Программа аттестации по дзю-дзюцу на 4 КЮ - оранжевый пояс (I ступень):

1. Общая физическая подготовка:
Подтягивания на перекладине - 5 раз
Отжимания от пола - 30 раз
Прокачка пресса (руки за голову) – 30 раз
Приседания (в полный присед) - 30 раз.

2. Техника падений:
МАЕ УКЕМИ (вперёд),
УШИРО УКЕМИ (назад),
ЁКО УКЕМИ (вбок),
все падения выполняются через партнёра, стоящего на четвереньках.

3. Акробатика:
ДЗЕНПО КАЙТЕН УКЕМИ (кувырок вперёд через плечо),
КОХО ТЕНТО УКЕМИ (назад),
колесо (в две стороны, со сменой стойки)
мостик (борцовский мост - через голову и обратно),
кувырок в сторону,
кувырок в длину,
кувырок в высоту,
кувырок в длину и в высоту, выполняется через партнёра, стоящего на четвереньках.

4. Техника предварительных действий:

4.1. Способы захватов - КУМИ КАТА :
двусторонний (двумя руками с разных сторон),
классический (отворот и локоть с разных сторон),
односторонний (двумя руками с одной стороны),
пояса и рукава (одной рукой - пояса на пояснице, другой рукой - рукава с противоположной стороны),
а также способы разрушения захватов способами выдавливания и «плеть».

4.2. Основные стойки:
КАМАЭ (боевая),
СИДЗЕН ХОНТАЙ (простая - руки вниз),
ДЗИГОТАЙ (МИГИ - правая, ХИДАРИ - левая),
СИДЗЕНТАЙ (МИГИ, ХИДАРИ).

4.3. Демонстрация перемещений:

Перемещения в захвате и без него.

4.4. Демонстрация способов выведения из равновесия:

Все известные способы выведения из равновесия, маятники, уклоны.

5. Основная классическая техника:

5.1. Броски из стойки:
КО УТИ ГАРИ (подсечка изнутри, под отшагивающую ногу),
ТАИ ОТОСИ (передняя подножка).

5.2. Партер:
МУНЕ ГАТАМЕ (удержание поперёк),
УДЕ ГАРАМИ (болевой на локоть, способом выкручивания),
КАТАТЕ ДЗИМЭ (удушающий, предплечьем сверху).

5.3. Удары руками - ЦУКИ-ВАДЗА:
ЁКО ГИДАН ЦКИ (боковой, кулаком по рёбрам) выполнять «двойками»,
МАВАСИ ХИДЗИ АТЭ (круговой, локтем) выполнять с имитацией захвата.

5.4. Удары ногами - ГЕРИ-ВАДЗА:
ЁКО ГЕРИ (удар ногой вбок),
МАВАСИ ГЕРИ НИ ДАН («лоукик» хлёсткий), выполнять двумя способами «ближняя» и «дальняя нога».

5.5. Классика - контроли:
ЁНКЬЁ (воздействие на точку запястья),
ГОККЁ (контроль перегибанием кисти).

6. Теория, основные термины, названия сдаваемых техник, вопросы:
Знать все предыдущие разделы аттестаций на 5 и 6 кю.

7. Прикладной раздел:

7.3. Освобождение от захвата, бросок:
РЁТЭ ДОРИ – О СОТО ГАРИ (освобождение от захвата двух рук спереди, через шокирующий атэми «по глазам» и выполнением броска),

ЁРИ ДОРИ – ИППОН СЕОИ НАГЕ (освобождение от захвата за воротник через срыв, с последующим выполнением броска),
ЁРИ ДОРИ – ТАИ ОТОСИ (освобождение от захвата за воротник через срыв, с последующим выполнением броска).

8. Три соревновательных рандори с тремя ученикам 6 кю, либо с шестью – 5 кю.

В ходе аттестации экзаменатор может потребовать от ученика демонстрации некоторых техник предыдущих разделов программы.

Проходной балл на 4(I) кю - 30 баллов.

Стаж занятий после предыдущей аттестации:
взрослые не менее 3 месяцев,
дети не менее 6 месяцев.