**УТВЕРЖДАЮ:**

 Президент Федерации Кобудо

 Свердловской области

**Д.И. Воротников**



ПОЛОЖЕНИЕ

Программа аттестации

Квалификационных степеней КЮ и ДАН в Кобудо.

г. Екатеринбург

2011 г.

**10-кю 96 часов занятий**

(белый пояс)

**1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс – 30 раз. Подтягивания-5 раз**

**2. УКЭМИ (UKEMI)** – Мае укеми, Уширо укеми

**3 . РИТУАЛ РЭЙ (REI)** - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН) Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя, Дза–рэй (Za–rei) - Приветствие на коленях.

**4.ОБИ (OBI)** – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

**5.ШИСЭЙ (SHISEI)** - СТОЙКИ

Хейсоку дати , Мусуби дати , Хейко дати, Мото дати, Дзенкутсу дати, Камаэ тэ

**6. БЛОКИ**:
Ге-дан барай ,.Дзе-дан Уке

**7.Цки-вадза:**

Сейкен цки Чу-дан, Дзе-дан

**8.Гери-вадза:**

Хидза гери, Мае кеаге

**9.КИХОН:**

Перемещения в стойке Дзенкутсу дати с Ой цки, Гяку-цки, Хидза гери, Мае кеаге

**10.Кондиция**:

 Мае кеаге 3 мин.

**9-кю 94 часов занятий**

(белый пояс с желтой полосой)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -30 раз; подтягивания 5 раз**

**2. Техника страховки**

УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ (на корточках), Еко укеми

**3. СТОЙКИ** :
Кокуцу дати , Мото дати , Дзенкуцу дати.

**4. БЛОКИ :**

Дзе-дан Уке , Ге-дан барай.

**5.УДАРЫ РУКАМИ** :

Из стойки Камае тэ:Чеку цки , Ой цки , Гяку цки.

**6.УДАРЫ НОГАМИ**

Мае гери чу-дан, Маваси гери ге-дан (лоу кик)

**7.КИХОН:**

1.Перемещение в Дзенкутсу дати с ударами Ой цки и Гяку цки

2. Перемещение в Дзенкутсу дати с блоками Дзе-дан уке , Ге-дан барай.

3. Перемещение в Дзенкутсу дати Хидза гери; Мае гери чу-дан

 **8.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 9-КЮ | №1А, 2А |

**9.Кондиция**:

Мае гери чу-дан 3 мин.

**8кю 96 часов занятий**

(желтый пояс)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -35 раз; подтягивания 6 раз**

**2.СТОЙКИ**

Камае-тэ дати , Дзенкуцу дати , Шико дати.

**3.БЛОКИ:**

Учи-уке , Сото-уке

**4.УДАРЫ РУКАМИ** :

Маваси цки дзе-дан, чу-дан ( связки )

**5.УДАРЫ НОГАМИ** :

Мая гери дзе-дан, Маваси гери. чу-дан ( связки ), Еко гери Ге-дан

**6.КИХОН**:

1.Перемещение в Дзенкутсу дати с блоками Учи-уке , Сото-уке

2. Перемещение в Дзенкутсу дати с Мая гери дзе-дан, Маваси гери. чу-дан

3. Перемещение в Дзенкутсу дати с ударами Цки и блоки Учи-уке; Сото-уке

**7.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1.О-сото гари (задняя подножка с добиванием)

2.О-госи (бросок через бедро с добиванием)

**8.ИППОН КУМИТЭ**

1.Атака Цки-блок-контратака Цки-захват-О сото гари-добив

2. .Атака Маваси гери-блок-захват-подсечка под опорную ногу-добив

 **9.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 8-КЮ | № 3А, 4А |

**10.Кондиция**:

Мае гери дзе-дан 4 мин.

