



ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КЮ И ДАНЫ

**Нормативы для квалификационных
экзаменов**

10 КЮ – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Возраст не менее 7 лет, минимальный период тренировок 3 месяца

Кихон (базовая техника)

Тачиката (стойки): шидзэн-дачи (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи-дачи.

Цуки (удары руками): сэйкэн-дзуки (3 уровня), сэйкэн ой-дзуки (3 уровня), моротэ-дзуки (3 уровня).

Укэ (блоки): джэдан-укэ, гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): хидза-гэри (чудан, джэдан), кин-гэри.

Кокю-хо (дыхание): шин-кокю (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух элементов.

Иппон-кумитэ

1) **Атака:** ой-дзуки джэдан.

Защита и контратака: джэдан-укэ + кин-гэри + гэдан-барай.

2) **Атака:** ой-дзуки чудан.

Защита и контратака: гэдан-барай + хидза-гэри + гэдан-барай.

Ката

Тайкёку соно ичи.

Физическая кондиция¹

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 10 раз.

Приседания: 15 раз.

Подтягивания: юноши – 3 раза, девушки – 1 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой: 15 раз.

Стойка на руках у стены: 10 секунд с поддержкой.

Письменный экзамен

- Что такое каратэ. Каким должен быть каратист.
- Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

¹ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции снижаются в 2 раза.

9 КЮ – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ

Возраст не менее 8 лет, минимальный период тренировок 3 месяца

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10 кю, а также:

Тачиката (стойки): мусуби-дачи, санчин-дачи, хэйсоку-дачи, кумитэ-дачи (кумитэ-но камаэ).

Цуки (удары руками): сэйкэн гяку-дзуки (3 уровня), сэйкэн аго-учи, сэйкэн татэ-дзуки (3 уровня).

Укэ (блоки): чудан сото-укэ, чудан учи-укэ.

Кэри (удары ногами): маэ-гэри (чудан, джэдан).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, санчин-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух-трех элементов.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Санбон-кумитэ

Атака на 3 шага: ой-дзуки джэдан + ой-дзуки чудан + ой-дзуки гэдан.

Защита и контратака: джэдан-укэ + чудан сото-укэ + гэдан-барай + гяку-дзуки чудан + гэдан-барай.

Ката

Тайкёку соно ни.

Физическая кондиция²

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 15 раз.

Приседания: 20 раз.

Подтягивания: юноши – 4 раза, девушки – 2 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой: 20 раз.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 20 секунд с поддержкой.

Письменный экзамен

- Этикет доджё.
- Значение «ос».
- Вредные привычки – враги каратиста.

² Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции снижаются в 2 раза.

8 КЮ – СИНИЙ ПОЯС

Возраст не менее 9 лет, минимальный период тренировок 3 месяца

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-9 кю, а также:

Тачиката (стойки): кокуцу-дачи, кибачи-дачи (фронтальная), кибачи-дачи 90°, кибачи-дачи 45°, цуруаши-дачи.

Цуки (удары руками): сэйкэн шита-дзуки, сэйкэн кагидзуки, джэдан хиджи-учи, джун-дзуки.

Укэ (блоки): моротэ-укэ, учи-укэ / гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): маэ-кэагэ, ёко-кэагэ, кансэцу-гэри, мавашигэри (3 уровня).

Кокю-хо (дыхание): ногарэ-но кокю о моттэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи-дачи 90°: перемещение с разворотом через грудь (*маэ-мавари*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи-дачи 45°: перемещение вперед, назад (*дако-идо*) и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Иппон-кумитэ

1) **Атака:** маэ-гэри чудан.

Защита и контратака: гэдан-барай + маэ-гэри чудан + гэдан-барай.

2) **Атака:** ой-дзуки чудан.

Защита и контратака: чудан учи-укэ + маваши-гэри джэдан + гэдан-барай.

Ката

Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ичи.

Физическая кондиция³

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 20 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 20 раз.

Подтягивания: юноши – 5 раз, девушки – 3 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 5 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Стойка на руках у стены: 30 секунд.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 3 боя по 1 минуте.

Письменный экзамен

- Расшифровка иероглифа «киокушинкай» и графического символа «канку».
- Режим дня и гигиена спортсмена.
- Основные правила питания каратиста.

³ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

7 КЮ – СИНИЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ

Возраст не менее 10 лет, минимальный период тренировок 3 месяца

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-8 кю, а также:

Тачиката (стойки): нэкоаши-дачи.

Цуки (удары руками): тэтцуи ороши гаммэн-учи, тэтцуи комэками-учи, тэтцуи хидзо-учи, тэтцуи учи-учи (3 уровня), тэтцуи ёко-учи (3 уровня).

