**4 КЮ**

(красный пояс; в СПб JSKA принято носить синий пояс)

Технические действия выполняются без подсчета.

**КИХОН:**

1. Дзэнкуцу Дати, Гедан Барай Камаэ.
2. Тюдан Ои Цуки: Хадзимэ > Поворот (Маватэ), Гедан Барай Камаэ.
3. Санбон Цуки (Дзёдан, Тюдан, Тюдан): Хадзимэ < Гедан Барай Камаэ.
4. Назад Дзёдан Агэ Укэ, Тюдан Гяку Цуки: Хадзимэ > Гедан Барай Камаэ.
5. Тюдан Ути Укэ, Гяку Цуки: Хадзимэ < Поворот. Гедан Барай Камаэ.
6. Тюдан Сото Укэ, Йоко Эмпи с Ёри Аси в Киба Дати: Хадзимэ > после выполнения принять положение Кокуцу Дати, Сюто Укэ Камаэ.
7. Назад Кокуцу Дати, Сюто Укэ со сменой стойки на Дзенкуцу Дати, Тюдан Нукитэ: Хадзимэ < Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
8. Тюдан Маэ Гэри: Хадзимэ > Поворот, Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.

(При необходимости перед выполнением последующих технических действий можно поправить своё положение).

1. Рэн Гэри. Тюдан Маэ Гэри, Другой ногой с шагом вперёд Дзёдан Маэ Гэри: Хадзимэ < После выполнения – Киба Дати Камаэ.
2. Йоко Гэри Кэагэ: Хадзимэ > Тоже в другую сторону: Хадзимэ <
3. Йоко Гэри Кэкоми: Хадзимэ > Тоже в другую сторону: Хадзимэ < После выполнения занять положение - Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
4. Маваси Гэри: Хадзимэ > Поворот. Гедан Барай Камаэ.
5. Тюдан маэ Гэри, Тюдан Ои Цуки.
6. Ямэ. Сидзэнтай. Рэй!

**КУМИТЭ:**

**Кихон Иппон Кумитэ**

1. Дзёдан Ои Цуки / Дзёдан Агэ Укэ.
2. Тюдан Ои Цуки / Тюдан Сото Укэ.
3. Тюдан Маэ Гэри / Гэдан Барай.
4. Тюдан Йоко Гэри / Тюдан Сото Укэ.
5. Маваси Гэри / Ути Укэ.

(При защите может быть использована техника Таисабаки – уход от удара изменением положения корпуса вращением).

**КАТА:**

**Хэйян Годан**

Ката выполняется по командам экзаменатора: Йой - Хадзимэ - Ямэ.

**3 КЮ** (коричневый пояс)

Технические действия выполняются без подсчета.

**КИХОН:**

1. Дзэнкуцу Дати, Гедан Барай Камаэ.
2. Тюдан Ои Цуки: Хадзимэ > Поворот, Гедан Барай Камаэ.
3. Санбон Цуки (Дзёдан, Тюдан, Тюдан): Хадзимэ < Гедан Барай Камаэ.
4. Назад, Дзёдан Агэ Укэ, Тюдан Гяку Цуки: Хадзимэ > Гедан Барай Камаэ.
5. Тюдан Ути Укэ, Гяку Цуки: Хадзимэ < Поворот, Гедан Барай Камаэ.
6. Тюдан Сото Укэ, Йоко Эмпи с Ёри Аси в Киба Дати: Хадзимэ > после выполнения Кокуцу Дати, Сюто Укэ Камаэ.
7. Назад Кокуцу Дати, Сюто Укэ со сменой стойки на Дзенкуцу Дати, Тюдан Нукитэ: Хадзимэ < Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
8. Тюдан Маэ Гэри: Хадзимэ > Поворот. Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ. (Перед выполнением последующих действий поправить дистанцию и своё положение по отношению к экзаменатору).
9. Рэн Гэри. Тюдан Маэ Гэри, Другой ногойс шагом вперёд Дзёдан Маэ Гэри: Хадзимэ < Поворот. После выполнения – Киба Дати Камаэ.
10. Йоко Гэри Кэагэ: Хадзимэ > Тоже в другую сторону: Хадзимэ <
11. Йоко Гэри Кэкоми: Хадзимэ > Тоже в другую сторону: Хадзимэ < Поворот, Гедан Барай, Гяку Цуки Камаэ.
12. Маэ Гэри, Гяку цуки: Хадзимэ > Поворот. Гедан Барай Камаэ. Руки в положении Дзю Камаэ, стойка низкая.
13. Маваси Гэри: Хадзимэ < Гедан Барай Камаэ.
14. Назад, Уракэн Йоко Ути: Хадзимэ > Гедан Барай Камаэ.
15. Дзёдан Йоко Сюто Ути: Хадзимэ < Поворот, Гедан Барай Камаэ.
16. Ямэ. Сидзэнтай. Рэй!

