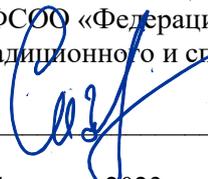


# ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ

«УТВЕРЖДАЮ»

ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР  
ОФСОУ «Федерации  
традиционного и спортивного каратэ России»

  
С.В. Сизов

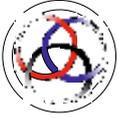
«01» июня 2023



## АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА (ЦВЕТНЫЕ ПОЯСА-КЮ)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023 год

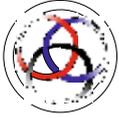


**ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ**  
**АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**  
(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

**10 КЮ**  
**БЕЛЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан
2. Назад (без поворота) ои-тски-чудан
3. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд аге-уке
4. Назад (без поворота) аге-уке
5. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд сото-удэ-уке
6. Назад (без поворота) сото-удэ-уке
7. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд гедан-барай
8. Назад (без поворота) гедан-барай
9. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Вперед мае-гери.
10. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз



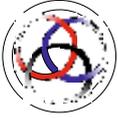
**ФЕДЕРАЦИЯ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ РОССИИ**  
**АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**  
(Редакция 2 от 1 ИЮНЯ 2023 г.)

**9 КЮ**  
**БЕЛЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан
2. Назад (без поворота) ои-тски-чудан
3. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд аге-уке
4. Назад (без поворота) аге-уке
5. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд сото-удэ-уке
6. Назад (без поворота) сото-удэ-уке
7. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд гедан-барай
8. Назад (без поворота) гедан-барай
9. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Вперед мае-гери.
10. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз

**КУМИТЭ:** Гохон-кумитэ. Атаки (по пять раз): ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан. ои-тски- гедан.



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

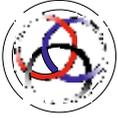
**8 КЮ**  
**ЖЕЛТЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан
2. Назад (без поворота) ои-тски-чудан
3. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд аге-уке
4. Назад (без поворота) аге-уке
5. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд сото-удэ-уке
6. Назад (без поворота) сото-удэ-уке
7. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд учи-удэ-уке
8. Назад (без поворота) учи-удэ-уке
9. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд гедан-барай
10. Назад (без поворота) гедан-барай
11. Кокуцу дати камаэ. Сюто-уке
12. Назад (без поворота) сюто-уке
13. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Вперед мае-гери.
14. Разворот. Назад мае-гери.
15. Разворот. Киба дати (руки в стороны вниз) Йоко-гери
16. Назад Йоко-гери другой ногой
17. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз

**КАТА: ХЭЙАН- ШОДАН**

**КУМИТЭ:** гохон-кумитэ. Атаки (по пять раз): ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, ои-тски-гедан.



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

**7 КЮ**  
**ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС**

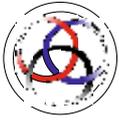
**КИХОН:**

1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан.
2. Разворот. Аге-уке.
3. Разворот. Вперёд аге-уке, гьяку-тски.
4. Разворот. Сото-удэ-уке.
5. Разворот. Вперед сото-удэ-уке, гьяку-тски.
6. Разворот. Учи-удэ-уке.
7. Разворот. Вперед учи-удэ-уке, гьяку-тски.
8. Разворот. Гедан-барай
9. Разворот. Вперед гедан-барай, гьяку-тски.
10. Разворот. Кокуцу дати. Сюто-уке
11. Разворот. Вперед кокуцу дати, сюто-уке, дзенкуцу дачи, нукитэ.
12. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Мае-гери.
13. Разворот. Вперед киба дати (руки в стороны вниз) Йоко-гери
14. Назад Йоко-гери другой ногой
15. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз

**КАТА: ХЭЙАН- ШОДАН, ХЭЙАН- НИДАН**

**КУМИТЭ:**

гохон-кумитэ. Атаки (по пять раз): ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, ои-тски-гедан.



