

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь
Республиканское общественное объединение
Белорусская федерация шотокан каратэ-до®

«УТВЕРЖДЕНО»



Министерство спорта
и туризма Республики Беларусь

Первый заместитель Министра
В.В.Алешкевич

«20» 09. 2010 г.

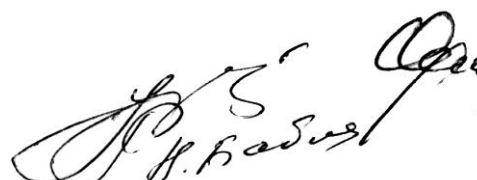
**ПРОГРАММА
АТТЕСТАЦИИ МАСТЕРСТВА
ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь
Республиканское общественное объединение
Белорусская федерация шотокан каратэ-до®

«УТВЕРЖДЕНО»
Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь
Зам. министра
А.В. Григоров
«19.» 08. 1999 г.



ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ МАСТЕРСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Составлено:

16.08.99

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Программа аттестации мастерства занимающихся шотокан каратэ-до в Республике Беларусь» начиная с 1990 года, на основе соответствующих аттестационных программ международных спортивных организаций: Всемирной федерации японской ассоциации каратэ (JKA WF), Всемирной федерации шотокан каратэ-до (WSKF), Международной федерации шотокан каратэ-до (SKIF), всемирной академии каратэ-до шотокан (WKSA), Объединенной федерации боевых искусств (UFAF) и др. Изменения и дополнения в Программу вносились по результатам обучения и общения автора с ведущими японскими (Т.Казе, Х.Каназава, Т.Асаи, Х.Очи, Х.Касуя и др.), европейскими и американскими (Д.Де Митс, Т.Хёдлунд, Й.Бура, А.Олива, И.Йорга, К.Басилия, В.Галан, Д.Ди Паскуале и др.) мастерами каратэ-до.

с 1992 года Программа используется в РОО Белорусская федерация шотокан каратэ-до, старшей и одной из наиболее многочисленной организацией каратэ-до в Республике Беларусь, для стилевой аттестации занимающихся. Ведущие инструкторы федерации О.Понтус, С.Седых, А.Шарко и Е.Щербакова на основе Программы в практической работе и её обсуждения также высказывали ценные предложения, с благодарностью принятые автором. В 1999 «Программа аттестации занимающихся шотокан каратэ-до Республике Беларусь» утверждена Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. Выдержала три издания: в 1993, 1999 и 2002 годах.

Востребованность Программы занимающимися и численным ростом членов РОО Белорусская федерация шотокан каратэ-до обусловили необходимость её переиздания. Во вторую часть настоящего четвертого издания, помимо собственно программы внесены статьи и материалы, посвященные шотокану, как международному виду физической культуры и спорта, его становлению и развитию в Республике Беларусь, международным достижениям белорусских спортсменов, Национальный дан-реестр по шотокан каратэ-до, список использованной и рекомендуемой для изучения литературы.

Эти дополнительные материалы могут быть использованы для теоретической подготовки занимающихся шотокан каратэ-до в Республике Беларусь.

ПОЯСНЕНИЯ К ПРОГРАММЕ АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ

ВЫПОЛНЕНИЕ ФОРМ	<i>/ - без промежуточного шага + - с перемещением на один шаг вперед (x) - на месте</i>
НАЧАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ	<i>9 - 4 кюу: зенкуцу-дачи, гедан барай 3 кюу – I дан: зенкуцу-дачи, камае</i>
ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	<i>все перемещения, кроме специально оговоренных, выполняются в зенкуцу-дачи</i>
НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ	<i>осуществляется по команде экзаменатора : сдающие экзамен должны быть готовы выполнять формы с перемещением в направлениях вперед (мае) и назад (уширо)</i>

9 КИУ – БЕЛЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки чудан
	2.	аге-уке
	3.	сото-уке
	4.	учи-уке
	5.	гедан-барай
	6.	мае-гери

КАТА	1.	обязательное ката: ТАЙКИОКУ-ШОДАН
-------------	----	-----------------------------------

КУМИТЭ	1.	ГОХОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзэдан-1; ой-тсуки чудан-1 (2 формы)
---------------	----	--

