накладкой ладони на лицо (опракидывание

срубанием вперёд)

4)АТАМИ ВАЗА - давление на нос, ухо, глаза или горло

5)ИТАМИ ВАЗА - техника надавливания на нервные центры

6)ХИ САКУ - бросок грузочным воздействием

7)УШИРО ХИДЖИ КУДАКИ (ВАКИ ГАТАМЭ) - рычаг локтя через подмышку

8)УШИРО КАТА ОТОШИ - бросок назад за плечи

9)УРА УДЭ НАГЭ - бросок за руку

10)ИРИМИ НАГЭ - бросок встречным входом (ШОМЭН ИРИМИ НАГЭ и СОКУМЭН ИРИМИ НАГЭ)

НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

1)КУЗУРЭ ЁКО СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или удушающий сбоку-поперёк с захватом руки или рук

2)КУЗУРЭ ЁКО СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий из положения снизу с захватом руки или рук, противник сбоку-поперёк

3)КУЗУРЭ КАМИ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой со стороны головы с захватом рук или руки

4)КУЗУРЭ КАМИ СИХО СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий из положения снизу с захватом рук или руки, противник со стороны головы

5)КУЗУРЭ ТАТЭ СИХО ОСАЭ — посадка на болевой или удушающий из положения сверху с захватом руки или рук

6)КУЗУРЭ ТАТЭ СИХО СОКО ОСАЭ — защита

снизу

7)АШИ НО МА НО ИЧИ — сверху, положение со стороны ног

8)ШИТО КАМАЭ — снизу, ноги скрещены на партнёре

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)ЁКО ГЕРИ ТЮДАН - боковой удар ногой в корпус

2)ЁКО ГЕРИ ДЗЁДАН - боковой удар ногой в голову

3)УРА МАВАШИ УЧИ - удар рукой с раскрутки

4)УШИРО ГЕРИ ГЭДАН - задний удар ногой в пах

5)УШИРО ГЕРИ ТЮДАН - задний удар ногой в корпус

ТЭ ХОДОКИ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

УЧИ МАВАСИ ДОРИ — освобождение вращением внутрь

СОТО МАВАСИ ДОРИ — освобождение вращением наружу

Выиграть не менее двух схваток подряд по рукопашному бою, дзю-дзюцу, дзюдо или самбо техническим нокаутом (сдача соперника) для демонстрации техники болевых контролей в действии на сопротивляющемся противнике. Продолжительность одной схватки – 3 минуты. Владеть техникой липких рук, продемонстрировать не менее 2 ударных связок и комбинаций с применением техники липких рук.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ-3).

2 КЮ

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)СИХО НАГЭ - бросок на четыре стороны
- 2)ХИДЖИ ОТОШИ - рычаг локтя вниз, ХИДЖИ АГЭ — рычаг локтя вверх,ХИДЖИ ОСАЭ (УДЭ ОСАЭ) - контроль локтя, УДЭ ХИСИГИ (УДЭ ГАТАМЭ) - рычаг локтя)
- 3)КОТЭ ГАЭСИ - выкручивание кисти наружу
- 4)КОТЭ КУДАКИ - выкручивание кисти внутрь
- 5)КОТЭ ХИНЭРИ - выкручивание локтя и кисти внутрь
- 6)ЮКИ ЧИГАЭ - "пересечь не встречаясь"
- 7)УШИРО ЮКИ ЧИГАЭ - бросок за руку назад
- 8)МАЭ ЮКИ ЧИГАЭ - бросок за руку вперёд
- 9)ТЭНБИН НАГЭ - "бросок в балансировании"
- 10)ХАЧИ МАВАШИ - "поворот за край шлема"

НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)ТАТЭ ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ - один на четвереньках, другой сверху
- 2)КЭСА ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ — один на четвереньках, другой сбоку-поперёк
- 3)КАМИ ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ — один на четвереньках, другой со стороны головы
- 4)АШИ ЁТСИНБАЙ НО ИЧИ — один на

четвереньках, другой со стороны ног

5)ТАТЭ СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой сверху

6)КЭСА СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой сбоку-поперёк

7)КАМИ СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой со стороны головы

8)АШИ СИТА НО ИЧИ — один на животе, другой со стороны ног

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)УШИРО ГЕРИ ДЗЁДАН - задний удар ногой в голову

2)УРА МАВАШИ ГЕРИ - удар ногой с вертушки

3)УРА ЁКО ГЕРИ (ГЭДАН, ТЮДАН, ДЗЁДАН) - боковой удар ногой с разворота

4)УРА УШИРО ГЕРИ (ГЭДАН, ТЮДАН, ДЗЁДАН) - задний удар ногой с разворота

5)БОСИ КЭН - удар большим пальцем

ТЭ ХОДОКИ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ РУК (по два приёма на захват)