Укэ (блоки): маваши-укэ, шюто маваши-укэ.

Кэри (удары ногами): учимаваши, сотомаваши, ёко-гэри (чудан, джэдан).

Кокю-хо (дыхание): ногарэ-но кокю ура (вдох на 3 счета, короткая задержка, выдох на 7 счетов).

Идо (основы перемещения)

В кибачи 90°: перемещение в сторону с заступом спереди (*маэ-коса*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи 90°: перемещение в сторону с заступом сзади (*уширо-коса*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи 90°: перемещение в сторону с разворотом через спину (*уширо-мавари*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: приставной шаг (*ой-аши, ой-сагари*), «шаг-подсечка» (*окури-аши, окури-сагари*), шаг со сменой сторонности стойки (*фуми-аши, фуми-сагари*), разножка (*кóса*). Выполнять без техники.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан. Пинан соно ичи.

Физическая кондиция⁴

Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 25 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 30 раз.

Подтягивания: юноши – 6 раз, девушки – 4 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маз-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Стойка на руках у стены: 1 минута.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 5 боев по 1 минуте.

Письменный экзамен

- Цвета поясов в киокушине и их значение (белый пояс, 10-7 кю).
- Правила поведения спортсмена на соревнованиях.

⁴ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

6 КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Возраст не менее 11 лет, минимальный период тренировок 3 месяца

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

Тачиката (стойки): мороаши-дачи.

Цуки (удары руками): ёнхон нукитэ (чудан, джёдан), нихон нукитэ, уракэн шёмэн гаммэн-учи, уракэн саю-учи, уракэн хидзо-учи, уракэн гаммэн ороши-учи, уракэн маваши-учи.

Укэ (блоки): джюджи-укэ (джёдан, гэдан).

Кэри (удары ногами): уширо-гэри (чудан, джёдан – без разворота).

Кокю-хо (дыхание): ибуки (силовое дыхание).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибачи 45°: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Санчин (под счет). Пинан соно ни. Пинан соно сан.

Физическая кондиция⁵

Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 30 раз.

⁵ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Выпрыгивания из полуприседа: 40 раз.

Подтягивания: юноши – 7 раз, девушки – 5 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 15 см.

Ходьба на руках: 4 метра.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 7 боев по 1 минуте.

Письменный экзамен

- Цвета поясов в киокушине и их значение (6 кю – 10 дан).
- Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

5 КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕННОЙ ПОЛОСКОЙ

Возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 3 месяца

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-6 кю, а также:

Тачиката (стойки): какэаши-дачи.

Цуки (удары руками): шюто гаммэн-учи, шюто сакоцу-учи, шюто сакоцу-учикоми, шюто хидзо-учи, шюто учи-учи.

Укэ (блоки): шюто джэдан-укэ, шюто гэдан-барай, шюто чудан сото-укэ, шюто чудан учи-укэ, кокэн-укэ (3 уровня), хайто-укэ.

Кэри (удары ногами): уширо-гэри (чудан, джэдан): а) с заступом и разворотом, б) без заступа с разворотом, в) с заступом через какэаши-дачи.

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибэ-дачи 45°: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Пинан соно ён. Янцу. Цуки-но ката.

Физическая кондиция⁶

Гибкость: произвольный шпагат.

Отжимания на кулаках: 35 раз.

⁶ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Выпрыгивания из полуприседа: 50 раз.

Подтягивания: юноши – 8 раз, девушки – 6 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 20 см.

Ходьба на руках: 5 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 10 боев по 1 минуте.

Письменный экзамен

- Биография Масутацу Оямы.
- История киокушина в вашей стране.

4 КЮ – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:

Цуки (удары руками): энкэй гяку-дзуки, шётэй-учи (3 уровня).

Укэ (блоки): шётэй-укэ (3 уровня).

Кэри (удары ногами): какато отоши-гэри (через учимаваши, сотомаваши).

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дэчи: комбинации по заданию.

Ката

Санчин (без счета). Пинан соно го. Тайкёку соно ичи ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура.

Физическая кондиция⁷

Гибкость: произвольный шпагат.

Отжимания на кулаках: 40 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 60 раз.

Подтягивания: юноши – 9 раз, девушки – 7 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

⁷ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Подъемы прямых ног из положения упор сидя сзади (ногами пола не касаться): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маваши-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 12 боев по 1 минуте.

Письменный экзамен

Доджэ кун – пункт 1.

3 КЮ – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ

Возраст не менее 14 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-4 кю.

