ПРИЛОЖЕНИЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПЕРВЕНСТВА СПб ОФСО

«СЁТОКАН КАРАТЭ» СРЕДИ ЦВЕТНЫХ ПОЯСОВ.

Правила выполнения КИХОН-КУМИТЭ.

## кихон-гохон-кумитэ.

При выполнении кумитэ участники по команде рефери занимают исходное положение – СИДЗЭНТАЙ друг против друга.

При этом ТОРИ (АКО) выбирает такую дистанцию, чтобы по команде рефери «КАМАЭТЭ!» шагом назад правой ногой занять правильную дистанцию для атаки позицию ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭ. УКЭТЭ (СИРО) остаётся в СИДЗЭНТАЙ. По команде рефери «ХАДЗИМЭ!» ТОРИ-атака ДЗЭДАН ОИ-ЦУКИ в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ (5 шагов) Последняя 5-ая атака выполняется с КИМЭ. ТОРИ остается в конечном положении атаки.

УКЭТЭ- отступление шагом назад в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком АГЕ-УКЭ (в форме ОИ) с последующими шагами

после каждого удара ТОРИ. После пятого блока следует немедленная контратака ТЮДАН ГЯКУ-ЦУКИ с КИМЭ. УКЭТЭ оста-

ется в конечном положении контратаки. По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ занимает позицию СИДЗЭНТАЙ шагом назад. УКЭТЭ занимает позицию СИДЗЭНТАЙ шагом вперед. По команде рефери «КАМАЭТЭ!» (СИРО) занимает положение ТОРИ и по команде рефери »ХАДЗИМЭ!» выполняется ГОХОН-КУМИТЭ ДЗЭДАН в другую сторону. По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ и УКЭТЭ занимают положение СИДЗЭНТАЙ. По команде рефери «КАМАЭТЭ!» (АКО) занимает позицию ТОРИ ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭ, УКЭТЭ (СИРО) остается в СИДЗЭНТАЙ. ТОРИ –атака ТЮДАН ОИ-ЦУКИ в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ (5 шагов). Последняя атака с КИМЭ. УКЭТЭ –отступление шагом назад в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком СОТО-УКЕ в форме ОИ. После пятого блока следует немедленная контратака ТЮДАН ГЯКУ-ЦУКИ с КИМЭ. УКЭТЭ остается в конечно положении контратаки. По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ шаг назад, УКЭТЭ шаг вперед и занимают положение СИДЗЭНТАЙ. По команде рефери «КАМАЭТЭ!» (СИРО) занимает положение ТОРИ и по команде рефери»ХАДЗИМЭ!» выполняется ГОХОН КУМИТЭ ТЮДАН в другую сторону. После выполнения кумитэ по команде «ЯМЭ!» ТОРИ и УКЭТЭ занимают положение СИДЗЭНТАЙ.

Судьи оценивают действия спортсменов. После оценки и ритуального поклона спортсмены покидают площадку.

## кихон-санбон-кумитэ

Участники по команде рефери занимают исходное положение СИДЗЭЕНТАЙ друг против друга. ТОРИ (АКО) выбирает дистанцию и по команде рефери «КАМАЭТЭ!» шагом правой ноги назад занимает позицию ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭ. УКЭТЭ (СИРО) остается в СИДЗЭНТАЙ. По команде рефери «ХАДЗИМЭ!» ТОРИ-атака МИГИ ДЗЕДАН ОИ-ЦУКИ, ХИДАРИ ТЮДАН ОИ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ ТЮДАН с КИМЭ с шагом вперед и остается в конечном положении атаки (ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ).

УКЭТЭ –отступление назад с шагом после каждой атаки, с любой защитой в стойках (ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, КОКУЦУ-ДАТИ, КИБА-ДАТИ). УКЭТЭ после третьей защиты-любая контратака с КИМЭ, в базовой стойке (можно с уходом в сторону) и остается в конечном положении контратаки.

По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ шагом назад, УКЭТЭ шагом вперед занимают положение СИДЗЭНТАЙ.

По команде рефери «КАМАЭТЭ!» СИРО занимает положение ТОРИ (ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭТЭ) и по команде

рефери «ХАДЗИМЭ!» выполняется САБОН-КУМИТЭ в другую сторону.

По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ и УКЭТЭ занимают положение СИДЗЭНТАЙ.

По команде рефери КАМАЭТЭ!» АКО занимает положение ТОРИ (ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭТЭ) и по команде рефери «ХАДЗИМЭ!» выполняет атаки САНБОН-КУМИТЭ. При этом УКЭТЭ должен выполнить другую отличную от первичного выполнения технику защиты и контратаки. По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ и УКЭТЭ занимают положение СИДЗЭНТАЙ.

По команде рефери «КАМАЭТЭ!» СИРО занимает положение ТОРИ (ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭТЭ) и по команде рефери «ХАДЗИМЭ!» выполняет атаки САНБОН-КУМИТЭ и остается в конечном положении атаки.

По команде рефери «ЯМЭ!» ТОРИ и УКЭТЭ занимают положение СИДЗЭНТАЙ.

Судьи оценивают действия спортсменов. После оценки и ритуального поклона спортсмены покидают площадку

## кихон-иппон-кумитэ

Участники по команде рефери занимают исходное положение СИДЗЭНТАЙ друг против друга. ТОРИ (АКО) выбирает такую дистанцию, чтобы по команде рефери «КАМАЭТЭ!» занять правильную по дистанции позицию атаки ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭ. УКЭТЭ (СИРО) остается в СИДЗЭНТАЙ. По команде рефери «ХАДЗИМЭ!» ТОРИ последовательно выполняет атаки:

2 раза – ДЗЭДАН-ОИ-ЦУКИ

2 раза - ТЮДАН ОИ-ЦУКИ,

2 раза – ТЮДАН МАЭ-ГЭРИ

2 раза – ДЗЕДАН МАВАСИ-ГЭРИ

При этом каждый раз перед выполнением атаки ТОРИ громко и четко называет способ атаки. УКЭТЭ громко и четко повторяет названный способ атаки. После ответа с паузой (≈2 сек.) ТОРИ выполняет названное техническое действие с КИМЭ. УКЭТЭ выполняет любую защиту и контратаку, фиксируя на 2-3 секунды конечное положение контратаки. Контратака может выполняться серией , но не более 3-х ударов. При выполнении подсечек движение должно выполняться мягко, не травмируя голень ТОРИ. Техника бросков должна демонстрироваться с подстраховкой ТОРИ, исключающей возможность травмы. После выполнения контратаки ТОРИ и УКЭТЭ самостоятельно без команды рефери возвращаются в положение СИДЗЭНТАЙ. После этого ТОРИ снова занимает положение ХИДАРИ ГЭДАН-КАМАЭ для выполнения следующей атаки. После выполнения всех обусловленных атакующих действий ТОРИ в положении СИДЗЭНТАЙ выполняет ритуальный поклон.

По команде рефери «КАМАЭТЭ!» СИРО занимает положение ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭ. ТОРИ (СИРО) и УКЭТЭ (АКО) по команде рефери «ХАДЗИМЭ!» выполняют КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ.

После завершения спортсменами КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ судьи оценивают их действия. После оценки и ритуального поклона спортсмены покидают площадку.