

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

1 КЮ

ТЕМНО КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 2 Кю минимум через 6 месяцев активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо, Саги-Аши, Хангетсу
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Каке, Авасэ, Тэйшо, Фури-Ваке-Бараи, Гайван-Отоши, Тсуками, Бо
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто, Хасами, Тэйшо, Хэйко
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикомы, Уширо, Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нами-Аши
- Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши, Каваши, Кае-Аши, Мае-Аши - все элементы комбинируются с перемещением вперед, всторону и назад

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Гери (Чудан) /Зенкутсу-Дачи Гьяку-Санбон-Тсуки (Йори-Аши)
- 2 Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами Мае-Гери / Гьяку-Тсуки Зенкутсу-Дачи /Учи-Шуто-Учи/Гьяку-Хайто-Учи (Йори-Аши)
- 3 Назад Кокутсу-Дачи (Йори-Аши) Шуто-Уке / переход передней ногой в позицию Зенкутсу-Дачи Гьяку-Сото-Шуто-Учи /Мае-Гери/Гьяку-Тсуки
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи Камае (Фуми-Аши) Мае-Гери + Йоко-Гери-Кекоми (*) /Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки
- 5 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге + Йоко-Гери-Кекоми (*) / вперед Киба-Дачи (Камае) Маваши-Гери (другой ногой)
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи Камае (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кеаге / (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кекоми / (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Мае-Гери + Маваши-Гери (*) / вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Уракен-Учи/Гьяку-Тсуки (Йори-Аши)
- 8 Вперед Зенкутсу-Дачи Кизами-Мае-Гери / Маваши-Гери + Уширо-Ура-Маваши-Гери / вперед Зенкутсу-Дачи Гьяку-Хайто-Учи
- 9 Зенкутсу-Дачи Шихо Татэ-Шуто-Уке / Гьяку-Тсуки
- 10 Сан-Бон-Гери Хайсоку-Дачи Мае-Гери / Йоко-Гери-Кеаге / Уширо-Гери (*)

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

- 11 Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (**)
12 Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Кизами-Тсуки +
Гьяку-Тсуки (***)

(*)Техника выполняется одной и той же ногой, без постановки ноги на пол

(**)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения.

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно.

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой

(***)Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 2 контакта

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Хейан-Ой-Куми, Тэйджи-Нидан, Джион

Ситэй Ката:

Каминари, Канку-Дай, Бассай-Дай, Тэйджи-Шодан, Тэки-Шодан по выбору экзаменатора

Токуй Ката:

Энпи, Хангетсу, Мейкио-Шодан по выбору каратэки

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия
с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Джиу-Иппон-Кумитэ:

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

- 1.Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Ой-Тсуки; 3.Дзедан-Кизами-Тсуки; 4.Чудан-Гьяку-Тсуки; 5.Чудан-Мае-
Гери; 6.Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 7.Дзедан-Мавашу-Гери; 8.Чудан-Уширо-Гери;

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

Джиу-Кумитэ

Три спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

НАГЕ-ВАДЗА

- 1.Те-Аши-Бараи; 2.Хиза-Гурума; 3.Томое-Наге; 4.Суми-Отоши

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

2 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 3 Кю минимум через 4 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Каке, Авасэ, Тсуками
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто, Хасами, Тэйшо, Хэйко
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикомы, Уширо, Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Нами-Аши,
- Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши, Каваши, Кае-Аши, Мае-Аши — все элементы комбинируются с перемещением вперед, всторону и назад

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Мае-Гери / Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / Гьяку-Мае-Эмпи / (Йори-Аши) Татэ-Эмпи + переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Йоко-Эмпи (той же рукой) (Йори-Аши)
- 3 Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами-Маваши-Гери / закончить в позиции Зенкутсу-Дачи Гьяку-Хайто-Учи
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Чудан-Уракен-Учи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи Учи-Шуто-Учи (той же рукой) / Гьяку-Тсуки (другой рукой)
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Маваши-Гери / Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кекоми / Уракен-Учи / Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Ой-Тсуки
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Гери / (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Гьяку-Тсуки/ шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае)
- 7 Всторону Киба-Дачи (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге + Йоко-Гери-Кекоми (*)
- 8 Зенкутсу-Дачи Камае (Фуми-Аши) Мае-Гери / (Фуми-Аши) Маваши-Гери / (Фуми-Аши) Уширо-Гери/ Зенкутсу-Дачи Гьяку-Хайто-Учи
- 9 Старт из Йой-Дачи в Зенкутсу-Дачи Шихо Эмпи-Учи (Татэ, Уширо, Йоко, Маваши)
- 10 На месте Зенкутсу-Дачи (Камае), Мае-Гери вперед, Уширо-Гери назад (*)
- 11 Сан-Бон-Гери Хайсоку-Дачи Мае-Гери / Йоко-Гери-Кеаге / Маваши-Гери (*)