**7-кю 96 часов занятий**

(желтый пояс с зеленой полоской)

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания,приседания,пресс–40 раз,подтягивания-7 раз**

**2.СТОЙКИ**:
Дзенкуцу дати , Кокуцу дати, Камае тэ дати

**3.БЛОКИ**

Дзе-дан уке, Гедан барай ,Учи уке , Сото уке

**4. УДАРЫ РУКАМИ**

Аге цки чу-дан, дзе-дан

**5.УДАРЫ НОГАМИ**:

Еко гери чу-дан, Сото кеаге, Учи кеаге в Камае тэ

**6.КИХОН:**

1.Перемещения в Дзенкутсу дати с блоками и ударами цки

2.Перемещение в Дзенкутсу дати с ударами цки и ударами Еко гери, Сото кеаге, Учи кеаге

**7. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1.Иппон сеои наге (бросок через плечо с добиванием)

2.Таи отоши (передняя подножка с добиванием)

**8**. **ИППОН КУМИТЕ**

Три связки на выбор экзаменатора с бросками Иппон сеои наге и Таи отоши с добиванием

 **9.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| Степень  | Техника нунчаку |
| 7-КЮ | № 5А, 6А, 7А |

**10.Кондиция:**

Сото кеаге 4 мин.

**6-кю 96 часов занятий**

(зеленый пояс)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -40 раз; подтягивание-8раз**

**2.СТОЙКИ**:
Дзенкуцу дати , Некоаси дати. Кокуцу дати, Камае тэ дати

 :
**3.БЛОКИ:**

Дзе-дан уке, Гедан барай , Учи уке.,Сото уке

**4. УДАРЫ РУКАМИ** :

Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяку тсуки в стойке Камае тэ в движении

**5.УДАРЫ НОГАМИ**:
Мая гери, Маваси гери дзе-дан ; Еко гери, Усиро гери. чу-дан в движении и в связках

**6.КИХОН:**

Различные варианты перемещения в Дзенкутсу дати по технике 6 кю

**7.НЕ-ВАДЗА (NE – WAZA) ТЕХНИКА ПАРТЕРА**

 Хон Кеса Гатамэ ( удержание с захватом руки и шеи )

**8.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1.Де аси барай (боковая подсечка с добиванием)

2.Хидза гурума (подсечка под колено с добиванием)

**9.Иппон кумитэ**

Три связки на выбор экзаменатора с бросками Де аси барай и Хидза гурума и добиванием

 **10.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 6-КЮ | № 1Б, 2Б, 3Б, 4Б |

**11.Кондиция**:

Еко гери чу-дан 4 мин.

**12.Спецподготовка:**

а) Стойка на руках – 30 сек.

б) Стойка на пальцах – 30 сек.

в) Прыжки через пояс – 5 раз

**5-кю 96 часов занятий**

(зеленый пояс с синей полосой)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -45 раз; подтягивание 9 раз**

**2.СТОЙКИ**:
Камае тэ дати , Дзенкуцу дати , Кокуцу дати, Некоаси дати.

**3.БЛОКИ:**

Дзе-дан уке (Аге уке) , Гедан барай , Уче уке. Сото уке

**4.УДАРЫ РУКАМИ** :

Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяко тсуки.в Камае тэ в движении в комбинациях (не менее двух)
Уракен цки

**5.УДАРЫ НОГАМИ**:
Еко гери, Усиро гери, Маваси гери, Уро маваси гери. чу-дан, в движении и в связках

**6.КИХОН:**

Различные варианты перемещения в Дзенкутсу дати и в Кокуцу дати по технике 5 кю

**7. НЕ-ВАДЗА (NE – WAZA) ТЕХНИКА ПАРТЕРА**

Муне Гатаме ( удержание поперек )

**8.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1.Уки госи (бросок через бедро скручиванием с добиванием)

2.Усиро госи (обратный бросок через бедро, подбив)

**9.Иппон кумитэ**

Три связки на выбор экзаменатора с бросками по технике 5 кю

 **10.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 5-КЮ | № 5Б, 6Б, 7Б, 1В |

**11.Кондиция**:

Усиро гери чу-дан 4 мин.

**12.Спецподготовка:**

А) Стойка на руках – 40 сек.

Б) Стойка на пальцах – 40 сек.