1)КАТАТЭ ТОРИ — захват одной руки

2)НАНАМЭ КАТАТЭ ТОРИ — захват одной руки диагонально

3)РИОТЭ ТОРИ — захват двух рук спереди

4)УСИРО РИОТЭ ТОРИ — захват двух рук сзади

5)КАТАТЭ РИОТЭ ТОРИ — захват двумя руками одной руки

Выиграть не менее двух схваток подряд по

Прикладному Рукопашному Бою Синтез, поединки в защитной экипировке, которые проводятся в полный контакт и в которых разрешаются все виды ударной техники, бросков, удушающих и болевых. Продемонстрировать не менее 3 ударных связок и комбинаций Ближнего Боя, выполняемых на скорости.

1 КЮ

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)КОТЭ ОРИ - дожимание кисти в сторону естественного сгиба
- 2)ЮБИ ОТОШИ ДОРИ - рычаг пальцев движением вниз
- 3)ЮБИ АГЭ ДОРИ - рычаг пальцев движением вверх
- 4)ЮБИ САКЭ ДОРИ - разрыв пальцев
- 5)ЮБИ ГЬЯКУ - выкручивание пальцев
- 6)ЮБИ ДОРИ - болевой захват пальцев
- 7)ЮБИ НАГЭ - бросок захватом за пальцы
- 8)УДЭ ХИСИГИ ТЭ ГАТАМЭ - рычаг локтя через предплечье
- 9)УДЭ ХИСИГИ УДЭ ГАТАМЭ (ХИДЖИ МАКИКОМИ) - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице)
- 10)ТОМОЭ ДЗИМЭ - удушение одноимёнными отворотами петлёй вращением

НЭ ВАЗА — ТЕХНИКА ЛЁЖА

- 1)СОКО ОСАЭ — болевой или удушающий снизу, противник между ног
- 2)ЁКО СИХО КАМАЭ — один на спине, другой сбоку-поперёк
- 3)КАМИ СИХО КАМАЭ — одни на спине, другой со стороны головы
- 4)ТАТЭ СИХО КАМАЭ — один на спине, другой верхом

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

- 1)ШИТАН КЭН - удар пальцами
- 2)ШУКИ КЭН - удар локтём
- 3)СОККИ КЭН - удар коленом
- 4)ЦУКИ КАЭСИ - контрудар рукой
- 5)КЭРИ КАЭСИ - контр удар ногой

ТЭ ХОДОКИ - ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА

- 1)СОДЭ ТОРИ — захват рукава (на уровне локтя либо плеча) или МУНЭ ДОРИ — захват за отворот
- 2)КАТАТЭ КАТА ТОРИ — захват плеча спереди
- 3)УСИРО КАТА ТОРИ — захват плеча сзади
- 4)КАКАЭ ДОРИ — обхват туловища спереди
- 5)УСИРО КАКАЭ ТОРИ — обхват туловища сзади

Продемонстрировать защиту от угрозы пистолетом сбоку, прямо и со спины с объяснением техник. Уметь использовать нож для самозащиты, продемонстрировать не менее 3 защитных связок с применением

ножа. Продемонстрировать работу ножом на поражение. Уметь использовать палку для самозащиты, продемонстрировать не менее 2 техник с применением палки. Уметь производить выходы за спину партнера из различных ситуаций нападения, продемонстрировать действие принципа Айки – не менее 2 инерционных бросков. Продемонстрировать знание отвлекающих и дезориентирующих ударов Атеми для выхода на бросок или болевой контроль. Продемонстрировать выход на бросок через болевой контроль.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4 года обучения

(УТГ-4).

1 ДАН

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)ДЗЮДЗИ ГАРАМИ - "крестообразный узел"
- 2)УШИРО ХИКИ ОТОШИ - бросок назад и вниз
- 3)МАЭ ХИКИ ОТОШИ - бросок вперед и вниз
- 4)УРА КАТА ХА - загибание плеча за спину
- 5)СИКА АСИ - выкручивание и раздрабливание колена или рычаг колена
- 6)ЭБИ ТОРИ - захват за пятку и выворачивание ноги или ущемление ахилова сухожилия
- 7)КОСИ ОРИ - переламывание бедра

8)ОЙА ГОРОСИ - выкручивание большого пальца руки

9)КО ГОРОСИ - выкручивание мезинца руки

10)КАНУКИ ГАТАМЭ - рычаг локтя захватом подмышкой

АТЭМИ ВАЗА - УДАРЫ

1)КИКАКУ КЭН - удар головой

2)ЦУНЭ ИРИ - удар с ввинчиванием во внутренности

3)ТАЙ КЭН - удар (толчок) плечом (загрузочный удар)