8 КИУ – БЕЛЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки чудан
	2.	аге-уке/гяку-тсуки
	3.	сото-уке/гяку-тсуки
	4.	учи-уке/гяку-тсуки
	5.	шүто-уке (<i>кокуцу-дачи</i>)
	6.	мае-гери
	7.	йоко-гери-кеаге
	8.	йоко-гери-кекоми

КАТА	1.	обязательное ката: ХЕЙАН-ШОДАН
	2.	дополнительное ката из: ТАЙКИОКУ 1-2 (по заданию экзаменатора)

КУМИТЭ	1.	ГОХОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзэдан-1; ой-тсуки чудан-1,2; ой-тсуки гедан-1 (4 формы)
---------------	----	---

7 КИУ – ЖЁЛТЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	рен-тсуки чудан/гедан-барай
	2.	аге-уке/гяку-тсуки
	3.	сото-уке/гяку-тсуки
	4.	учи-уке/кизами-тсуки/гяку-тсуки
	5.	шутто-уке(<i>кокуцу-дачи</i>)/гяку-нукитэ
	6.	уракен-учи (<i>киба-дачи</i>)
	7.	рен-мае-гери чудан-дзёдан
	8.	йоко-гери-кеаге
	9.	йоко-гери-кекоми
	10.	маваши-гери (<i>хайсоку</i>)

КАТА	1.	обязательное ката: ХЕЙАН-НИДАН
	2.	дополнительное ката из: ТАЙКИОКУ 1-2, ХЕЙАН 1 (по заданию экзаменатора)

КУМИТЭ	1.	САНБОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан+ой-тсуки чудан+мае-гери – 1,2,3,4 (4 формы)
---------------	----	---

6 КИУ – ЖЁЛТЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	рен-тсуки чудан/гедан-барай
	2.	аге-уке/гяку-тсуки
	3.	учи-уке/кизами-тсуки/гяку-тсуки
	4.	сото-уке/кизами-уракен-учи (<i>киба-дачи</i>)/гяку-тсуки
	5.	шутто-уке(<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ
	6.	йоко-эмпичи-учи (<i>киба-дачи</i>)
	7.	рен-мае-гери чудан/дзёдан
	8.	йоко-гери-кеаге
	9.	йоко-гери-кекоми
	10.	маваши-гери (<i>хайсоку</i>)
	11.	ура-маваши-гери
	12.	шихо-гяку-тсуки (х)

КАТА	1.	обязательное ката: ХЕЙАН-САНДАН
	2.	дополнительное ката из: ХЕЙАН 1-2 (по заданию экзаменатора)

КУМИТЭ	1.	КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан-1,2; ой-тсуки чудан-1,2; мае-гери-1,2 (6 форм)
---------------	----	---

5 КИУ – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки: санбон-тсуки дзёдан-чудан-чудан
	2.	учи-уке/гяку-эмпи-учи
	3.	сото-уке/йоко-эмпи-учи (<i>киба-дачи</i>)/гяку-тсуки
	4.	шутто-уке (<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ
	5.	шутто-учи
	6.	кизами-мае-гери/мае-гери
	7.	йоко-гери-кеаге
	8.	йоко-гери-кекоми
	9.	маваши-гери (<i>коши</i>)
	10.	ура-маваши-гери
	11.	уширо-гери
	12.	шихо-уракен-учи (х)
КАТА	1.	обязательное ката: ХЕЙАН-ЙОНДАН
	2.	дополнительное ката из: ХЕЙАН 1-3 (<i>по заданию экзаменатора</i>)
КУМИТЭ	1.	КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан-1,2; ой-тсуки чудан-1,2; мае-гери-1; йоко-гери-1; маваша-гери-1 (<i>7 форм</i>)

