

## ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ 2008

### 7 КЮ жёлтый пояс (взрослые, начиная с 12 лет, могут изучать 7 + 6 кю)

индивидуальная программа					работа с партнёром	
акробатика	страховки	движения	удары	физо	освобождения	базовые техники
9,8 кю + 9.стойка на руках 10. усиро укеми с "рыбкой"	все на 9 + 8 кю+ 8.дзюдзи гарами 9.двойной гаеси 10.тоби мае укеми	9,8 кю + Цуги-аси(назад 2 ф.) аюми-аси(назад 2 ф.)  хаппо-ундо (4 стороны)  <u>в паре:</u> накручивание "столб" (2-а варианта)	<u>все удары 8 кю</u> <u>и связки ударов(двойки)</u> <u>в движении в воздух</u>   <b>спецтехники</b> <u>удары короткой палкой:</u> 1. семен-учи 2. хидари кеса кири 3. миги кеса кири	1.отжимания от пола 2.выпригивание вверх 3.подтягивание <u>4.поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе 5.канат	<u>в статике(на месте):</u> ай-ханми кататате тори гяку-ханми кататате тори риоте-тори усиро риоте-тори ката-тори усиро риоката-тори  <u>гяку ханми тай сабаки</u> по прямой с перехватом (омоте, усиро)	1.Гяку ханми катате дори - никкё(усиро) 2.Риоте дори - никкё (усиро) 3.Риоте дори - учи кайтен иккё 4.Риоте дори - контроль за две руки и опрокидывание на живот 5.Захват за корпус сзади двумя руками - освобождение через пальцы 6.Усиро рио ката дори - никкё  <span style="float: right;">+ 9,8 кю</span>
страховки с выполнением ударов : мае-укеми, усиро-укеми, йоко-укеми						

### 6 КЮ жёлтый пояс с красной нашивкой (взрослые, начиная с 12 лет, могут изучать 7 + 6 кю)

индивидуальная программа					работа с партнёром	
акробатика	страховки	движения	удары	физо	освобождения	базовые техники
вся	9, 8, 7 кю + 11.высокий гаеси: в партере, в стойке 12.мае-усиро укеми 13.усиро-мае укеми 14.мае-укеми через заднюю руку	9,8,7 кю + комбинации перемещ. <u>в трючке:</u> "восьмёрка" (2-а варианта)  хаппо-ундо (8 сторон)	<u>все удары 7 кю</u> <u>и связки ударов(двойки)</u> <u>в лапы на месте</u>   <b>спецтехники</b> <u>связки ударов короткой палкой</u>	отжимания от пола выпригивание вверх подтягивание <u>поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе	<u>в динамике по отдельн.:</u> 1.ай-ханми кататате тори 2.гяку-ханми кататате тори 3.риоте-тори 4.усиро риоте-тори 5.ката-тори 6.усиро риоката-тори  <u>гяку ханми тай сабаки</u> в круг с перехватом (омоте, усиро)	1.Рукопожатие - учи-кайтен санкё (с подъемом) 2.Гяку ханми катате дори коккю - наге 3.Гяку ханми катате дори удекиме-наге 4.Ёри дори - никкё (2-а варианта) 5.Захват "ошейник" - опрокидывание 6.Риоте дори - котегаеси 7.Усиро ёри дори - тенчин-наге 8.Усиро рио катате дори - санкё  <span style="float: right;">+ 9,8,7 кю</span>
страховки с перемещениями : мае-укеми, усиро-укеми, йоко-укеми						