

ПРОГРАММЫ НА КЮ

РОССИЙСКАЯ ЛИГА КАРАТЭ КЁКУСИНКАЙКАН

0 кю (белый пояс с оранжевой полоской)

стойки: КАМАЭ

удары руками: ОЙ-ЦУКИ, ГЪЯКУ-ЦУКИ, ШИТА-ЦУКИ ИЗ КАМАЭТЭ, ХИДЗИ-ДЖОДАН
МАВАШИ

удары ногами: МАЕ-ГЕРИ, МАВАШИ-ГЕДАН, УШИРО-ГЕРИ, КАНЗЕТЦУ-ГЕРИ ИЗ
КАМАЭТЭ

блоки: СОТО-УКЭ, УЧЕ-УКЭ, ГЕДАН-БАРАИ, ДЖОДАН-УКЭ ИЗ КАМАЭТЭ

ката:

техника

передвижений: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КАМАЭ, РАЗНОЖКИ,

офп: 20 ОТЖИМАНИЙ, 25 УПР-Й НА ЖИВОТ, 2 МИН. КОНДИЦИЯ

10 кю(оранжевый пояс)

стойки: ФУДО-ДАЧИ, ЙОЙ-ДАЧИ, ЗЕН-КУТЦУ ДАЧИ, УЧИ ХАЧИДЗИ ДАЧИ

удары руками: СЭЙКЕН МОРОТЕ ЦУКИ(ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН), СЭЙКЕН ОЙ-
ЦУКИ(ЧУДАН, ДЖОДАН, ГЕДАН)

удары ногами: ХИЗА-ГЕРИ, КИН-ГЕРИ

блоки: СЭЙКЕН ДЖОДАН УКЭ, СЭЙКЕН МАЕ ГЕДАН БАРАИ.

ката: ТАКИЙОКУ СОНО ИЧИ/НИ, КУМИТЭ НО КАТА СОНО ИЧИ,
ИППОН КУМИТЭ СОНО ИЧИ

кумитэ: 4 x 2 МИН

офп: 25 ОТЖИМАНИЙ, 30 УПР-Й НА ЖИВОТ, 3 МИН. КОНДИЦИЯ

9 кю(оранжевый пояс с голубой полоской)

стойки: САНЧИН-ДАЧИ, КО-КУТЦУ ДАЧИ, МУСУБИ ДАЧИ

удары руками: СЭЙКЕН АГО УЧИ, СЭЙКН ГЪЯКУ ЦУКИ (ЧУДАН, ДЖОДАН, ГЕДАН)

удары ногами: ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ ЧУСОКУ

блоки: СЭЙКЕН ЧУДАН СОТО-УКЭ, СЭЙКЕН ЧУДАН УЧЕ-УКЭ.

ката: ТАКИЙОКУ СОНО САН, КУМИТЭ НО КАТА СОНО НИ,
ИППОН КУМИТЭ СОНО НИ

иппон кумитэ атака: СЭЙКЕН ДЖОДАН ОЙ-ЦУКИ

сонно ни: дефенсе: СЭЙКЕН МАЕ ГЕДАН-БАРАИ, МИГИ ХИЗА-ГЕРИ

кумитэ: 5 x 2 МИН

офп: 25 ОТЖИМАНИЙ, 30 УПР-Й НА ЖИВОТ, 3 МИН. КОНДИЦИЯ

8 кю(голубой пояс)

стойки: КИБА-ДАЧИ

удары руками: СЭЙКЕН ТАТЭ-ЦУКИ(ДЖОДОН, ЧУДАН, ГЕДАН), СЭЙКЕН ШИТА-
ЦУКИ,

СЭЙКЕН ЮН ЦУКИ(ДЖОДОН, ЧУДАН, ГЕДАН)

