



ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
для определения уровня мастерства
«Чёрных Поясов»
(1- 5 Дан)

Программа принята аттестационным
комитетом ФК МФСО «Спартак»
28 октября 2010 года.

«УТВЕРЖДАЮ»
президент ФК МФСО «Спартак»
Ефимов В.С.

Экзамен на присвоение степени ДАН по школе Шотокан принимается по данной утверждённой Программе. По другим стилям каратэдо: Сито-рю, Годзэ-рю и Вадо-рю, по согласованию с председателем АК МФСО «Спартак» программы предоставляются претендентами в Аттестационный комитет ФК МФСО «Спартак» за ранее (не позднее чем за 2 часа до начала экзамена). Ко всем программам предъявляются общие требования:

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Экзамен состоит из четырёх частей:

1. КИХОН (базовая техника) - элементы в отдельности и в связке между собой
2. КАТА (упражнения) - демонстрация ката и выполнение ключевых фрагментов с партнёром (бункай) по требованию аттестационной комиссии
3. КУМИТЭ (поединки)
4. ТЭМИШИВАРИ (разбивание предметов)

Требования предъявляемые к демонстрации техники каратэ:

- правильный КИХОН демонстрируемого стиля каратэдо,
- при выполнении техники - КИХОН необходимо продемонстрировать хорошую скорость, баланс, концентрацию силы - КИМЭ и синхронизацию перемещения с действиями руками,
- отсутствие в перемещениях колебаний бёдер вверх-вниз и демонстрация абсолютной устойчивости и жёсткости конструкции стоек,
- правильное рассредоточение усилий в мышцах ног при распределении центра тяжести тела в стойках - ДАЧИ и плотное прижатие ступней ног к полу по всему периметру стопы,
- правильное применение дыхания при выполнении действия,
- правильная концентрация внимания - ЧУКУГАН при выполнении техники,
- реалистичная демонстрация смысла исполняемого КАТА,
- понимание смысла техники при её применении – БУНКАЙ.

При выполнении третьей части экзамена - КУМИТЭ, необходимо продемонстрировать:

- хорошее чувство дистанции
- своевременность действий в защите и нападении
- устойчивость при выполнении действия и в завершении приёма
- скоростно-силовой потенциал наносимых и обозначаемых ударов
- эффективность выполняемых приёмов.

ТЭМИШИВАРИ (разбивание предметов) проверка реального силового потенциала удара претендента рукой и ногой:

1 Дан

прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 2,5 см. и размером 30 x 30 см.

удар ногой вбок (ёкогери) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 x 30 см.

2 Дан

прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 2,5 см. и размером 30 x 30 см.

удар ногой сбоку (мавашигери) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 x 30 см.

3 Дан

прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди навесу
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 x 30 см.

удар ногой сбоку (мавашигери) на уровне головы
сосновая доска толщиной 4 см. и размером 30 x 30 см.

1 Дан

КИХОН

дзенкуцудачи санбондзуки (пятикратное повторение вперёд)
дзенкуцудачи агеуке + маигери (пятикратное повторение в движении назад)
дзенкуцудачи чудан сотоуке + кибадачи эмпиучи (юриаши) + уракенучи
(пятикратное повторение вперёд)
кокуцудачи чудан шутоуке (в перемещении назвд) + дзенкуцудачи чудан
гьякунукитэ (пятикратное повторение)
дзенкуцудачи чудан учиуке + дзёдан кизамидзуки + чудан гьякудзуки
(пятикратное повторение вперёд)
дзенкуцудачи маигери + мавашигери (одной ногой два удара в движении
вперёд пятикратное повторение)
кибадачи ёкогери кеаге + ёкогери кекоми (в бок, меняя стороны трёхкратное
повторение)
дзенкуцудачи уширогери (вперёд пятикратное повторение)
дзенкуцудачи дзёдан шутоучи (вперёд пятикратное повторение)

КАТА

«**шитай**» по билетам:

Хейан 2 (нидан)
Хейан 3 (сандан)
Хейан 4 (йондан)
Хейан 5 (годан)
Тэки 1 (шодан)

«**токуй**» на выбор претендентами:

Джион
Канку Дай
Бассай Дай
Энпи

КУМИТЭ

Джюй Иппон Кумитэ

Претенденты в начале демонстрируют качество атаки, за тем, своевременность выполнения приёма и контрудар при правильно выбранной дистанции.

1. атака: ОИДЗУКИ (верхний уровень)
приём: с переходом назад в дзенкуцудачи агеуке + гьякудзуки
2. атака: ОИДЗУКИ (средний уровень)
приём: с переходом назад в дзенкуцудачи сотоуке + гьякудзуки
3. атака: МАЭГЕРИ (нижний уровень)
приём: с переходом назад в дзенкуцудачи гиданбарай + гьякудзуки
4. атака: ЁКОГЕРИ (средний уровень)
приём: с переходом назад в дзенкуцудачи сотоуке + гьякудзуки

ТЭМИШИВАРИ

прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 2,5 см. и размером 30 х 30 см.
удар ногой вбок (ёкогери) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 х 30 см.