В) Прыжки через пояс – 6 раз

**4-кю 96 часов занятий**

(синий пояс)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -50 раз; подтягивание 10 раз**

**2.СТОЙКИ**:
Камае тэ дати , Дзенкуцу дати , Киба дати, Кокуцу дати

**3.БЛОКИ:**

Аге уке , Гед-ан барай , Учи уке. , Сото уке

**4. УДАРЫ РУКАМИ :**

Чеку тсуки, Ой тсуки, Гяку тсуки, Маваси цки (в комбинациях не менее трех ударов)

Маваси Хидзи Атэ, Уракен Маваси цки

**5.УДАРЫ НОГАМИ**:
Еко гери, Усиро гери, Усиро маваси гери дзе-дан, в движении и в связках со сменой стойки

**6.КИХОН:**

Различные варианты перемещения в Дзенкутсу дати и Киба дати по технике 4 кю

**7. НЕ-ВАДЗА (NE – WAZA) ТЕХНИКА ПАРТЕРА**

УДЕ ХИСИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЕ (болевой на руку «крест»)

**8.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

1.Хараи госи (подхват под отставленную ногу с добиванием и болевым)

2.Томоэ нагэ(бросок стопой с добиванием и болевым)

**9.Иппон кумитэ**

Не менее четырех связок с бросками на выбор экзаменатора по технике 4 кю

 **10.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 4-КЮ | № 2В, 3В, 4В, 1Г |

**11. Ката**

Не менее одного ката

**12.Кондиция**:

Еко гери Дзе-дан 5 мин.

**13.Кумитэ**

Три поединка с различными противниками по 2 мин.

**14.Спецподготовка:**

А) Стойка на руках – 1 мин.

Б) Стойка на пальцах – 1 мин.

В) Прыжки через пояс – 7 раз

\* Раздел **КУМИТЕ** может быть заменён дополнительным ката

**3-кю 96 часов занятий**

(синий пояс с коричневой полосой)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -55 раз; подтягивание 12 раз**

**2.СТОЙКИ**

Кокуцу дати, Киба дати, Камае тэ дати

**3.БЛОКИ**

Дзюдзи уке дзе-дан, ге-дан, Аге уке

**4. УДАРЫ РУКАМИ**

Маваси цки, Аге цки чу-дан, дзе-дан, Мае Хидзи Атэ

**5. УДАРЫ НОГАМИ**

Какато ороси гери, Тоби Хидза гери, Тоби Мае гери дзе-дан, Усиро Маваси дзе-дан

**6.КИХОН:**

 Перемещения в стойах киба дати и кокуцу дати по технике 3 кю

**7. НЕ-ВАДЗА (NE – WAZA) ТЕХНИКА ПАРТЕРА**

УДЭ ХИДЗА ГАТАМЕ (перегибание локтя через бедро)

**8.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ:**

 1.Мороте сеои отоши (бросок через плечо с колен с добиванием и болевым)

 2.Ката гурума ( «мельница» с добиванием и болевым)

**9.Иппон кумитэ:**

 Не менее пяти связок на выбор экзаменатора по технике 3 кю

 **10.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 3-КЮ | № 2Г, 3Г, 4Г, 5Г |

**11.Ката:**

Не мене одного ката

**12.Кондиция**

Какато ороси гери 5 мин.

**13.Спецподготовка:**

А) Стойка на руках – 1мин.

Б) Стойка на пальцах – 1 мин.

В) Прыжки через пояс – 8 раз

**14.Кумитэ:**

Пять поединков с различными противниками по 2 мин.

\* Раздел **КУМИТЕ** может быть заменён дополнительным ката

**2-кю 192 часа занятий**

(коричневый пояс)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -70 раз. Подтягивание-15 раз**

**2. УДАРЫ РУКАМИ**

Связки из не менее четырех ударов в движении в стойке Камае тэ

**3. УДАРЫ НОГАМИ**

Тоби Маваси гери дзе-дан, Тоби Еко гери чу-дан, Сото кеаге + Усиро гери дзе-дан(по 20 раз)

**4.КИХОН:**

Сложные связки с блоками , ударами руками и ногами на выбор экзаменатора

**5. НЕ-ВАДЗА (NE – WAZA) ТЕХНИКА ПАРТЕРА**

Уде Гарами (болевой на плечо с выкручиванием)

**6.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Не менее пяти бросков с добиванием и болевым

МОРОТЕ ГАРИ (бросок с захватом двух ног)

ТЭ ГУРУМА (боковой переворот)

КУБИ НАГЕ (бросок захватом руки и шеи)

СУКУИ НАГЕ (бросок «зачерпыванием» в обратную сторону)

ТАВАРА ГАЭСИ (подсад голенью обратным захватом руки и шеи)

**7**. **ИППО КУМИТЕ**

Не менее семи различных связок с ударами и бросками с добиванием и контролем

**8.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 2-КЮ | № 6Г, 1Д, 1Е, 2Е |

**9.Ката:**

Не менее двух произвольных ката из них не менее одного ката с оружием

**10.Кондиция:**

Тоби Маваси гери дзе дан 4 мин.