удары ногами: ДЖОДАН МАЕ ГЕРИ ЧУСОКУ, КАНЗЕТЦУ ГЕРИ СОКУТО
блоки: СЭЙКЕН МОРОТЭ УЧИ УКЭ, СЭЙКЕН ЧУДАН УЧИ УКЭ-ГЕДАН БАРАЕ,
ката: ПИНАН СОНО ИЧИ,, САНБОН КУМИТЭ
кумитэ: 6х2 МИН
офп: 30 ОТЖИМАНИЙ,35 УПР-Й НА ЖИВОТ, 4 МИН. КОНДИЦИЯ

7 кю(голубой пояс с желтой полоской)

стойки: НЭКО АШИ ДАЧИ
удары руками: ТЭТЦУИ ОРОШИ ГАНМЭН УЧИ, ТЭТЦУИ КОМИ КАМИ, ТЭТЦУИ ХИЗО
УЧИ, ТЭТЦУИ МАЕ ЁКО УЧИ(ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН), ТЭТЦУИ ЁКО УЧИ(ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН)
удары ногами: МАЕ ГЕРИ КЕАГЭ ЧУСОКУ, ТЭЙСОКУ МАВАШИ СОТО КЕГЭ,
блоки: СЭЙКЕН МАВАШИ ГЕДАН БАРАИ, ШУТО МАВАШИ УКЭ,
ката: ПИНАН СОНО НИ, САКУГИ ТАКИЙОКО СОНО ИЧИ, КУМИТЭ НО КАТА СОНО САН,
Дыхание: НОГАРЭ, ИБУКИ САНКАИ
кумитэ: 7х2 МИН
офп: 30 ОТЖИМАНИЙ,35 УПР-Й НА ЖИВОТ, 4 МИН. КОНДИЦИЯ

6 кю(желтый пояс)

стойки: ТСУРИ АШИ БАРАИ
удары руками: УРАКЭН ГАНМЭН УЧИ, УРАКЭН САЮ ГАНМЭН УЧИ,
УРАКЭН ГАНМЭН ОРОШИ УЧИ, УРАКЭН МАВАШИ УЧИ,
УРАКЭН ХИЗО УЧИ.
НИХОН НУКИТЭ(МЭ ТСУКИ), ЙОХОН НУКИТЭ(ДЖОДАН, ЧУДАН)
удары ногами: ГЕДАН МАВАШИ ГЕРИ(ХАЙСОКУ, ЧУСОКУ), ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ (СОКУТО)
блоки: СЭЙКЕН ДЖУДЖИ УКЭ(ДЖОДАН, ГЕДАН)
ката: КУМИТЭ НО КАТА СОНО ЙОН, САКУГИ ТАКИЙОКУ СОНО НИ,
ТАКИЙОКУ СОНО ИЧИ(НИ) УРА
кумитэ: 8х2 МИН
офп: 35 ОТЖИМАНИЙ,40 УПР-Й НА ЖИВОТ, 5 МИН. КОНДИЦИЯ

5 кю(желтый пояс с зеленой полоской)

стойки: МОРО АШИ ДАЧИ
удары руками: ШОТЭИ УЧИ(ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН), ДЖОДАН ХИДЗИ УЧИ удары
ногами: ЧУДАН МАВАШИ ГЕРИ(ХАЙСОКУ, ЧУСОКУ), УШИРО ГЕРИ КАКТО
блоки: ШОТЭИ УКЭ(ЧУДАН, ДЖОДАН, ГЕДАН)
ката: ПИНАН СОНО САН, ТАКИЙОКУ СОНО САН УРА, САКУГИ ТАКИЙОКУ СОНО САН
кумитэ: 9х2 МИН
офп: 35 ОТЖИМАНИЙ,40 УПР-Й НА ЖИВОТ, 5 МИН. КОНДИЦИЯ

4 кю(зеленый пояс)

стойки: ХАЙСОКУ ДАЧИ, ХЭЙКО ДАЧИ
удары руками: ШУТО САКОЦУ УЧИ, ШУТО ЙОКО ГАНМЭН УЧИ, ШУТО УЧИ КОМИ,