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

**6 КЮ**  
**ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

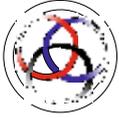
1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан.
2. Разворот. Аге-уке.
3. Разворот. Вперёд аге-уке, гьяку-тски.
4. Разворот. Сото-удэ-уке.
5. Разворот. Вперед сото-удэ-уке, гьяку-тски.
6. Разворот. Учи-удэ-уке.
7. Разворот. Вперед учи-удэ-уке, гьяку-тски.
8. Разворот. Гедан-барай
9. Разворот. Вперед гедан-барай, гьяку-тски.
10. Разворот. Кокуцу дати. Сюто-уке
11. Разворот. Вперед кокуцу дати, сюто-уке, дзенкуцу дачи, нукитэ.
12. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Мае-гери.
13. Разворот. Вперед Дзенкуцу дати мае-гери, ои-тски-чудан.
14. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Маваси-гери.
15. Разворот. Вперед дзенкуцу дати (руки в положение гьяку-тски), сзади стоящей ногой маваси-гери, гьяку-тски.
16. Разворот. Киба дати (руки в стороны вниз) Йоко-гери
17. Вперед Йоко-гери другой ногой
18. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз

**КАТА: ХЭЙАН- ШОДАН, ХЭЙАН- САНДАН**

**КУМИТЭ:**

Гохон-кумитэ. Атаки (по пять раз): ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, ои-тски-гедан.

Кихон-ипон-кумитэ. Атаки: ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, мае-гери-чудан.



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

**5 КЮ**  
**СИНИЙ ПОЯС**

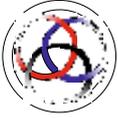
**КИХОН:**

1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан.
2. Разворот. Аге-уке.
3. Разворот. Вперёд аге-уке, гьяку-тски.
4. Разворот. Сото-удэ-уке.
5. Разворот. Вперед сото-удэ-уке, гьяку-тски.
6. Разворот. Учи-удэ-уке.
7. Разворот. Вперед учи-удэ-уке, гьяку-тски.
8. Разворот. Гедан-барай
9. Разворот. Вперед гедан-барай, гьяку-тски.
10. Разворот. Кокуцу дати. Сюто-уке
11. Разворот. Вперед кокуцу дати, сюто-уке, дзенкуцу дачи, нукитэ.
12. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Мае-гери.
13. Разворот. Вперед Дзенкуцу дати мае-гери, ои-тски-чудан.
14. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Маваси-гери.
15. Разворот. Вперед дзенкуцу дати (руки в положение гьяку-тски), сзади стоящей ногой маваси-гери, гьяку-тски.
16. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз) Йоко-гери
17. Разворот. Вперед дзенкуцу дати (руки в положение гьяку-тски), сзади стоящей ногой йоко-гери, гьяку-тски.
19. Разворот. Киба дати (руки в стороны вниз) Йоко гери кеаге
20. Вперед Йоко гэри кэкоми другой ногой
21. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз

**КАТА: ХЭЙАН- ШОДАН, ХЭЙАН- ЙОНДАН**

**КУМИТЭ:**

Гохон-кумитэ. Атаки (по пять раз): ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, ои-тски-гедан.  
Кихон-ипон-кумитэ. Атаки: ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, мае-гери-чудан, Маваси гэри.



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

**4 КЮ**  
**СИНИЙ ПОЯС**

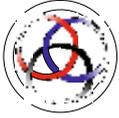
**КИХОН:**

1. Гедан-барай камаэ (дзенкуцу дати). Вперёд ои-тски-чудан.
2. Разворот. Аге-уке.
3. Разворот. Вперёд аге-уке, гьяку-тски.
4. Разворот. Сото-удэ-уке.
5. Разворот. Вперед сото-удэ-уке, гьяку-тски.
6. Разворот. Учи-удэ-уке.
7. Разворот. Вперед учи-удэ-уке, гьяку-тски.
8. Разворот. Гедан-барай
9. Разворот. Вперед гедан-барай, гьяку-тски.
10. Разворот. Кокуцу дати. Сюто-уке
11. Разворот. Вперед кокуцу дати, сюто-уке, дзенкуцу дачи, нукитэ.
12. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Мае-гери.
13. Разворот. Вперед Дзенкуцу дати мае-гери, ои-тски-чудан.
14. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз). Маваси-гери.
15. Разворот. Вперед дзенкуцу дати (руки в положение гьяку-тски), сзади стоящей ногой маваси-гери, гьяку-тски.
16. Разворот. Дзенкуцу дати (руки в стороны вниз) Йоко-гери
17. Разворот. Вперед дзенкуцу дати (руки в положение гьяку-тски), сзади стоящей ногой йоко-гери, гьяку-тски.
18. Разворот. Киба дати (руки в стороны вниз) Йоко гери кеаге
19. Вперед Йоко гэри кэкоми другой ногой
20. Разворот. Шизентай. Тски на месте 5 раз

**КАТА: ХЭЙАН- ШОДАН, ХЭЙАН- ГОДАН**

**КУМИТЭ:**

Гохон-кумитэ. Атаки (по пять раз): ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, ои-тски-гедан.  
Кихон-ипон-кумитэ. Атаки: ои-тски-дзёдан, ои-тски-чудан, мае-гери-чудан.  
Маваси гэри.



