



日本空手松涛連盟

Japanese Government Approved International Non-Profit-Organization
JAPAN KARATE SHOTO FEDERATION

**АТТЕСТАЦИОННАЯ
ПРОГРАММА
9 Кю – VI Дан**

Все действия выполняются 3 раза.

9 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
- 4) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом назад
- 5) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** с шагом вперед из **КАКИВАКЕ**
- 6) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад

II. КАТА

ДЖО-НО-КАТА

III. КУМИТЭ

КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ – АГЕ-УКЭ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – СОТО-УКЭ**

8 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
- 5) **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** с шагом вперед
- 6) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом назад
после выполнения 3-х действий переход в **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 8) **ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 9) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 10) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед

II. КАТА

ХЕЙАН-ШОДАН

III. КУМИТЭ

КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ – АГЕ-УКЭ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – СОТО-УКЭ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ**

7 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
- 5) **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** с шагом вперед
- 6) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом назад
после выполнения 3-х действий переход в **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 8) **ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 9) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 10) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед

II. КАТА

ХЕЙАН-НИДАН

III. КУМИТЭ

КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ – АГЕ-УКЭ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – СОТО-УКЭ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ**

6 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 6) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** с шагом вперед + **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 8) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 9) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 10) **ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с вращением и шагом вперед

II. КАТА

ХЕЙАН-САНДАН

III. КУМИТЭ

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ – АГЕ-УКЭ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – СОТО-УКЭ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ**
- 4) **ЧУДАН-ЙОКО-ГЕРИ – СОТО-УКЭ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ – ДЗЁДАН-УЧИ-УКЭ**

5 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 6) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** с шагом вперед + **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 8) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 9) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 10) **ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с вращением и шагом вперед

II. КАТА

ХЕЙАН-ЙОНДАН
ДЖУНРО-ШОДАН

III. КУМИТЭ

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

Атакующие действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ**
- 4) **ЧУДАН-ЙОКО-ГЕРИ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ**

Защитные действия по усмотрению.

4 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 6) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** с шагом вперед + **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 8) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ**
- 9) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ)** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**
- 10) **ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с вращением и шагом вперед

II. КАТА

ХЕЙАН-ГОДАН
ДЖУНРО-НИДАН

III. КУМИТЭ

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

Атакующие действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ**
- 4) **ЧУДАН-ЙОКО-ГЕРИ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ**

Защитные действия по усмотрению с выполнением **ТАИ-САБАКИ**.

3 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **САНБОН-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** в **КИБА-ДАЧИ** с **ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **УРА-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 6) **ДАН-ГЕРИ** (**ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** + **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ** (**КОШИ**) одной ногой)
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 8) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ** (**НЬЮМИ-АШИ**)
+ **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ** (задней ногой) с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 9) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ** с шагом вперед
+ **ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ** с шагом вперед и разворотом на 360°
+ **ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ** с шагом назад и разворотом на 360° (обратно)
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 10) **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** + **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** + **ГЕДАН-БАРАЙ**

II. КАТА

ТЕККИ-ШОДАН
ДЖУНРО-САНДАН

III. КУМИТЭ

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

Атакующие действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ**
- 4) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ**
- 6) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ**

Защитные действия по усмотрению.

2 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **САНБОН-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** в **КИБА-ДАЧИ** с **ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **УРА-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 6) **ДАН-ГЕРИ (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ + ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ))** одной ногой)
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 8) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬОМИ-АШИ)**
+ **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ** (задней ногой) с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 9) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ** с шагом вперед
+ **ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ** с шагом вперед и разворотом на 360°
+ **ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ** с шагом назад и разворотом на 360° (обратно)
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 10) **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** + **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** + **ГЕДАН-БАРАЙ**

II. КАТА

ДЖУНРО-ЁНДАН

ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора: **ХЕЙАН-ШОДАН – ТЕККИ-ШОДАН**)

ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого: **БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ЭМПИ, ДЖИОН**)

III. КУМИТЭ

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

Атакующие действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ**
- 4) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ**
- 6) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ**

Защитные действия по усмотрению.

1 КЮ

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **САНБОН-ДЗУКИ** с шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** в **КИБА-ДАЧИ** с **ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **УРА-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 6) **ДАН-ГЕРИ (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ + ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ))** одной ногой)
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ** с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 8) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ)**
+ **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ** (задней ногой) с шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 9) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ** с шагом вперед
+ **ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ** с шагом вперед и разворотом на 360°
+ **ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ** с шагом назад и разворотом на 360° (обратно)
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЕ**
- 10) **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** + **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** + **ГЕДАН-БАРАЙ**

II. КАТА

ДЖУНРО-ГОДАН

ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора: **ХЕЙАН-ШОДАН – ТЕККИ-ШОДАН**)

ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого: **БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ЭМПИ, ДЖИОН**)

III. КУМИТЭ

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

Атакующие действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ**
- 4) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ**
- 6) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ**

Защитные действия по усмотрению.