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

- 12 Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (**)
- 13 Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (**)
- 14 Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Кизами-Тсуки (***)

(*)Техника выполняется одной и той же ногой, без постановки ноги на пол

(**)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой

(***)Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 2 контакта

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Канку-Дай, Бассай-Дай, Каминари

Ситэй Ката:

Тэйджи-Шодан, Тэкки-Шодан по выбору экзаменатора

Токуй Ката:

Хейан 1-5 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Джиу-Иппон-Кумитэ:

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

- 1.Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Ой-Тсуки; 3.Дзедан-Кизами-Тсуки; 4.Чудан-Гьяку-Тсуки; 5.Чудан-Мае-Гери; 6.Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 7.Дзедан-Маваши-Гери

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

Джиу-Кумитэ

Два спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

УКЕМИ-ВАДЗА

1.Тачи-Вадза Мае-Хяку-Укеми

2.Тачи-Вадза Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Го

3.Тачи-Вадза Уширо-Тоби-Отоши-Укеми

НАГЕ-ВАДЗА

1.Те-Аши-Бараи; 2. Хиза-Гурума; 3. Томое-Наге

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

3 КЮ

СВЕТЛО КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 4 Кю минимум через 4 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОИ-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Тсуками
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикомы, Уширо, Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Нами-Аши
- Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши, Каваши, Кае-Аши, Мае-Аши

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гьяку-Санбон-Тсуки
- 2 Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Учи-Уке / (Йори-Аши) Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки/Аге-Уке
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи (Йори-Аши) Йоко-Эмпи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи Уракен-Учи / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
- 4 Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами-Мае-Гери / завершить в позиции Зенкутсу-Дачи Гьяку-Сото-Шуто-Учи
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Мае-Гери / Аге-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки / Гедан-Бараи
- 6 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге/ Киба-Дачи (Фуми-Аши) (Камае) Йоко-Гери-Кекоми другой ногой
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Маваши-Рэн-Гери (*)
- 8 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Уширо-Гери / Гьяку-Тсуки
- 9 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Уширо-Ура-Маваши-Гери / Гьяку-Тсуки
- 10 Джиу-Камае: одна самостоятельная боевая комбинация согласованная с экзаменатором (**)
- 11 Контроль атаки по перемещающейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки (***)

(*) Маваши-Рэн-Гери: Кизами-Маваши-Гери (Чудан), Маваши-Гери (Дзедан) вперед

(**) Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения.

Каратэка должен объяснить суть комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой

(***) Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 3 контакта

КАТА-ВАДЗА

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

Тест-Ката:

Тэйджи-Шодан, Тэкки-Шодан

Ситэй Ката:

Хейан 1-5 по выбору экзаменатора; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

Токуй Ката:

Тайкиоку-1-6 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Джиу-Иппон-Кумитэ:

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Ой-Тсуки; 3. Чудан-Гьяку-Тсуки;
 4. Чудан-Мае-Гери; 5. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 6. Дзедан-Мавашу-Гери
- Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

УКЕМИ-ВАДЗА

1. Тачи-Вадза Мае-Хяку-Каитэн-Укеми
2. Тачи-Вадза Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Дзю
3. Тачи-Вадза Гьяку-Уширо-Каитэн-Укеми

НАГЕ-ВАДЗА

1. Тэ-Аши-Бараи

РЭНТАЙХО

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

4 КЮ ФИОЛЕТОВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 5 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Тсуками
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми
- Ун-Соку:** Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши, Каваши, Кае-Аши

