

Аттестационная программа на 10-7 Кю

|                                        | 10 Кю                                                                                                                     | 9 Кю                                                            | 8 Кю                                                                 | 7 Кю                                                                                |  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Мин.возраст                            | 7 лет                                                                                                                     | 8 лет                                                           | 9 лет                                                                | 10 лет                                                                              |  |
| Атаки                                  | желтый                                                                                                                    | красный                                                         | зеленый                                                              | синий                                                                               |  |
| Кихон Джунби-доса (базовые упражнения) | Экзаменационная:<br>Тори-фуне-фуритама (гребля)<br><br>Укеми: мае укеми(кувырок в стойку), уширо укеми (перекат на спину) | Укеми: -уширо укеми (кувырок в стойку) – березка-выход в стойку | Укеми: - мае укеми (волна)                                           |                                                                                     |  |
| Тандоку-доса (одиночные упражнения)    | Камае (позиция)<br>Аюми-аши цуги-аши<br>Тэнкан Т.                                                                         | Иrimi-тэнкан Т.<br>Кокю-хо                                      | Иrimi<br>Шико (мае,уширо)                                            | Мае шико Тэнкан С.<br>Мае шико Иrimi-тэнкан С.                                      |  |
| Сотай-доса (упражнения с партнером)    | Страховка (гьяку ханми)                                                                                                   | Тэнкан<br>Сувари-вадза кокю-хо)                                 | Шихо-гири (ай-ханми омоте, гьяку-ханми ура)<br>Хирики-но йосей (мае) | Иrimi(ай-ханми гьяку кататэ-дори)<br>Хайшин-ундо(ура)<br>Хирики-но йосей(мае,уширо) |  |
| Шомен-учи                              |                                                                                                                           |                                                                 | Иrimi-наге(омоте) (Р)<br>(на 4 счета)<br>Икке Т.                     | Иrimi-наге (омоте)<br>Икке С.                                                       |  |
| Катате-дори (гьяку-ханми)              |                                                                                                                           | Суми-отоше (Р)                                                  |                                                                      | Шихо-наге<br>(омоте,ура)                                                            |  |
| Катате-дори (ай-ханми)                 |                                                                                                                           | Ириме-наге (омоте) (Р)                                          | Икке (Р)                                                             |                                                                                     |  |
| Риоте дори                             |                                                                                                                           |                                                                 | Тэнчи-наге<br>(омоте) (Р)                                            | Тэнчи-наге (ура) (Р)<br>(тэнкай)                                                    |  |

(Р) - рекомендуемая  
Т. - тачи-вадза  
С. - сувари-вадз