



Федерація Бойових Єдиноборств

ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТІВ НА 3-1 кю

III група: 3-1 кю

На цьому етапі виробляється швидкість, кіме в кінцевій фазі техніки і правильна координація, узгодженість між напруженням і розслабленням під час проведенні техніки. Всі дії направлені на вивчення варіантів виконання елементів, більш складних по техніці, схожих на попередні, але у складніших умовах виконання (чемпіонати України та міжнародні змагання).



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 3 КЮ

Для здачі іспиту на 3 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте		Ката
	Стійка	Техніка			
3 кю світло-коричневий пояс	Зк.в.	Оі-цукі Чд	Кіхон іпон куміте - всі зв'язки на ліву та праву сторони		Теккі Шодан
	Зк.в.	Гіако-цукі Чд	Дзю-іпон куміте 1 зв'язка		
	Зк.н.	Аге-уке/гіако-цукі	Торі	Укі	
	Зк.в.	Сото-уке/йоко-енпі-учі/уракен/гіако-цукі	1. Оі-цукі Дж	Зв №1	
	Зк.н.	Учі-укі/кізамі-цукі/гіако-цукі	2. Оі-цукі Чд	Зв №1	
	Кк.н.	Шуто-уке	3. Має-гері Чд	Зв №1	
	Зк.в.	Кізамі має-гері Чд/ має-гері Дж задньою ногою в переході	4. Йоко-гері кекомі	Зв №1	
	Зк.в.	Кізамі маваші-гері Чд/ маваші-гері Дж задньою ногою в переході	5. Маваші-гері Дж	Зв №1	
	Зк.в.	Уширо-гері	Кіхон-іпон куміте – 2 різні зв'язки з підсічками на одну сторону		
	Кб.	Йоко-гері кеаге			
	Кб.	Йоко-гері кекомі			
ПОМИЛКИ		Помилки, яких треба уникати. 1) Неплавне, з перериваннями проведення комбінацій. 2) Уривчасті рухи стегон під час проведення комбінацій. 3) Неправильна дистанція під час Куміте. 4) Помилки з попередніх Кю.			
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ		1.20 віджимань з хлопком.(10 для дівчат) 2.10 тобі має-гері.			

Загальні поняття:

Для складання іспиту на 3 кю необхідно знати всю наведену вище термінологію.



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 2 КЮ

Для здачі іспиту на 2 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте		Ката
	Стійка	Техніка			
2 кю коричневий пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі (Дж, Чд, Чд)	Дзю іпон куміте в русі		Теккі Шодан
	Зк.в.	Санбон гіако-цукі (Чд, Дж, Чд)	Торі	Уке	
	Зк.н.	Аге-уке/гедан- барай/гіако-цукі	1.Оі-цукі Дж	Зв №1,2,3,4	
	Зк.в.	Сото-уке/йоко-емпі-учі/ уракен/гіако-цукі	2.Оі-цукі Чд	Зв №1,2,3,4	
	Зк.н.	Учі-уке/кізамі-цукі/гіако- цукі	3.Має-гері Чд	Зв №1,2,3,4	Бассай дай
	Кк.н.	Шуто-уке/кізамі-гері/тате- нукіте	4.Йоко-гері- кекомі Чд	Зв №1,2,3	
	Зк.в.	Маваші-гері/ гіако-цукі	5.Маваші-гері Дж	Зв №1,2,3	Канку Дай
	Зк.в.	Гіако-цукі/має-гері/джин- цукі/гедан-барай	Кіхон-іпон куміте – 3 різні зв'язки з підсічками на одну сторону		
	Зк.в.	Має-гері/маваші-гері			
	Зк.в.	Кізамі-йоко-гері/ уширо-гері			
Кб.	Йоко-гері кеаге/ йоко-гері кекомі (однією ногою)				
ПОМИЛКИ			<u>Помилки, яких треба уникати.</u> 1) Погане Кіме в кінцевій фазі рухів. 2) Відхил тулуба від цілі під час занять з партнером. 3) Невпевненість під час атаки і контратаки.		
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ			1. 20 віджимань з хлопком по грудях.(10 для дівчат) 2. 10 тобі йоко-гері.		

Загальні поняття:

Для складання іспиту на 2 кю необхідно знати всю наведену вище термінологію.



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 1 КЮ

Для здачі іспиту на 1 кю треба приймати участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте		Ката
	Стійка	Техніка			
1 кю темно-коричневий пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі (Дж, Чд, Чд)	Дзю-іпон куміте (всі комбінації в русі) ліві та праві		Теккі Шодан Бассай дай Канку Дай Енпі Джион
	Зк.в.	Санбон гіако-цукі (Чд, Дж, Чд)	1.Оі-цукі Дж	Зв № 1,2,3,4	
	Зк.н.	Аге-уке/гедан- барай/гіако-цукі	2.Оі-цукі Чд	Зв № 1,2,3,4	
	Кк.н.	Шуто-уке/кізамі-гері/ тате-нукіте	3.Має-гері Чд	Зв № 1,2,3,4	
	Зк.в.	Має-гері/маваши-гері/гіако-цукі/гедан-барай	4.Йоко-гері-кекомі Чд	Зв №1,2,3	
			5.Маваши-гері Дж	Зв №1,2,3	
			6.Уширо-гери	Зв №1,2,3	
	Зк.в.	Має-гері/йоко-гері/гіако-цукі/гедан-барай	7.Кізамі-цукі Дж	Зв №1,2,3	
Зк.в.	Гіако-цукі/має-гері/джин-цукі/гедан-барай	8.Гіако-цукі Чд	Зв №1,2,3		
Кб.	Йоко-гері кеаге/йоко-гері кекомі (через крок зі зміною ніг)				
ПОМИЛКИ			<u>Помилки, яких треба уникати.</u> 1) Недостатня фізична підготовка. 2) Слабкий самоконтроль під час вправ з партнером. 3) Недостатній бойовий дух. 4) Помилки з попередніх Кю.		
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ			1. 20 віджимань з хлопком по стегнах. 2. 10 тобі-маваши-гері		

Загальні поняття:

Для складання іспиту на 1 кю необхідно знати всю наведену вище термінологію.