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Санбон-Тсуки (Чудан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
- 2 Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи + Учи-Уке (той же рукой) + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки (той же рукой) / Чудан-Гьяку-Тсуки (другой рукой) (Йори-Аши)
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Йоко-Эмпи-Учи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи (Йори-Аши) Уракен-Учи
- 4 Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Йоко-Гери-Кекоми / Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Тсуки
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери / (Фуми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае)
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / Чудан-Кизами-Маваши-Гери / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 7 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Йоко-Гери-Кеаге
- 8 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Йоко-Гери-Кекоми
- 9 На месте: Йой-Дачи (Камае) Мае-Гери вперед, Йоко-Гери-Кеаге всторону (*)
- 10 На месте: Йой-Дачи (Камае) Мае-Гери вперед, Маваши-Гери вперед (*)

(*)Техника выполняется одной и той же ногой

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Хейан-Годан

Ситэй-Ката:

Хейан-Шодан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан, Хейан-Йондан по выбору экзаменатора

Токуй-Ката:

Тайкиоку-1-6 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Кихон-Иппон-Кумитэ

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Мае-Гери; 3. Чудан-Ой-Тсуки;
4. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 5. Дзедан-Маваши-Гери

Защита и контратака на усмотрение защищающегося, в завершение обязательно Тодомэ-Вадза

УКЕМИ-ВАДЗА

1. Тачи-Вадза Мае-Тоби-Отоши-Укеми
2. Тачи-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Го
3. Тачи-Вадза Рьотэ-Уширо-Укеми

РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	10	15	10	---	---	---	---	---	---	10	10	30	30
11 - 14 лет	---	10	20	15	---	---	---	---	10	---	10	10	40	35
Старше 15 лет	---	---	20	20	---	---	10	5	10	5	10	10	50	40

ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	15	10	10	10	---	---	---	---	---	---	35	30
11 - 14 лет	---	---	---	---	---	---	15	10	15	15	10	10	40	35
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	15	15	20	15	15	15	50	45

ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	15	10	5	5	15	15	---	---	---	---	---	---	35	30
11 - 14 лет	15	15	10	10	---	---	5	---	10	10	---	---	40	35
Старше 15 лет	20	18	15	15	---	---	5	5	15	10	---	---	55	48

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

5 КЮ

СИНИЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 6 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ

РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса
Уке-Вадза: Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Осае, Коса, Тсуками
Атэ-Вадза: Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон
Кери-Вадза: Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми
Ун-Соку: Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан-Уракен-Учи / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
- 3 Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке / (на месте) Гедан-Бараи / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Учи-Уке + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки (той же рукой) / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 5 Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в позицию Киба-Дачи Йоко-Эмпи-Учи / переход передней ногой в стойку Зенкутсу-Дачи (Камае)
- 6 Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке / Кизами-Мае-Гери / Зенкутсу-Дачи Гьяку-Нукитэ
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Рэн-Гери (*)
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге
- 9 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Дзедан-Маваши-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки

(*)Чудан-Кизами-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Хейан-Йондан

Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Рокудан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан по выбору экзаменатора

Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан, Тайкиоку-Йондан, Тайкиоку-Годан, Хейан-Шодан по выбору каратэки

Бункай-Ката:

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Кихон-Иппон-Кумитэ

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

1.Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Мае-Гери; 3.Чудан-Ой-Тсуки; 4.Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

Защита и контратака на усмотрение защищающегося, в завершение обязательно Тодомэ-Вадза

УКЕМИ-ВАДЗА

1.Тачи-Вадза Мае-Каитэн-Укеми-Го

2.Тачи-Вадза Йоко-Укеми-Го

3.Тачи-Вадза Уширо-Укеми-Го

РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	5	3	---	---	---	---	---	---	10	10	25	23
11 - 14 лет	---	10	10	8	---	---	---	---	10	---	10	5	30	23
Старше 15 лет	---	---	15	10	---	---	10	5	10	5	10	10	45	30

ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	10	10	10	5	---	---	---	---	---	---	30	25
11 - 14 лет	10	10	15	10	10	10	---	---	---	---	---	---	35	30
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	15	10	15	15	15	15	45	40

ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	5	5	15	10	---	---	---	---	---	---	30	25
11 - 14 лет	10	10	15	10	10	10	---	---	---	---	---	---	35	30
Старше 15 лет	15	10	15	15	10	10	---	---	5	5	---	---	45	40