**КУМИТЭ: Дзю Иппон Кумитэ.**

1. Дзёдан Ои Цуки / Дзёдан Агэ Укэ.
2. Тюдан Ои Цуки / Тюдан Сото Укэ.
3. Тюдан Маэ Гэри / Гэдан Барай.
4. Тюдан Йоко Гэри / Тюдан Сото Укэ.

(При защите может быть использована техника Таисабаки – уход от удара изменением положения корпуса вращением).

**КАТА: Тэкки Сёдан.**

Ката выполняется по командам экзаменатора : Йой - Хадзимэ - Ямэ.

**2 КЮ** (коричневый пояс)

Технические действия выполняются без подсчета.

**КИХОН:**

1. Дзэнкуцу Дати, Гедан Барай Камаэ.
2. Санбон Цуки (Дзёдан, Тюдан, Тюдан): Хадзимэ > Гедан Барай Камаэ.
3. Назад, Агэ Укэ, Маэ Гэри сзади стоящей ногой с возвратом в исходное положение. При выполнении удара ногой держать руки в положении Агэ Уке: Хадзимэ < Гедан Барай Камаэ.
4. Тюдан Сото Укэ в Дзенкуцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ёри Аси, Уракен Ути с переходом в Дзенкуцу Дати: Хадзимэ > после выполнения Кокуцу Дати, Сюто Укэ Камаэ.
5. Назад, Кокуцу Дати Сюто Укэ, Нукитэ в Дзенкуцу Дати: Хадзимэ < После выполнения - Гедан Барай Камаэ.
6. Тюдан Ути Укэ, Кизами Цуки: Хадзимэ > Поворот, Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
7. Тюдан Маэ Гэри: Хадзимэ < Поворот, Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
8. С шагом вперед одной и той же ногой Маэ Гэри, Йоко Гери Кэкоми: Хадзимэ > После выполнения – Киба Дати Камаэ.
9. Йоко Гэри Кэагэ: Хадзимэ > Тоже в другую сторону: Хадзимэ <
10. Йоко Гэри Кэкоми: Хадзимэ > Тоже в другую сторону: Хадзимэ < Примечание: если есть необходимость поправить положение в строю.
11. Йоко Гэри Кэаге, с поворотом на 180 другой ногой Йоко Гэри Кэкоми: Хадзимэ > Поворот в Дзенкуцу Дати с Гедан Барай. Дзю Камаэ.
12. Маваси Гэри: Хадзимэ < Поворот в Дзенкуцу Дати с Гедан Барай. Дзю Камаэ.
13. Усиро Гери: Хадзимэ > Поворот. Дзенкуцу Дати, Гедан Барай.
14. Дзёдан Йоко Сюто Ути: Хадзимэ < Гедан Барай Камаэ.
15. Назад Дзёдан Уракэн Ути: Хадзимэ >
16. Ямэ. Сидзэнтай. Рэй!

**КУМИТЭ: Дзю Иппон Кумитэ.**

1. Дзёдан Ои Цуки.
2. Тюдан Ои Цуки.
3. Маэ Гэри.
4. Йоко Гэри Кэкоми.
5. Маваси Гэри.