4 КИУ – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки: санбон-тсуки дзёдан-чудан-чудан
	2.	аге-уке/гяку-тсуки/аге-эмпи-учи
	3.	учи-уке/кизами-тсуки/гяку-тсуки
	4.	сото-уке/йоко-эмпи-учи (<i>киба-дачи</i>)/гяку-тсуки
	5.	шутто-уке (<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ
	6.	гяку-хайто-учи
	7.	кизами-мае-гери/мае-гери/гяку-тсуки
	8.	йоко-гери-кеаге
	9.	йоко-гери-кекоми
	10.	ура-маваши-гери
	11.	маваши-гери+уширо-гери (<i>с междушагом назад</i>)
	12.	шихо-эмпи-учи (х)
КАТА	1.	обязательное ката: ХЕЙАН-ГОДАН
	2.	дополнительное ката из: ХЕЙАН 1-4 (<i>по заданию экзаменатора</i>)
КУМИТЭ	1.	КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан-1; ой-тсуки чудан-1; мае-гери-1; йоко-гери-1,2; маваши-гери-1,2 (<i>7 форм</i>)

3 КИУ – ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки: санбон-тсуки дзёдан-чудан-чудан
	2.	гяку-тсуки: санбон-тсуки чудан-дзёдан-чудан
	3.	аге-уке/гяку-тсуки/кизами-тсуки
	4.	сото-уке/йоко-эмпи-учи (<i>киба-дачи</i>)/кизами-уракен-учи/ гяку-тсуки
	5.	шүто-уке(<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ
	6.	мае-гери/гяку-тсуки
	7.	маваши-гери/кизами-уракен-учи+ой-тсуки (<i>с междушагом назад</i>)
	8.	йоко-гери-кеаге (<i>киба-дачи</i>)
	9.	йоко-гери-кекоми (<i>киба-дачи</i>)
	10.	уширо-гери/гяку-тсуки
	11.	шихо-гяку-тсуки (х)
	12.	шихо-эмпи-учи (х)
КАТА	1.	обязательное ката: ТЕККИ-ШОДАН
	2.	дополнительное ката из: ХЕЙАН 1-5 (<i>по заданию экзаменатора</i>)
КУМИТЭ	1.	ДЖИУ-ИППОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан-1,2; ой-тсуки чудан-1,2; мае-гери-1,2 (<i>6 форм</i>)

2 КИУ – СИНИЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки: санбон-тсуки дзёдан-чудан-чудан
	2.	гяку-тсуки: санбон-тсуки чудан-дзёдан-чудан
	3.	учи-уке/гяку-эмпи-учи/кизами-уракен-учи
	4.	шүто-уке(<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ
	5.	мае-гери+ой-тсуки (<i>с междушагом назад</i>)
	6.	маваши-гери/гяку-тсуки
	7.	мае-гери/кизами-тсуки/гяку-тсуки
	8.	мае-гери+маваши-гери (<i>с междушагом назад</i>)
	9.	кизами-йоко-гери/уширо-гери
	10.	йоко-гери-кеаге/йоко-гери-кекоми (<i>той же ногой в кибачи</i>)
	11.	шихо-уракен-учи (х)
	12.	шихо-гери (х)
КАТА	1.	обязательное ката: БАССАЙ-ДАЙ
	2.	дополнительное ката из: ХЕЙАН 1-5, ТЕККИ 1 (<i>по заданию экзаменатора</i>)
КУМИТЭ	1.	ДЖИУ-ИППОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан-1; ой-тсуки чудан-1; гяку-тсуки-1; мае-гери-1; йоко-гери-1; мавашигери-1 (<i>6 форм</i>)

РОО Белорусская федерация шотокан каратэ-до
программа аттестационных экзаменов
(9 кю – 3 дан)

1 КИУ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки: санбон-тсуки дзёдан-чудан-чудан
	2.	гяку-тсуки: санбон-тсуки чудан-дзёдан-чудан
	3.	аге-уке/кизами-уракен-учи/гяку-тсуки
	4.	учи-уке/гяку-эмпи-учи/кизами-уракен-учи
	5.	шутто-уке(<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ/ кизами-уракен-учи/гяку-эмпи-учи
	6.	санбон-мае-гери/гедан-барай
	7.	мае-гери/кизами-тсуки/гяку-тсуки
	8.	маваши-гери+уширо-гери/гяку-тсуки (<i>с междушагом назад</i>)
	9.	йоко-гери-кеаге/йоко-гери-кекоми (<i>той же ногой в кибэ-дачи</i>)
	10.	мае-гери+йоко-гери-кекоми+маваши-гери+уширо-гери+ ура-маваши-гери (<i>дважды</i>)
	11.	шихо-эмпи-учи (х)
	12.	шихо-гери (х)