4)СИ КЭН - укус зубами

5)СОККО ФУМИ ОРИ - штампующий удар ногой по стопе

ХА ДЗЮТСУ НО ХО КИХОН КАТА — ФОРМЫ ЗАЩИТНЫХ ОСВОБОЖДЕНИЙ

НАГЭ КУДАКИ — защита от броска

КЭН КУДАКИ — защита от удара рукой

КЭРИ КУДАКИ — защита от удара ногой

РАНДОРИ - РАБОТА НА ЗАЩИТУ

1)ДЗЮ НО РАНДОРИ - мягкое (один против одного) техническая точность исполнения

2)ФУТАРИ НО РАНДОРИ - тай сабаки (один против трех) техническая работа без болевых. Броски

3)ТАНИНЦУ НО РАНДОРИ (против нескольких партнеров). Реальная работа

Не менее 6 месяцев практики после аттестации на 1 кю. Владеть и продемонстрировать комплексное сочетание техник – не менее 3 инерционных бросков с конечным добиванием или фиксацией руки на болевой. Задержание и конвоирование противника против произвольных ударов ножом и палкой. Продемонстрировать Рандори – условный поединок с несколькими противниками с демонстрацией техник на скорости.

2 ДАН

ТАЧИ ВАЗА - ТЕХНИКА СТОЯ

- 1)КОТЭ ГАРАМИ - узел кисти
- 2)ОНИ КУДАКИ - выворачивание плеча наружу замком
- 3)РЮ ОТОШИ - выведение плеча наружу внешним обвивом
- 4)ГОДЗЯ ДОРИ - выворачивание плеча наружу захватом подмышку
- 5)ТОБУ НАГЕ - бросок за голову
- 6)УДЭ ГАРАМИ - узел локтя (ущемление бицепса)
- 7)УШИРО КИРИ ОТОШИ - "опракидывание срубанием назад"
- 8)АЙКИ ОТОШИ - опракидывание захватом за подколенные сгибы

- 9)СУТЭМИ - бросок падением
- 10)КОКЬЮ НАГЕ - бросок силой дыхания
- 11)КАТА КАНСЕНЦУ НАГЭ - бросок захватом руки выворачиванием

АТЭМИ ВАЗА - ТЕХНИКА УДАРОВ

- 1)ФУДО КЕН - удар передней частью кулака (разные варианты - одиночные и в комбинации)
- 2)ШАКО КЕН - удар когтями (загорузочный удар ладонью, а пальцы воздействуют вспомогательно в уязвимые места - куда попадут)
- 3)СОКУТО КЕН - варианты ударов ребром стопы
- 4)ХАППА КЕН - удар в ухо или по ушам
- 5)СОККО КЕРИ - варианты ударов подъёмом ноги

РАНДОРИ - РАБОТА НА ЗАЩИТУ

- 1)ДЗЮ НО РАНДОРИ - мягкое (один против одного) техническая точность исполнения
- 2)ФУТАРИ НО РАНДОРИ - тай сабаки (один против трех) техническая работа без болевых. Броски
- 3)ТАНИНЦУ НО РАНДОРИ (против нескольких партнеров). Реальная работа

СЭМПЭН БАНКА - "ТЫСЯЧА ИЗМЕНЕНИЙ И ПРЕВРАЩЕНИЙ" (применение изученных техник дополнением и изменением внешней формы в соответствии с изменяющейся ежесекундно ситуацией)

СЭН - ВРЕМЯ РЕАГИРОВАНИЯ (понятия, знания, умения)

1)СЭН НО СЭН - опережающая реакция в ответ на желание атаковать

2)ТАЙ НО СЭН - реакция в момент начала атаки противника

3)МАЧИ НО СЭН - реакция после крепкого захвата или в последний момент удара

АТЭМИ ВАЗА - ТЕХНИКА УДАРОВ

1)ЦУКИ ТАЙ ХЭН - удары с движением вперёд

2)ЦУЙ КЕН - удар кулаком "молотом"

3)КАКАТО КЕРИ - варианты ударов пяткой

4)ОСУ - удар пятой ладони (загрузочный удар)

5)ХОСЭН КЕН - удар запястьем и/или предплечьем (загрузочный удар)

6)КОЭ КЕРИ - удар голенью

РАНДОРИ - РАБОТА НА ЗАЩИТУ

ДЗЮ НО РАНДОРИ - мягкое (один против одного) техническая точность исполнения

ФУТАРИ НО РАНДОРИ - тай сабаки (один против трех) техническая работа без болевых. Уходы и броски

ТАНИНЦУ НО РАНДОРИ - (против нескольких партнеров). Реальная работа