

# **ПРОГРАММА** СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА УЧЕНИЧЕСКУЮ СТЕПЕНЬ ( 8 – 1 КЮ)

*Программа утверждена аттестационным комитетом  
Федерации каратэ МФСО «СПАРТАК» 11 января 2017 года*

## **8 КЮ (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)**

### **КИХОН**

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке (назад)

Кокуцутачи шутоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи маигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

**КАТА**      Хейан Шо Дан

**КУМИТЭ**    Кихон Гохон Кумитэ (Оидзуки дзёдан – агеуке + гякудзуки)

## **7 КЮ (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)**

### **КИХОН**

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи гиданбарай (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке (назад)

Кокуцутачи шутоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

**КАТА**      Хейан Ни Дан

**КУМИТЭ**    Кихон Гохон Кумитэ (Оидзуки чудан – сотоуке + гякудзуки)

## **6 КЮ (ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС)**

### **КИХОН**

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Кокуцутачи шутоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

**КАТА**        Хейан Сан Дан

**КУМИТЭ**    Кихон Гохон Кумитэ (маэгери гидан – гидануке (сукуи) + гякудзуки)

## **5 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)**

### **КИХОН**

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Кокуцутачи шутоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

Кибатачи ёкогери кэкоми (вправо, влево)

**КАТА**        Хейан Йон Дан

**КУМИТЭ**    Кихон Санбон Кумитэ

**АТАКА:** Оидзуки дзёдан + Оидзуки чудан + Маэгери гидан

**ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Агеуке –Сотоуке -Гидануке (сукуи) + Гякудзуки

## **4 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)**

### **КИХОН**

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

Кибатачи ёкогери кэкоми (вправо, влево)

**КАТА**      Хейан Го Дан

**КУМИТЭ**    Кихон Санбон Кумитэ

**АТАКА:** Оидзуки дзёдан + Оидзуки чудан + Маэгери гидан

**ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Агеуке – Сотоуке - Гидануке (сукуи) + Гякудзуки

### 3 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

#### КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи шутоучи (вперёд)

Дзенкуцутачи уракенучи (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

Кибатачи ёкогери кэкоми (вправо, влево)

#### КАТА        Тэки Шо Дан

#### КУМИТЭ    Кихон Иппон Кумитэ

##### АТАКИ:

Оидзуки дзёдан

Оидзуки чудан

Оидзуки чудан

Маэгери гидан

Ёкокери кэкоми чудан

##### ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Агеуке + Гякудзуки

Учиудууке + Гякудзуки

Шутоуке + Шутоучи

Гидануке (сукуи или гиданбарай) + дзуки или учи

Сотоуке + Гякудзуки

## 2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

### КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + маэкеру (назад)

Дзенкуцутачи учиудууке + ёндзуки + гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи сотоуке + кибатачи (юриаши вперёд) эмпиучи + уракенучи +  
дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + маэкеру (маэаши) + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи маэгеру чудан + мавашикеру дзёдан (той-же ногой при движении вперёд)

Кибатачи ёкогеру кеаге + кибатачи ёкогеру кэкоми (санкай)

**КАТА**      Джион или Канку Дай

**КУМИТЭ**    Кихон Иппон Кумитэ

АТАКИ:

Оидзуки дзёдан

Оидзуки чудан

Оидзуки чудан

Маэгеру гидан

Ёкокеру кэкоми чудан

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Агеуке + Гякудзуки

Учиудууке + Гякудзуки

Шутоуке + Шутоучи

Гидануке (сукуи или гиданбарай) + Гякудзуки

Сотоуке + Гякудзуки

## 1 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

### КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + маэкеру (назад)

Дзенкуцутачи учиудууке + ёндзуки + гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи сотоуке + кибатачи (юриаши вперёд) эмпиучи + уракенучи +  
дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + маэкеру (мазаши) + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи маэгеру чудан + мавашикеру дзёдан (той-же ногой при движении вперёд)

Кибатачи ёкогеру кеаге + кибатачи ёкогеру кэкоми (санкай)

**КАТА** Энпи или Бассай Дай

**КУМИТЭ** Кихон Иппон Кумитэ

АТАКИ:

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Оидзуки дзёдан

Агеуке + Гякудзуки

Оидзуки чудан

Учиудууке + Гякудзуки

Оидзуки чудан

Шутоуке + Шутоучи

Маэгеру гидан

Гидануке (сукуи или гиданбарай) + Гякудзуки

Ёкокери кэкоми чудан

Сотоуке + Гякудзуки