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

6 КЮ

ЗЕЛЕНый ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 7 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба
Уке-Вадза: Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шүто, Татэ-Шүто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Осае, Коса, Тсуками
Атэ-Вадза: Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Рэн-Тсуки, Санбон-Тсуки
Кери-Вадза: Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Миказуки, Рэн, Маваши, Фумикоми
Ун-Соку: Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши, Окури-Аши

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Чудан)
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Дзедан Уракен-Учи
- 4 Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Учи-Уке + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки
- 5 Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шүто-Уке / (Фуми-Аши) Зенкутсу-Дачи Ой-Нукитэ / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши)
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге / Дзедан-Гьяку-Тсуки
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Мае-Рэн-Гери (*)
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге
- 9 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Тсуги-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге
- 10 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Маваши-Гери

(*) Чудан-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Хейан-Сандан

Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Годан, Хейан-Шодан, Хейан-Нидан по выбору экзаменатора

Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан, Тайкиоку-Йондан по выбору каратэки

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

КУМИТЭ-ВАДЗА

Санбон-Кумитэ

1. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Мае-Гери, Дзедан-Маваши-Гери - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи)
(Защита Аге-Уке, Гедан-Бараи, Дзедан-Учи-Уке)
2. Чудан-Ой-Тсуки, Дзедан-Маваши-Гери, Чудан-Мае-Гери - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи)
(Защита Чудан-Сото-Уке, Дзедан-Учи-Уке, Гедан-Бараи)
После третьей атаки – одна контратака Гьяку-Тсуки

Кихон-Иппон-Кумитэ

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

1. Атака Дзедан-Ой-Тсуки, Защита Аге-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки
2. Атака Чудан-Ой-Тсуки, Защита Учи-Уке или Сото-Уке или Шуто-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки
3. Атака Чудан-Мае-Гери, Защита Гедан-Бараи или Харай-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки

УКЕМИ-ВАДЗА

1. Тачи-Вадза Мае-Укеми-Каитэн-Дзю
2. Тачи-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Дзю
3. Тачи-Вадза Уширо-Укеми-Каитэн-Дзю

РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	---	---	---	---	---	---	---	---	5	5	15	15
11 - 14 лет	12	12	---	---	---	---	---	---	---	---	10	5	22	17
Старше 15 лет	15	15	10	8	---	---	---	---	10	---	10	10	45	33

ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	5	10	10	5	5	---	---	---	---	---	---	25	20
11 - 14 лет	10	10	10	10	10	10	---	---	---	---	---	---	30	30
Старше 15 лет	15	12	15	15	10	10	---	---	---	---	---	---	40	37

ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	5	5	5	10	10	---	---	---	---	---	---	25	20
11 - 14 лет	10	5	10	10	10	10	---	---	---	---	---	---	30	25
Старше 15 лет	15	10	15	15	10	10	---	---	---	---	---	---	40	35

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

7 КЮ

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 8 Кю минимум через 2 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ

РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

Тачи-Вадза:	Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи. Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба
Уке-Вадза:	Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Хайван, Моротэ, Осае
Атэ-Вадза:	Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Йонхон-Нукитэ
Кери-Вадза:	Мае-Кеаге, Кин-Гери, Йоко-Кеаге
Ун-Соку:	Фуми-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Аюми-Аши

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
- 2 Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
- 4 Назад Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Учи-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Сото-Уке / (Йори-Аши) Гьяку-Тсуки
- 6 Назад Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан Шуто-Уке передней ногой переместиться в стойку Зенкутсу-Дачи Гьяку-Йонхон-Нукитэ Чудан
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге
- 9 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Хейан-Нидан

Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Йондан, Хейан-Шодан по выбору экзаменатора

Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан по выбору каратэки

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Санбон-Кумитэ

1. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Ой-Тсуки, Гедан-Ой-Тсуки - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) (Защита Аге-Уке, Чудан-Сото-Уке, Гедан-Бараи)
2. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Ой-Тсуки, Чудан-Мае-Гери - 3 атаки (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи)

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

(Защита Аге-Уке, Чудан-Сото-Уке, Гедан-Бараи)
После третьей атаки – одна контратака Гьяку-Тсуки