2 Дан

КИХОН

дзюикамаэ - кизамидзуки дзенкуцудачи + санбондзуки (пятикратное повторение вперёд)

дзюикамаэ - кизамидзуки дзенкуцудачи + маигери + оидзуки (пятикратное повторение вперёд)

дзюикамаэ - агеуке дзенкуцудачи с переходом назад + мавашигери + уракен + оидзуки вперёд (пятикратное повторение)

дзюикамаэ - уширогери + уракен + гьякудзуки (пятикратное повторение вперёд)

дзюикамаэ - маигери + ёкогери + уширогери (каждой ногой на три стороны по три повторения)

Контрольный тест: **дзенкуцудачи гьякудзуки** (демонстрация амплитуды работы бёдрами в зависимости от расстояния до цели удара)

ТЭМИШИВАРИ

прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 2,5 см. и размером 30 х 30 см.

удар ногой сбоку (мавашигери) на уровне груди в упоре
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 х 30 см.

КАТА

«**шитай**» по билетам:

Джион

Канку Дай

Бассай Дай

Энпи

«**токуй**» на выбор претендентами:

Тэки Нидан

Джитгэ

Джиин

Хангецу

КУМИТЭ

Джюй Кумитэ (свободный поединок)

Демонстрация разнообразия технического потенциала претендента.

Четыре поединка продолжительностью 1 мин. с соперниками уровня второго дана без перерыва.

3 Дан

КИХОН

- дзюикамаэ - кизамидзуки дзенкуцудачи + оидзуки + гьякудзуки (вперёд трёхкратное повторение)
- дзюикамаэ - «дорожка»: маигери + мавашигери + уширогери + ёкогери + гьякумавашигери + гьякудзуки (вперёд из левой и правой позиции)
- дзюикамаэ - уширогери + уракен + гьякудзуки + маигери дальнестоящей ногой с возвратом её в исходное положение после удара (вперёд трёхкратное повторение)
- дзюикамаэ: маигери + мавашигери + ёкогери + уширогери (каждой ногой по три повторения)

ТЭМИШИВАРИ

- прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди навесу
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 х 30 см.
- удар ногой сбоку (мавашигери) на уровне головы
сосновая доска толщиной 4 см. и размером 30 х 30 см.

КАТА

«шитэй» по билетам:

Тэки Нидан
Джиттэ
Джиин
Хангецу

«токуй» на выбор претендентами:

Тэки Сандан
Ниджюшихо
Канку Шо
Бассай Шо
Соочин

КУМИТЭ

- Джюй Кумитэ (свободный поединок)
Демонстрация тразнообразия технического потенциала претендента .
Четыре поединка продолжительностью 1 мин. с соперниками уровня второго или третьего дана без перерыва.

4 Дан

Перед сдачей практической части экзамена на четвёртый дан, необходимо подать в Аттестационный Комитет ФК МФСО «Спартак» письменную работу, в объёме не менее 8 печатных страниц формата А4, на тему связанную с методикой технической и психологической подготовки бойцов в каратэдо. Данная работа должна быть оформлена должным образом, иметь титульный лист с указанием на нём: «В Аттестационный Комитет ФК МФСО «Спартак». Указать название темы, фамилию имя и отчество автора данного реферата, место и дату его написания и иметь личную подпись автора. Работа должна быть подана не позднее чем за три дня до практической части экзамена.

КИХОН

дзюикамаэ - кизамидзуки дзенкуцудачи + оидзуки + гьякудзуки + уракенучи
дзёдан (вперёд трёхкратное повторение)

дзюикамаэ - «дорожка»: маигери + мавашигери + уширогери + ёкогери (вперёд по направлению движения) + гьякумавашигери + уширомавашигери

ТЭМИШИВАРИ

прямой удар кулаком (дзуки) на уровне груди навесу
сосновая доска толщиной 3 см. и размером 30 х 30 см.

удар ногой сбоку (мавашигери) на уровне головы
сосновая доска толщиной 4 см. и размером 30 х 30 см.

КАТА

2 (два) ката из нижеуказанного списка на выбор:

Тэки Сандан	Тэки Нидан	Ганкаку
Ниджюшихо	Годжюшихо Дай	Джиттэ
Канку Шо	Годжюшихо Шо	Чинтэ
Бассай Шо	Хангецу	Ванкан
Соочин	Унсу	Мэйкио

Необходимо ответить на вопросы экзаменатора связанных с бункаем выполненных упражнений.

КУМИТЭ

Джюй Кумитэ (свободный поединок)

Демонстрация разнообразия технического потенциала претендента.

Два поединка продолжительностью 1,5 мин. без перерыва с соперниками уровня третьего дана или выше.

5 Дан

Перед сдачей практической части экзамена на пятый дан, необходимо подать в Аттестационный Комитет ФК МФСО «Спартак» письменную работу, в объёме не менее 8 печатных страниц формата А4, на тему связанную с методикой технической и психологической подготовки бойцов в каратэдо. Данная работа должна быть оформлена должным образом, иметь титульный лист с указанием на нём: «В Аттестационный Комитет ФК МФСО «Спартак». Указать название темы, фамилию имя и отчество автора данного реферата, место и дату его написания и иметь личную подпись автора. Работа должна быть подана не позднее чем за три дня до практической части экзамена.

КАТА

на выбор:

Тэки Сандан	Тэки Нидан	Ганкаку	Джиин
Ниджюшихо	Годжюшихо Дай	Джиттэ	
Канку Шо	Годжюшихо Шо	Чинтэ	
Бассай Шо	Хангецу	Ванкан	
Соочин	Унсу	Мэйкио	

Необходимо ответить на вопросы экзаменаторов связанных с бункаем выполненного упражнения.

КУМИТЭ

Джюй Кумитэ (свободный поединок)

Демонстрация разнообразия технического потенциала претендента.

Один поединок продолжительностью 3 мин. с соперником уровня не ниже третьего дана.