

ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ

«УТВЕРЖДАЮ»

ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
ОФСОС «Федерации
традиционного и спортивного каратэ России»


_____ С.В. Сизов

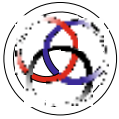
«01» июня 2023



АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА (ЧЁРНЫЕ ПОЯСА-ДАН)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023 год



ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ
АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

1 ДАН
ЧЕРНЫЙ ПОЯС

КИХОН:

1. Наступление ои-тски-чудан , маватэ,
2. Наступление Санбон-цуки (ДЗ), маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, маватэ,
4. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, маватэ,
6. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
8. Наступление Ути удэ укэ, Кизами цуки, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
10. Наступление Сото удэ укэ, Йоко эмпи (КБ), Уракэн ути, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
12. Наступление Сюто укэ (КК), Маэ гэри (КК), Гяку нукитэ, маватэ,
13. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
14. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
16. Наступление Маваси гэри, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
18. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кеаге (КБ), маватэ,
20. Перемещение Йоко гэри кекоми (КБ), маватэ,
21. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
22. Шизентай, на месте правой и левой ногой Маэ гэри, Йоко гэри, Усиро гэри, Маваси гэри

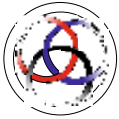
КАТА:

Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион, - по выбору экзаменуемого
Хэйан 1-5, Тэки Шодан – по выбору экзаменатора

КУМИТЭ:

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки тюдан, Кидзами цуки, Гяку цуки, Маэ гэри, Йоко гэри, Маваси гэри, Усиро гэри)

Обязательное гошон-кумитэ



2 ДАН
ЧЕРНЫЙ ПОЯС

КИХОН:

1. Наступление ои-тски-чудан , маватэ,
2. Наступление Санбон-цуки (ДЗ), маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, маватэ,
4. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, маватэ,
6. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
8. Наступление Ути удэ укэ, Кизами цуки, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
10. Наступление Сото удэ укэ, Йоко эмпи (КБ), Уракэн ути, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
12. Наступление Сюто укэ (КК), Маэ гэри (КК), Гяку нукитэ, маватэ,
13. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
14. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
16. Наступление Маваси гэри, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
18. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кеаге (КБ), маватэ,
20. Перемещение Йоко гэри кекоми (КБ), маватэ,
21. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
22. Шизентай, на месте правой и левой ногой Маэ гэри, Йоко гэри, Усиро гэри, Маваси гэри

КАТА:

Хэйан Шодан

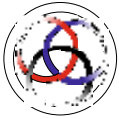
Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион - по выбору экзаменуемого

Хэйан 1-5, Тэки Шодан – по выбору экзаменатора

КУМИТЭ:

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки тюдан, Кидзами цуки, Гяку цуки, Маэ гэри, Йоко гэри, Маваси гэри, Усиро гэри)

Обязательное гохон-кумитэ



3 ДАН ЧЕРНЫЙ ПОЯС

КИХОН:

1. Наступление ои-тски-чудан , маватэ,
2. Наступление Санбон-цуки (ДЗ), маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, маватэ,
4. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, маватэ,
6. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
8. Наступление Ути удэ укэ, Кизами цуки, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
10. Наступление Сото удэ укэ, Йоко эмпи (КБ), Уракэн ути, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
12. Наступление Сюто укэ (КК), Маэ гэри (КК), Гяку нукитэ, маватэ,
13. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
14. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
16. Наступление Маваси гэри, Гяку цки (ДЗ), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
18. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кеаге (КБ), маватэ,
20. Перемещение Йоко гэри кекоми (КБ), маватэ,
21. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
22. Шизентай, на месте правой и левой ногой Маэ гэри, Йоко гэри, Усиро гэри, Маваси гэри

КАТА:

Хэйан Шодан

Токуй ката - по выбору экзаменуемого

Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион – по выбору экзаменатора

КУМИТЭ:

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки тюдан, Кидзами цуки, Гяку цуки, Маэ гэри, Йоко гэри, Маваси гэри, Усиро гэри)

Обязательное гоходон-кумитэ



ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ
АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

4 ДАН
ЧЕРНЫЙ ПОЯС

КИХОН:

1. Наступление ои-тски-чудан , маватэ,
2. Наступление Санбон-цуки (ДЗ), маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, маватэ,
4. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, маватэ,
6. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
8. Наступление Ути удэ укэ, Кизами цуки, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
10. Наступление Сото удэ укэ, Йоко эмпи (КБ), Уракэн ути, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
12. Наступление Сюто укэ (КК), Маэ гэри (КК), Гяку нукитэ, маватэ,
13. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
14. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
16. Наступление Маваси гэри, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
18. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кеаге (КБ), маватэ,
20. Перемещение Йоко гэри кекоми (КБ), маватэ,
21. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
22. Шизентай, на месте правой и левой ногой Маэ гэри, Йоко гэри, Усиро гэри, Маваси гэри

КАТА:

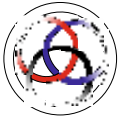
Хэйан Шодан, Хангетцу

Токуй ката - по выбору экзаменуемого

Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион – по выбору экзаменатора

КУМИТЭ:

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки тюдан, Кидзами цуки, Гяку цуки, Маэ гэри, Йоко гэри, Маваси гэри, Усиро гэри)



ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ
АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

5 ДАН

ЧЕРНЫЙ ПОЯС

КИХОН:

1. Наступление ои-тски-чудан , маватэ,
2. Наступление Санбон-цуки (ДЗ), маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, маватэ,
4. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, маватэ,
6. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
8. Наступление Ути удэ укэ, Кизами цуки, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
10. Наступление Сото удэ укэ, Йоко эмпи (КБ), Уракэн ути, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
12. Наступление Сюто укэ (КК), Маэ гэри (КК), Гяку нукитэ, маватэ,
13. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
14. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
16. Наступление Маваси гэри, Гяку цки (ДЗ), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
18. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кеаге (КБ), маватэ,
20. Перемещение Йоко гэри кекоми (КБ), маватэ,
21. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
22. Шизентай, на месте правой и левой ногой Маэ гэри, Йоко гэри, Усиро гэри, Маваси гэри

КАТА:

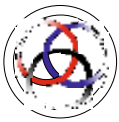
Хэйан Шодан, Хангетцу

Токуй ката - по выбору экзаменуемого

Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион – по выбору экзаменатора

КУМИТЭ:

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки тюдан, Кидзами цуки, Гяку цуки, Маэ гэри, Йоко гэри, Маваси гэри, Усиро гэри)



КРАТКИЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

- Агэ** – восходящий (снизу вверх)
Гохон кумитэ – базовый спарринг на 5 шагов
Гэдан – нижний уровень
Гэдан барай – блок сверху вниз
Гэри – удар ногой
Гяку – удар (блок) разноименной впередистоящей ногой рукой
Дзэдан – верхний уровень
Дзю иппон кумитэ – полусвободный спарринг
Дзю камаэ – свободная позиция
Дзю кумитэ – свободный спарринг
Йоко – в сторону
Каэси иппон кумитэ – вид полусвободного (дзю иппон кумитэ) спарринга на 2 шага.
Кидзами гэри – удар впередистоящей ногой
Кидзами цуки – удар впередистоящей рукой
Кихон иппон кумитэ – базовый спарринг на 1 шаг
Кэагэ – подбивающий (восходящий) хлесткий удар ногой
Кэкоми – толкающий (проникающий) удар ногой
Маваси – круговой
Мандзи укэ – блок свастика
Маэ – вперед
Моротэ – двумя руками одновременно
Нукитэ – удар рукой-копьем (кончиками пальцев руки)
Ой – удар одноименной впередистоящей ногой рукой
Окури иппон кумитэ – вид полусвободного (дзю иппон кумитэ) спарринга на 2 шага со сменой ролями после первого шага
Отоси – сверху вниз
Рэн – двойной поочередный удар
Санбон кумитэ – базовый спарринг на 3 шага
Сото – снаружи внутрь
Сюто – ребро ладони со стороны мизинца
Сюто укэ – блок ребром ладони
Сюто ути – удар ребром ладони
Сэйкэн тэку цуки – прямой удар передней поверхностью кулака
Тюдан – средний уровень
Удэ – предплечье
Укэ – блок (техника защиты)
Уракэн – удар тыльной стороной кулака
Усиро – назад
Усиро аси гэри – удар сзади стоящей ногой без шага
Ути – изнутри наружу
Ути – техника не прямых ударов рукой
Хайто – ребро ладони со стороны большого пальца
Хайто ути – удар поверхностью хайто
Хйотэки – работа атакующими комбинациями по поясу
Цуки – техника прямых ударов рукой (кулаком)
Эмпи – удар локтем



ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ
АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

道場訓

- 一、人格完成に努むること
 - 一、誠の道を守ること
 - 一、努力の精神を養うこと
 - 一、礼儀を重んずること
 - 一、血気の勇を戒むること

船越義珍

Dojo-Kun

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto
hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto
hitotsu, doryōku no seishin wo yashinai koto
hitotsu, reigi wo omonzuru koto
hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto

Funakoshi Gichin

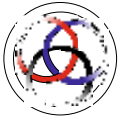
Заповеди Додзё

Главное, Постоянно стремиться к совершенствованию характера
Главное, Быть верным честным и искренним во всем, что делаем
Главное, Прилагать усилия во всем, и быть усердным
Главное, Проявлять уважение к другим
Главное, Управлять собой, сохранять спокойствие и терпимость,
воздерживаться от насилия

Фунакоси Гичин



**...нести
свою истину
до конца,
несмотря на
любые преграды...**



ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ
АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

КОНТАКТЫ



https://vk.com/ftskr_ru



<https://vk.com/karateaberu>

Email:

ftskr-russia@yandex.ru

Сайт

www.ftskr.ru

Телефоны:

8 (800) 444-14-84

8 (921) 942-32-54