УКЕМИ-ВАДЗА

- 1.Сувари-Вадза Мае-Отоши-Укеми
- 2.Сувари-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Го
- 3.Сувари-Вадза Уширо-Каитэн-Укеми-Го

РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10	10
11 - 14 лет	15	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	15	10
Старше 15 лет	15	10	8	6	---	---	---	---	---	---	10	8	33	24

ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	5	8	5	5	5	---	---	---	---	---	---	18	15
11 - 14 лет	10	8	10	8	10	8	---	---	---	---	---	---	30	24
Старше 15 лет	15	10	12	12	12	10	---	---	---	---	---	---	37	32

ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	5	5	5	10	5	---	---	---	---	---	---	20	15
11 - 14 лет	10	7	10	8	10	5	---	---	---	---	---	---	30	20
Старше 15 лет	15	10	12	10	12	10	---	---	---	---	---	---	39	30

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

8 КЮ

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 9 Кю минимум через 2 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

Тачи-Вадза:	Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба
Уке-Вадза:	Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто
Атэ-Вадза:	Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура
Кери-Вадза:	Мае-Кеаге, Кин-Гери, Йоко-Кеаге
Ун-Соку:	Фуми-Аши, Йори-Аши

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Учи-Уке Чудан
- 5 Вперед Кокутсу-Дачи (Фуми-Аши) Шуто-Уке Чудан
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке Чудан
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Окури-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:

Хейан-Шодан

Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан по выбору экзаменатора

Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан

Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

КУМИТЭ-ВАДЗА

Гохон-Кумитэ

1. Чудан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Сото-Уке
 2. Дзедан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Аге-Уке
 3. Чудан-Мае-Гери 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Гедан-Бараи
- После пятой атаки одна контратака Гьяку-Тсуки*

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

УКЕМИ-ВАДЗА

1.Сувари-Вадза Мае-Каитэн-Укеми-Го

2.Сувари-Вадза Йоко-Укеми-Го

3.Сувари-Вадза Уширо-Укеми-Го

РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	8	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	12	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	12	10
Старше 15 лет	16	12	5	3	---	---	---	---	---	---	10	8	31	23

ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	4	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	15	12
11 - 14 лет	8	5	10	5	5	5	---	---	---	---	---	---	23	15
Старше 15 лет	12	10	12	10	10	5	---	---	---	---	---	---	34	25

ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	4	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	15	12
11 - 14 лет	8	5	10	5	5	5	---	---	---	---	---	---	23	15
Старше 15 лет	10	8	12	10	10	8	---	---	---	---	---	---	32	26

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 9 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену минимум через 2 месяца активного обучения,
минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

РЭЙГИ РИРОН

КИХОН-ВАДЗА

Тачи-Вадза: Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу
Уке-Вадза: Гедан-Бараи, Аге-Удэ, Сото-Удэ
Атэ-Вадза: Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура
Кери-Вадза: Мае-Кеаге, Кин

РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Ой-Тсуки Чудан
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Гедан-Бараи
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Аге-Уке
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Фуми-Аши) Сото-Уке Чудан
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае-Те) (Фуми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге

КАТА-ВАДЗА

Тест-Ката:
Тайкиоку-Шодан
Ситэй-Ката:
Тайкиоку-Нидан

КУМИТЭ-ВАДЗА

Гохон-Кумитэ

1. Чудан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Сото-Уке
 2. Дзедан-Ой-Тсуки 5 атак (Фуми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Аге-Уке
- После пятой атаки одна контратака Гьяку-Тсуки*

УКЕМИ-ВАДЗА

1. Сувари-Вадза Мае-Укеми-Каитэн-Дзю
2. Сувари-Вадза Йоко-Укеми-Каитэн-Дзю
3. Сувари-Вадза Уширо-Укеми-Каитэн-Дзю

WORLD FUDOKAN KARATE-DO

РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	8	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	12	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	12	10
Старше 15 лет	16	12	10	5	---	---	---	---	---	---	---	---	26	17

ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	---	---	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	---	---	8	6	7	4	---	---	---	---	---	---	15	10
Старше 15 лет	5	5	15	8	9	7	---	---	---	---	---	---	29	20

ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	8	6	5	4	---	---	---	---	---	---	---	---	13	10
Старше 15 лет	12	10	10	5	---	---	---	---	---	---	---	---	22	15

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2