ШОДАН

I. КИХОН

Действия выполняются из **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ**

- 1) **САНБОН-ДЗУКИ** с длинным шагом вперед
- 2) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед + **ЙОРИ-АШИ** в **КИБА-ДАЧИ** с **ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ** + **ДЗЕДАН-УРАКЕН-УЧИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
- 4) **ЧУДАН-ШУТО-УКЭ** в **КОКУЦУ-ДАЧИ** с шагом назад
+ **ДЗЁДАН-КИЗАМИ-МАЕ-ГЕРИ**
+ **ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ**
- 5) **ГЕДАН-БАРАЙ** с шагом вперед + **ЧУДАН-УЧИ-УКЭ** в **НЭКОАШИ-ДАЧИ**
+ **УРА-ДЗУКИ** с переходом в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** + **ЙОРИ-АШИ** с **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 6) **ДАН-ГЕРИ (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ + ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) одной ногой) + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 7) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ** с шагом вперед + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 8) **ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ** с вращением и шагом вперед
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 9) **ДАН-ГЕРИ (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ одной ногой)**
после выполнения 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ** **ДЗЮ-КАМАЕ**
- 10) **ДЗЁДАН-СОТО-УКЭ** с шагом вперед
+ **ЙОРИ-АШИ** назад под 45° с **ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ** (той же рукой)
+ **КИЗАМИ-МАЕ-ГЕРИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**

II. КАТА

ШИТЕЙ-КАТА 1 (по выбору экзаменатора: ХЕЙАН-ШОДАН – ТЕККИ-ШОДАН)

ШИТЕЙ-КАТА 2 (по выбору экзаменатора: ДЖУНРО-ШОДАН – ДЖУНРО-ГОДАН)

ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого: БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ-ДАЙ, ЭМПИ, ДЖИОН)

III. КУМИТЭ

ДЗЮ-ИШПОН-КУМИТЭ

Атакующие действия:

- 1) **ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 2) **ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ**
- 3) **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ**
- 4) **ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ**
- 5) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ**
- 6) **ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ**

Защитные действия по усмотрению.

НИДАН

I. КИХОН

Действия выполняются из **ДЗЮ-КАМАЕ**

После выполнения каждых 3-х действий **МАВАТТЭ** в **ДЗЮ-КАМАЕ**

1) **ДЗЁДАН-КИЗАМИ-ДЗУКИ** с длинным шагом вперед + **САНБОН-ДЗУКИ**

2) **ДЗЁДАН-КИЗАМИ-ДЗУКИ** с длинным шагом вперед + **ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ**

3) **ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ** с шагом назад + **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ** с шагом вперед +

ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед + **ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ** +

ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

4) **ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ** с шагом вперед + **АШИ-БАРАЙ** с шагом вперед +

ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

5) **ДЗЁДАН-КИЗАМИ-ДЗУКИ** с длинным шагом вперед + **ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ** + **ЧУДАН-**

ОЙ-ДЗУКИ с шагом вперед

6) на месте: **МАЕ-ГЕРИ** + **ЙОКО-ГЕРИ** + **МАВАШИ-ГЕРИ** + **УШИРО-ГЕРИ**

II. КАТА

ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора: **БАССАЙ-ДАЙ**, **КАНКУ-ДАЙ**, **ЭМПИ**, **ДЖИОН**, **ДЖУНРО-ШОДАН** – **ДЖУНРО-ГОДАН**)

ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого)

III. КУМИТЭ

ДЗЮ-КУМИТЭ

САНДАН

I. КАТА

ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора: **БАССАЙ-ДАЙ**, **КАНКУ-ДАЙ**, **ЭМПИ**, **ДЖИОН**, **ДЖУНРО-ШОДАН** – **ДЖУНРО-ГОДАН**, **ДЖИТТЭ**, **ГАНКАКУ**, **ХАНГЕЦУ**)

ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого)

II. КУМИТЭ

ДЗЮ-КУМИТЭ

ЙОНДАН

I. КАТА

ШИТЕЙ КАТА (все ката ШОТОКАН и ДЖУНРО)
ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого)

II. КУМИТЭ

ДЗЮ-КУМИТЭ

Если экзаменуемый не может принимать участие в дзю-кумитэ по физиологическим или другим причинам, данный раздел может быть заменен теоретическим специальным докладом об изучении или преподавании каратэ. Дзю-кумитэ предпочтительнее.

ГОДАН

I. КАТА

ШИТЕЙ КАТА (все ката ШОТОКАН и ДЖУНРО)
ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого)

II. КУМИТЭ

ДЗЮ-КУМИТЭ или **ПИСЬМЕННЫЙ ДОКЛАД ОБ ИЗУЧЕНИИ ТЕХНИКИ КАРАТЭ**
(тема доклада согласовывается предварительно)

РОКУДАН

I. КАТА

ШИТЕЙ КАТА (все ката ШОТОКАН и ДЖУНРО)
ТОКУЙ-КАТА (по выбору экзаменуемого)

II. КУМИТЭ

ПИСЬМЕННЫЙ ДОКЛАД ОБ ИЗУЧЕНИИ ТЕХНИКИ КАРАТЭ
(тема доклада согласовывается предварительно)