Цуки (удары руками): чудан хиджи-учи, чудан маэ хиджи-учи, агэ хиджи-учи (чудан, джэдан), уширо хиджи-учи, ороши хиджи-учи.

Кэри (удары ногами): уширо маваши-гэри (3 уровня), джэдан учи хайсоку-гэри.

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Санчин (с испытанием). Гэкисай дай. Гэкисай шё.

Физическая кондиция⁸

Гибкость: фронтальный шпагат.

Отжимания на кулаках: 45 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 80 раз.

Подтягивания: юноши – 10 раз, девушки – 8 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

⁸ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Подъемы прямых ног из положения упор сидя сзади (ногами пола не касаться): от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.

Тоби маваши-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 15 боев по 1 минуте.

Письменный экзамен

Доджэ кун – пункт 2.

2 КЮ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-3 кю, а также:

Цуки (удары руками): джэдан кокэн-учи, хайто-учи (3 уровня).

Кэри (удары ногами): тоби маэ-гэри (3 варианта), тоби маваши-гэри (3 варианта).

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Пинан соно ичи ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Тэншё.

Физическая кондиция⁹

Гибкость: фронтальный шпагат и шпагат в сторону по заданию.

Отжимания на кулаках: 60 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 90 раз.

Подтягивания: юноши – 12 раз, девушки – 9 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

⁹ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя: 15 раз.

Тоби уширо маваши-гэри: по цели на высоте роста.

Ходьба на руках: 8 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 17 боев по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

Письменный экзамен

Доджэ кун – пункты 3, 4.

1 КЮ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС С ЗОЛОТОЙ ПОЛОСКОЙ

Возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-2 кю.

Цуки (удары руками): хиракэн-дзуки (чудан, джэдан), хиракэн ороши-учи, хиракэн маваши-учи, тохо-учи, кэйко-учи.

Кэри (удары ногами): тоби уширо-гэри, тоби уширо маваши-гэри.

Идо (основы перемещения)

Во всех низких стойках: перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

В кумитэ-дачи: комбинации по заданию.

Ката

Пинан соно ён ура. Пинан соно го ура. Сайфа.

Физическая кондиция¹⁰

Гибкость: переходы из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.

Отжимания на кулаках: 80 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 100 раз.

¹⁰ Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

Подтягивания: юноши – 15 раз, девушки – 10 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя: 20 раз.

Тоби уширо маваши-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 8 метров.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 18 боев по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

Письменный экзамен

Доджё кун – пункты 5-7.

**1 ДАН (СЭМПАЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ОДНОЙ
ЗОЛОТОЙ ПОЛОСКОЙ**
Возраст не менее 16 лет¹¹, минимальный период
тренировок 1 год

Кихон, идо

То же, что для 10-1 кю.

Ката

Те же, что для 10-1 кю, а также: Гарю.

Физическая кондиция¹²

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 20 боев по 1 минуте.

Дополнительные требования

- Участие в соревнованиях по кумитэ.
- Участие в судействе на соревнованиях.
- Участие в работе организации и проведении мероприятий спортивных школ.

¹¹ Для РФ: принять участие в экзамене на 1 дан с 16 лет разрешается победителям или неоднократным призерам Первенства России по кумитэ и победителям или неоднократным призерам Первенства Европы по ката. Для всех остальных допуск на экзамен с 18 лет.

¹² Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**2 ДАН (СЭМПАЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ДВУМЯ
ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**
**Возраст не менее 18 лет, минимальный период
тренировок 2 года**

Кихон, идо

То же, что для 10-1 кю.

Ката

Те же, что для 10 кю - 1 дана, а также: Сэйэнчин.

Физическая кондиция¹³

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 25 боев по 1 минуте.

Дополнительные требования

- Наличие судейской категории.
- Участие в работе организации и проведении мероприятий не ниже городского уровня.

¹³ Начиная с возраста 35 лет кондиционные нормативы и количество боев снижаются в 2 раза.

3 ДАН (СЭНСЭЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ТРЕМЯ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ

**Возраст не менее 21 года, минимальный период
тренировок 3 года**

Кихон, идо

То же, что для 10-1 кю.

Ката

Те же, что для 10 кю - 2 дана, а также: Сэйпай.

Физическая кондиция ¹⁴

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ

Джию-кумитэ: 30 боев по 1 минуте.

Дополнительные требования

- Для РФ: наличие судейской категории не ниже первой, или высшей категории тренера, или спортивного звания не ниже, чем «Мастер спорта России».
- Личный вклад в развитие киокушина в своем регионе.
- Для РФ: кандидатура соискателя согласовывается с руководством МООК.

¹⁴ Начиная с возраста 35 лет кондиционные нормативы и количество боев снижаются в 2 раза.