КАТА	1.	обязательное ката: КАНКУ-ДАЙ
	2.	дополнительное ката из: ХЕЙАН 1-5, ТЕККИ 1, БАССАЙ-ДАЙ (<i>по заданию экзаменатора</i>)

КОНТРОЛЬ ДИСТАНЦИИ	1.	гяку-тсуки (<i>4-5 раз</i>)
	2.	произвольный удар ногой (<i>4-5 раз</i>)

КУМИТЭ	1.	ДЖИУ-ИППОН-КУМИТЭ: ой-тсуки дзёдан-1; ой-тсуки чудан-1; гяку-тсуки-1; кизами-тсуки-1; мае-гери-1; йоко-гери-кекоми-1; маваши-гери-1; уширо-гери-1 (<i>8 форм</i>)
	2.	ДЖИУ-КУМИТЭ (<i>1-2 поединка по правилам нон-стоп</i>)

УСЛОВИЯ ДОПУСКА К ЭКЗАМЕНУ	1.	возраст - не менее 15 лет
	2.	стаж регулярных занятий каратэ-до - не менее 4 лет
	3.	период времени после аттестации на 2 кю - не менее 6 месяцев

РОО Белорусская федерация шотокан каратэ-до
программа аттестационных экзаменов
(9 кю – 3 дан)

ПЕРВЫЙ ДАН (ШОДАН) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС

КИХОН	1.	ой-тсуки: санбон-тсуки дзёдан-чудан-чудан
	2.	гяку-тсуки: санбон-тсуки чудан-дзёдан-чудан
	3.	аге-уке/кизами-уракен-учи/гяку-тсуки
	4.	учи-уке/гяку-эмпи-учи/кизами-уракен-учи
	5.	сото-уке/йоко-эмпи-учи (<i>киба-дачи</i>) /кизами-уракен-учи/ гяку-тсуки
	6.	шүто-уке(<i>кокуцу-дачи</i>)/кизами-мае-гери/гяку-нукитэ
	7.	санбон-мае-гери/гедан-барай
	8.	мае-гери+маваши-гери/гяку-тсуки (<i>с междушагом назад</i>)
	9.	мае-гери+йоко-гери-кеаге/гяку-тсуки (<i>с междушагом назад</i>)
	10.	маваши-гери+уширо-гери/гяку-тсуки (<i>с междушагом назад</i>)
	11.	шихо-гяку-тсуки (х)
	12.	шихо-уракен-учи (х)
	13.	шихо-эмпи-учи (х)
	14.	шихо-гери (х)
КАТА	1.	произвольное ката (токуй-ката) из: БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ДЖИОН, ЭМПИ, ХАНГЕЦУ (<i>на выбор</i>)
	2.	обязательное ката из: ХЕЙАН 1-5, ТЕККИ 1 (<i>по заданию экзаменатора</i>)
	3.	обязательное ката из: БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ДЖИОН, ЭМПИ (<i>по заданию экзаменатора</i>)
КОНТРОЛЬ ДИСТАНЦИИ	1.	гяку-тсуки (<i>4-5 раз</i>)
	2.	кизами-тсуки (<i>4-5 раз</i>)
	3.	произвольный удар ногой (<i>4-5 раз</i>)
КУМИТЭ	1.	КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (<i>по заданию экзаменатора</i>)
	2.	ДЖИУ-ИППОН-КУМИТЭ (<i>по заданию экзаменатора</i>)
	3.	ДЖИУ-КУМИТЭ (<i>2-3 поединка по правилам нон-стоп</i>)
УСЛОВИЯ ДОПУСКА К ЭКЗАМЕНУ	1.	возраст - не менее 16 лет
	2.	стаж регулярных занятий каратэ-до - не менее 5 лет
	3.	период времени после аттестации на 1 кю - не менее 1 года