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

**3 КЮ**  
**КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

1. Наступление Ой цуки (ДЗ), маватэ,
2. Наступление Агэ укэ, маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
4. Наступление Гэдан барай, маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
6. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
8. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
10. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), гяку нукитэ, маватэ,
12. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
13. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
14. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
16. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
18. Разворот. Киба дати (КБ) Йоко гэри кеаге, маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кэкоми (КБ), маватэ,
20. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
21. Шизентай, 10 раз чоку-цки

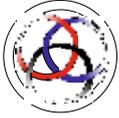
**КАТА:**

Тэkki –шодан, хэйан Шодан-обязательное ката  
Хэйан 2-5 (по выбору комиссии)

**КУМИТЭ:**

**КИХОН ИППОН КУМИТЭ** (Ой цуки дзэдан, Ой цуки тюдан, Маэ гэри, Йоко гэри, Маваси гэри).

Обязательное гохон-кумитэ



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

**2 КЮ**  
**КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

1. Наступление Ой цуки (ДЗ), маватэ,
2. Наступление Агэ укэ, маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
4. Наступление Гэдан барай, маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
6. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
8. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
10. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), гьяку нукитэ, маватэ,
12. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
13. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
14. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
16. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
18. Разворот. Киба дати (КБ) Йоко гери кеаге, маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кэкоми (КБ), маватэ,
20. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
21. Шизентай, 10 раз чоку-цки

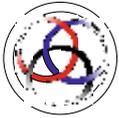
**КАТА:**

Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион, по выбору экзаменуемого  
Хэйан 1-5, Тэки Шодан (по выбору комиссии)

**КУМИТЭ:**

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

Обязательное гохон-кумитэ



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

**1 КЮ**  
**КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**

**КИХОН:**

1. Наступление Ой цуки (ДЗ), маватэ,
2. Наступление Агэ укэ, маватэ,
3. Наступление Агэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
4. Наступление Гэдан барай, маватэ,
5. Наступление Гэдан барай, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
6. Наступление Ути удэ укэ, маватэ,
7. Наступление Ути удэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
8. Наступление Сото удэ укэ, маватэ,
9. Наступление Сото удэ укэ, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
10. Наступление Сюто укэ (КК), маватэ,
11. Наступление Сюто укэ (КК), гьяку нукитэ, маватэ,
12. Наступление Маэ гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
13. Наступление Маэ гэри, Ой цуки (ДЗ), маватэ,
14. Наступление Маваси гэри (ДЗ) (руки в сторону), маватэ,
15. Наступление Маваси гэри, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
16. Наступление Йоко гэри кэкоми (ДЗ), (руки в сторону), маватэ,
17. Наступление Йоко гэри кэкоми, Гяку цуки (ДЗ), маватэ,
18. Разворот. Киба дати (КБ) Йоко гери кеаге, маватэ,
19. Перемещение Йоко гэри кэкоми (КБ), маватэ,
20. Наступление Усиро гэри (ДЗ)
21. Шизентай, 10 раз чоку-цки

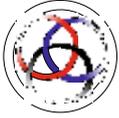
**КАТА:**

Басай Дай, Канку Дай, Эмпи, Дзион, - по выбору экзаменуемого  
Хэйан 1-5, Тэки Шодан (по выбору комиссии)

**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



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

**СОКРАЩЕНИЯ**

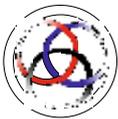
**ДЗ** – дзэнкуцу дати

**КК** – кокуцу дати

**КБ** – киба дати

**ПРИМЕЧАНИЯ**

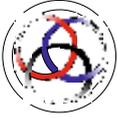
1. При выполнении комбинаций в Дзю камаэ-тэ руки возвращаются в исходное положение
2. Категория «А» - дает возможность экзаменуемому право досрочной аттестации на следующий уровень
3. Категория «С» – предполагает обязательный пропуск следующей аттестационной сессии.



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

**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 yashinau koto  
hitotsu, reigi wo omonzuru koto  
hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto

Funakoshi Gichin

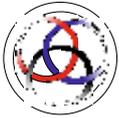
Заповеди Додзё

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/ftskr_ru)



<https://vk.com/karateaberu>

Email:

[ftskr-russia@yandex.ru](mailto:ftskr-russia@yandex.ru)

Сайт

[www.ftskr.ru](http://www.ftskr.ru)

Телефоны:

8 (800) 444-14-84

8 (921) 942-32-54