**КАТА:**

1. **Ситэй Ката** (обязательная ката по выбору экзаменатора). Хэйан 2, 3, 4, 5, Тэкки1.
2. **Токуй Ката (**Ката по выбору экзаменующегося). Дзион, Бассай Дай, Канку Дай, Эмпи.

Ката выполняется по командам экзаменатора: Йой - Хадзимэ - Ямэ.

**1 КЮ** (коричневый пояс)

**КИХОН:**

1. Дзю Камаэ.
2. Кизами Цуки, Санбон Цуки: Хадзимэ > (Выпад впереди стоящей ногой с Кизами Цуки, шаг вперед с Санбон Цуки). После выполнения связок выход в Дзенкуцу Дати с Гедан Барай Камаэ.
3. Шаг назад с Дзёдан Агэ Укэ, Маэ Гэри сзади стоящей ногой с возвратом ноги назад: Хадзимэ < (во время выполнения Маэ Гэри держать руку в положении Агэ Уке). После выполнения связок выход в положение Гедан Барай Камаэ. (Можно поправить положение в строю, если в этом есть необходимость).
4. Тюдан Сото Укэ, Эмпи с Ёри Аси в Киба Дати, Уракен Ути, Гяку Цуки в Дзенкуцу Дати: Хадзимэ > после выполнения связок - Кокуцу Дати, Сюто Укэ Камаэ.
5. Назад в Кокуцу Дати Сюто Укэ, Нукитэ в Дзенкуцу Дати: Хадзимэ < После выполнения - Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камаэ.
6. Тюдан Ути Укэ, Кизами Цуки, Гяку Цуки: Хадзимэ > Поворот. Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
7. Маваси Гэри: Хадзимэ < После выполнения поворот, Каки Вакэ Гедан Барай Камаэ.
8. Рэн Гэри, Маэ Гэри Тюдан, другой ногой Маэ Гэри Дзёдан с шагом вперед: Хадзимэ > Поворот, Киба Дати Камаэ.
9. Йоко Гэри Кэагэ: Хадзимэ < После выполнения, тоже в другую сторону: Хадзимэ >
10. Йоко Гэри Кэкоми: Хадзимэ < После выполнения, тоже в другую сторону: Хадзимэ > (после выполнения, при необходимости, поправить положение в строю).
11. Йоко Гэри Кэаге, другой ногой Йоко Гэри Кэкоми с поворотом на 180: Хадзимэ < Поворот, Дзенкуцу Дати. (руки в положениии Дзю Камаэ).
12. Усиро Гери: Хадзимэ > Поворот. Дзенкуцу Дати. (руки в положениии Дзю Камаэ).
13. Одной и той же ногой Маэ Гэри, Йоко Гэри Кэкоми: Хадзимэ < Поворот, Гедан Барай Камаэ.
14. Дзёдан Йоко Сюто Ути: Хадзимэ > После выполнения - Гедан Барай Камаэ.
15. Назад Йоко Уракэн Ути: Хадзимэ <
16. Ямэ. Сидзэнтай. Рэй!

**КУМИТЭ:**

**Дзю Иппон Кумитэ.**

1. Дзёдан Ои Цуки.
2. Тюдан Ои Цуки.
3. Маэ Гэри.
4. Йоко Гэри Кэкоми.
5. Маваси Гэри.

Замечание: для защиты можно выбрать любой блок выполненный в Кихон, разрешается использование Таи сабаки (смещение, вращение корпуса). Технику блокирования и атаки выполнять с Хики Тэ.

**КАТА:**

1. **Ситэй Ката** (по выбору экзаменатора). Хэйан 2, 3, 4, 5, Тэкки 1.
2. **Токуй Ката** (по выбору экзаменующегося). Дзион, Бассай Дай, Канку Дай, Эмпи.

Ката выполняется по командам экзаменатора : Йой - Хадзимэ - Ямэ.