**11.Спецподготовка:**

А) Различные способы перемещения в поединке (работа ног) – 1 мин.

Б) Стойка на руках – 1,5 мин.

В) Стойка на пальцах – 1,5 мин.

Г) Прыжки через пояс – 9 раз

**12.Кумитэ:**

7 поединков с различными противниками по 2 мин.

\* Раздел **КУМИТЕ** может быть заменён дополнительными ката

**1-кю 192 часа занятий**

(коричневый пояс с черной полосой)

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отжимания, приседания, пресс -80 раз. Подтягивание-20 раз**

**2. УДАРЫ РУКАМИ**

Связки из не менее пяти ударов в движении в стойке Камае тэ

**3. УДАРЫ НОГАМИ**

Уро Маваси гери дзе-дан, Тоби усиро Маваси гери дзе-дан, Тоби Еко гери дзе-дан

Мае гери + Усиро мавси гери дзе-дан (по 20 раз)

**5. НЕ-ВАДЗА (NE – WAZA) ТЕХНИКА ПАРТЕРА**

АСИ КУБИ ДЗИМЕ - Болевой на ногу (Ахиллес)

**6.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Не менее десятиразличных бросков с добиванием и болевым

**7.ИППОН КУМИТЕ:**

Не менее десяти различных связок с ударами и бросками с добиванием и контролем

**6.Техника нунчаку**

|  |  |
| --- | --- |
| КЮ | Техника нунчаку |
| 1-КЮ | № 3Е, 4Е, 5Е, 6Е |

**7.Ката:**

Не менее двух произвольных ката с оружием

**8.Кондиция:**

Тоби Усиро маваси гери дзе дан 4 мин.

**10.Кумитэ:**

10 поединков с различными противниками по 2 мин.

**11.Спецподготовка:**

А) Работа ног в поединке – 2 мин.

Б) Стойка на руках – 2 мин

В) Стойка на пальцах – 2 мин.

Г) Прыжки через пояс – 10 раз

**12.Тамесивари:**

1.Две доски по 2,5 см ногой

 2.Одна доска 2,5 см рукой

\* Раздел **КУМИТЕ** может быть заменён двумя дополнительными ката

\* Раздел **ТАМИСИВАРИ** – необязательный, повышает общую оценку аттестации

**1-дан 192 часа занятий**

(черный пояс)

 **1.КАТА:**

 **не менее 3-х ката с оружием на выбор**

1. БО - Чоуно кун
2. САЙ – Хамахига но сай
3. ТОНФА – Хамахига но тонфа
4. КАМА – Хамахига но кама
5. ЭККУ – Чикен сунакаки но экку
6. НУНЧАКУ – нунчаку шо но ката
7. ТЭККО – Маезато но текко
8. САНСОЦЕКУН – сансоцекун но ката

**2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

1.Подтягивание – 20 раз

2.Отжимание на пальцах – 50 раз

3.Приседание с Мае гери - 70 раз или с партнером – 20 раз

4.Пресс на турнике – 30 раз

**3.Спецподготовка:**

1.Тоби еко гери через партнера или через пояс – 1 мин.

2.Усиро маваси гери по ракетке – 1 мин.

3.Стойка на пальцах – 2 мин.

4.Кувырок через партнера с ударом маваси гери Дзе-дан – 1 мин.

**4.Кумитэ:**

 20 поединков по 2 мин.

**5. Тамесивари:**

 2 доски ногой

 1 доска рукой

\* Раздел **КУМИТЕ** может быть заменён тремя дополнительными ката с оружием

\* Раздел **ТАМИСИВАРИ** – необязательный, повышает общую оценку аттестации