ШУТО ХИЗО УЧИ, ШЙТО ДЖОДАН УЧИ УЧИ
удары ногами: ДЖОДАН ЙОКО ГЕРИ, ДЖОДАН МАВАШИ ГЕРИ(ХАЙСОКУ, ЧУСОКУ)
блоки: ШУТО ДЖОДАН УЧИ УКЭ, ШУТО ДЖОДАН УКЭ, ШУТО ЧУДАН УЧИ УКЭ,
ШУТО ЧУДАН СОТО УКЭ, ШУТО МАЕ ГЕДАН БАРАИ, ШУТО МАВАШИ
УКЭ
ката: САНЧИН НО КАТА, ПИНАН СОНО ИЧИ УРА, КУМИТЭ НО КАТА СОНО ГО
кумитэ: 10х2 МИН
офп: 40 ОТЖИМАНИЙ,45 УПР-Й НА ЖИВОТ,6 МИН. КОНДИЦИЯ

3 кю(зеленый пояс с коричневой полоской)

стойки: КАКЭ ДАЧИ
удары руками: ЧУДАН ХИДЗИ УЧИ, ЧУДАН МАЕ ХИДЗИ УЧИ,
удары ногами: МАЕ КАКАТО ГЕРИ(ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН), КАКАТО АГЕ ГЕРИ
блоки: ШУТО ХИЙИ УКЭ(ДЖОДАН, ГЕДАН)
ката: ПИНАН СОНО ЙОН, ПИНАН СОНО НИ УРА, КУМИТЭ НО КАТА СОНО
РОКУ
кумитэ: 12х2 МИН
офп: 40 ОТЖИМАНИЙ,45 УПР-Й НА ЖИВОТ,6 МИН. КОНДИЦИЯ

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА 2-1 КЮ-
ВОЗРАСТ НЕ МОЛОЖЕ 16 ЛЕТ, АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ
ОРГАНИЗАЦИИ, УЧАСТИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ ШКОЛАХ, СУДЕЙСТВО НА
СОРЕВНОВАНИЯХ.

2 кю(коричневой полоской)

удары руками: ХИРАКЕН ЦУКИ(ДЖОДАН, ЧУДАН), ХИРАКЕН ОРОШИ УЧИ,
ХИРАКЕН МАВАШИ УЧИ, ХАЙТО (ДЖОДАН, ЧУДАН) АГЕ ДЖОДАН ЦУКИ
удары ногами: ТОБИ НИДАН МАЕ ГЕРИ, ТОБИ МАЕ ГЕРИ(3 ВИДА)
блоки: КОКЕН УКЭ(ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН)
ката: ПИНАН СОНО ГО, ГЕКСАЙ ДАЙ, ПИНАН СОНО САН (УРА), КУМИТЭ НО
КАТА СОНО СИЧИ
кумитэ: 14х2 МИН
офп: 45 ОТЖИМАНИЙ,50 УПР-Й НА ЖИВОТ,7 МИН. КОНДИЦИЯ

1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)

удары руками: РИТОКЕН ЦУКИ(ДЖОДАН, ЧУДАН), НАКАЮБИ ИППОН КЕН
(ДЖОДАН, ЧУДАН), ОЙАЙУБИ ИППОН КЕН(ДЖОДАН, ЧУДАН)
удары ногами: ДЖОДАН УЧИ ХАЙСОКУ МАВАШИ ГЕРИ, ОРОШИ УЧИ КАКАТО ГЕРИ,
ОРОШИ СОТО КАКАТО ГЕРИ, ТОБИ ЙОКО ГЕРИ
ката: ЯНЦУ, ЦУКИ НО КАТА, ПИНАН СОНО ЙОН УРА, КУМИТЭ НО КАТА СОНО
ХАЧИ
кумитэ: 16х2 МИН
офп: 45 ОТЖИМАНИЙ,50 УПР-Й НА ЖИВОТ,7 МИН. КОНДИЦИЯ