**Сё-Дан / 1 Дан**

**КИХОН:**

(Каждое техническое действие выполняется три раза или по назначению экзаменатора, без подсчёта)

1. Из Дзю Камаэ: Кизами Цуки, Санбон Цуки 🡪 (Из Дзю Камаэ, выпад впереди стоящей ногой Дзёдан Кизами Цуки, шаг вперёд с Тюдан Санбон Цуки). Поворот Дзэнкуцу Дати с Гэдан Барай, Тюдан Гяку Цуки 🡨 (Поворот с блоком на нижнем уровне с реверсивным прямым ударом в базовой форме в передней стойке).
2. Вперёд, Тюдан Гяку Цуки 🡪 (Шаг вперёд в передней стойке с реверсивным прямым ударом).
3. 🡨 Назад, Агэ Уке, Тюдан Маэ Гэри сзади стоящей ногой с возвратом ноги назад. Во время выполнения удара ногой держать руку в положении Агэ Укэ, после выполнения Гэдан Барай Камаэ.
4. 🡪 Вперёд Сото Удэ Укэ в Дзэнкуцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ёри Аси, переход в Дзэнкуцу Дати с Уракэн Ути, Гяку Цуки.
5. Смена стойки на Кокуцу Дати Сюто Укэ Камаэ. 🡨 Назад, Кокуцу Дати Сюто Укэ, переход в Дзэнкуцу Дати с Тюдан Нукитэ.
6. Гэдан Барай Камаэ. 🡪 Вперёд в Дзэнкуцу Дати, Тюдан Ути Укэ, Дзёдан Кизами Цуки, Тюдан Гяки Цуки.
7. 🡨 Поворот, Каки Вакэ Гэдан Барай в Дзэнкуцу Дати. Вперёд Маваси Гэри (круговой удар ногой).
8. 🡪 Поворот, Каки Вакэ Гэдан Барай. Рэн Гэри (Двойной удар ногой): два шага вперёд, с первым шагом Маэ Гэри, со вторым Маваси Гэри.
9. Смена стойки на месте на Киба Дати, Йоко Гэри Кэагэ. Тоже в другую сторону 🡨 (Не должно быть разворота стопы опорной ноги).
10. Йоко Гэри Кэкоми. Тоже в другую сторону 🡨 (При выполнении важен поворот стопы опорной ноги).
11. Из Киба Дати. Шаг с Йоко Гэри Кэагэ Дзедан. Когда вы опустите ногу вниз и займёте стойку Киба Дати, немедленно повернитесь на 180 градусов на впереди стоящей ноге и выполните Йоко Гэри Кэкоми Тюдан с выходом в Киба Дати (экзаменатор перед началом выполнения должен поправить положение экзаменующегося так, чтобы ему хватило места для выполнения назначенных технических действий). Поворот, Гедан Барай Камаэ.
12. Стойка базовая Дзэнкуцу Дати, руки в положении Дзю Камаэ. Вперёд, поворачиваясь на впереди стоящей ноге, Усиро Гэри сзадистоящей ногой. Поворот Гэдан Барай Дзэнкуцу Дати, руки в положении Дзю Камаэ.
13. 🡨 Вперёд. Одной и той же ногой Маэ Гэри, без постановки ноги на пол Йоко Гэри Кэкоми. Поворот Гэдан Барай в Дзэнкуцу Дати. Руки в положении Дзю Камаэ.
14. 🡪 Вперёд в Дзэнкуцу Дати Дзёдан Йоко Сюто Ути.
15. 🡨 Назад в Дзэнкуцу Дати Дзёдан Йоко Уракэн Ути 🡪 Поворот в Дзэнкуцу Дати Гэдан Бараи.
16. Ямэ. Сидзэнтай. Рэй!

**КУМИТЭ: Дзю Иппон Кумитэ.**

1. Дзёдан Ои Цуки.
2. Тюдан Ои Цуки.
3. Маэ Гэри.
4. Йоко Гэри Кэкоми.
5. Маваси Гэри.

Кимэ (фокусировка, акцент), правильная дистанция должны быть продемонстрированы при выполнении блоков и контратак. При защите может быть использовано Таи сабаки (уход от удара изменением положения корпуса вращением).

**КАТА:**

1. **Ситэй Ката** (по выбору экзаменатора). Хэйан 2, 3, 4, 5, Тэкки 1.
2. **Токуй Ката** (по выбору экзаменующегося). Дзион, Бассай Дай, Канку Дай, Эмпи.

Ката выполняется по командам экзаменатора : Йой - Хадзимэ - Ямэ.

**Ни-Дан / 2 Дан**

**КИХОН:**

Начало выполнения всех пунктов программы из Дзю камаэ.

1. 🡪 Кизами Цуки, Санбон Цуки.
2. 🡨 Поворот: Кизами Цуки, Маэ Гэри, Ои Цуки.
3. 🡪 Поворот: Шаг назад Дзёдан Агэ Укэ, шаг вперёд с Маваси Гэри сзадистоящей ногой, на постановке ноги Дзёдан Уракэн Ути, шаг вперёд Тюдан Ои Цуки, Дзю Камаэ.
4. 🡨 Поворот: Усиро Гэри, Дзёдан Уракэн Ути, Тюдан Гяку Цуки, Дзю камаэ.
5. 🡪 Поворот: Ямэ. Сидзэнтай. Рэй!

ЭКЗАМЕН НА УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ФОКУСИРОВАТЬ УДАР.

Экзаменующийся стоит в Дзю Камаэ перед экзаменатором. Экзаменатор держит в руке карандаш, и перемещает эту мишень в разных направлениях. Экзаменующийся выполняет Гяку Цуки, стараясь попасть в мишень, фокусируя удар (Кимэ), не касаясь мишени (карандаша).

**КУМИТЭ: Дзю Кумитэ (Свободный спарринг).**

Рефери даёт команду на начало спарринга между экзаменующимися. Рефери должен стоять лицом к экзаменатору за спарринг партнерами таким образом, чтобы не заслонять видимость экзаменатору.

РЕФЕРИ

Экзаменующийся 2

Экзаменующийся 1

ЭКЗАМЕНАТОР

Во время спарринга оценки технических действий не объявляются. Визуально оцениваются своевременность выполнения техники, качество Кимэ Вадза (фокусировки, акцента). Нагэ Вадза (техника бросков) может быть использована. Все действия должны контролироваться, не допускаются удары с контактом. Продолжительность боя определяется экзаменатором.

**КАТА:**

1. **Токуй Ката:** Одна ката по выбору экзаменующегося.
2. **Ситэй Ката:** (по выбору экзаменатора) из Дзион, Бассай-Дай, Канку-Дай, Эмпи.

Ката выполняется по командам экзаменатора : Йой - Хадзимэ - Ямэ.

**САН ДАН / 3 Дан**

**КИХОН:**

Начало выполнения всех пунктов программы из Дзю камаэ.

1. 🡪 Вперёд Гяку Маваси Гэри.
2. 🡨 Поворот: Вперёд, на каждый шаг удар ногой – каждый последующий как продолжение предыдущего: Маэ Гэри, Йоко Кэкоми Гэри, Гяку Маваси Гэри, Маваси Гэри, Усиро Гэри, Дзёдан Уракен Ути, Тюдан Гяку Цуки.
3. Экзаменующийся становится перед экзаменатором:

Дзэнкуцу Дати, руки в положении Дзю камаэ. Одной и той же ногой без постановки ноги на пол выполнить четыре удара в разных направлениях:

- Маэ Гэри вперёд;

- Йоко Гэри Кэкоми в сторону;

- Усиро Гэри назад;

- Маваси Гэри вперёд.

После выполнения вернуться в начальную позицию. Выполняется правой и левой ногой. Экзаменатор назначает количество повторений.

**КУМИТЭ:**

**Дзю Кумитэ.**

**КАТА:**

1. **Токуй Ката:** Одна ката по выбору экзаменующегося.
2. **Ситэй Ката:** (по выбору экзаменатора) из Дзион, Бассай-Дай, Канку-Дай, Эмпи, Хангетсу.

Ката выполняется по командам экзаменатора : Йой - Хадзимэ - Ямэ.