



ТУЛЬСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ
ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЭ

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

10 –1 КЮ



1 кю (ич-кю)

Кихон (Базовая техника):

- ☉ мае-ни: санбон-цуки,
- ☉ мае-ни: нидан-цуки + ой-цуки/тетсуи-учи + ой-цуки/уракен-учи + ой-цуки/шуту-учи + ой-цуки/хайто-учи (фудо-дачи /дзенкуцу-дачи),
- ☉ уширо-ни: агэ-уке/мае-гери,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи агэ-уке/татэ-цуки/дзенкуцу-дачи шуту-учи,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи сото-удэ-уке/киба-дачи эмпи-учи/татэ-уракен-учи/дзенкуцу-дачи хайто-учи,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шуту-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-нуките,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи шуту-уке/дзенкуцу-дачи кизами мае-гери/шуту-учи,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи моротэ-уке/кизами-цуки/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/дзедан мавашаи-гери,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи чудан мае-гери/ой-цуки/дзенкуцу-дачи хайто-учи,
- ☉ мае-ни: киба-дачи дзедан еко-гери + чудан еко-гери-кекоми.
- ☉ мае-ни: дзенкуцу-дачи еко-гери/гьяку-цуки/фудо-дачи шуту-учи,
- ☉ мае-ни: дзенкуцу-дачи мавашаи-гери/гьяку-цуки/фудо-дачи уракен-учи,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи уширо-гери/уракен-учи/дзенкуцу-дачи хайто-учи,
- ☉ мае-ни: мавашаи-гери/уширо-гери.
- ☉ мае-ни: уракен-учи/дзедан еко-шуту-учи.

Шихо:

- ☉ уракен-учи,
- ☉ гьяку-цуки,
- ☉ мае-гери/уширо-гери/еко-гери/мавашаи-гери/ура-мавашаи-гери.

Кумитэ:

1. Дзю-иппон кумитэ:

Тори (атакующий):

- ☉ Дзедан ой-цуки,
- ☉ Чудан ой-цуки,
- ☉ Чудан мае-гери.
- ☉ Дзедан мавашаи-гери.
- ☉ Чудан еко-гери-кекоми.
- ☉ Чудан уширо-гери.
- ☉ Ура-мавашаи-гери.

Контратака: свободная.

2. Шобу-иппон кумитэ.

Ката:

1. Хейан-ойкуми.
2. Текки-шодан, Тайджи-шодан, Басай-дай, Канку-дай, Энпи, Джион.

Тест: бункай.

Минимальный срок между очередными экзаменами:

- ☉ С 10 по 4 кю – 2,5-3 месяца,
- ☉ С 3 по 1 кю – 6 месяцев.

Требования к кандидатам:

- ☉ Кандидаты на 10 кю должны показать владение основами традиционного каратэ, умение выполнять требуемую технику на месте и знание техники в движении. Основная оценка выставляется исходя из выполнения тэ- и гери-вадза на месте.
- ☉ Кандидаты на 9 кю помимо исполнения ударов на месте, должны владеть основами движения, знать и понимать (бункай) ученическое ката «Таекекушодан».
- ☉ Кандидатам на 8 и 7 кю необходимо умение работать с помощью «хары» и бедер, должна быть выражена четкая конечная фаза.
- ☉ Кандидаты на 6 кю должны иметь, помимо перечисленного, хорошую стойку.
- ☉ Кандидаты на 5 и 4 кю должны демонстрировать точное исполнение базовых элементов с выраженной техникой и силой. Необходимое требование – участие в областных и межрегиональных соревнованиях.
- ☉ Кандидаты на 3 кю должны иметь опыт участия в республиканских, международных и Российских соревнованиях, во время экзаменов демонстрировать твердое владение техникой, скорость, умение применять ее и хорошо контролировать удары.
- ☉ Кандидаты на 2 кю должны демонстрировать хорошую технику, скорость и силу.
- ☉ Кандидаты на 1 кю формально должны быть готовы для аттестации на 1 DAN, твердо владеть всем арсеналом боевой техники каратэ, уметь эффективно использовать как отдельные приемы, так и их комбинации их применять их адекватно ситуации. Необходимо обязательное участие во всех семинарах, в которых участвует федерация и участие в соревнованиях российского уровня.

Примечание:

- ☉ Все обладатели коричневых поясов (3-1 кю) обязаны выполнять экзаменационную программу на каждом внутреннем экзамене федерации.
- ☉ Срок для сдачи экзаменов на 1 DAN – не менее 1 года обладания 1 кю (для достигших 16 лет).

Система оценок:

☉ Отлично (идеальное исполнение)	10 баллов.
☉ Очень хорошо (идеально с мелкими неточностями)	9 баллов.
☉ Хорошо (выполнено без принципиальных ошибок)	8 баллов.
☉ Удовлетворительно (1-2 принципиальные ошибки или несколько непринципиальных)	7 баллов.
☉ Достаточно (более 2-х принципиальных ошибок или множественные мелкие ошибки)	6 баллов.
☉ Неудовлетворительно (демонстрируемая техника не соответствует данному «кю»)	5 баллов.

В ТРФТК возможны несколько вариантов решения экзаменационной комиссии:

- ☉ Кандидат безусловно сдал экзамен – в случае, если все оценки составляют 10, 9 и 8 баллов.
- ☉ Кандидат безусловно не сдал экзамен – если все оценки: 5 и 6 баллов.
- ☉ Кроме этого возможны следующие ситуации:
 1. при наличии оценки 7 баллов **по решению экзаменационной комиссии** кандидату может быть присвоена очередная квалификация с отсрочкой даты присвоения на 1 месяц с целью исправления имеющихся негрубых ошибок, Следующий экзамен кандидат может сдавать через положенный срок от проставленной даты экзамена.
 2. при наличии нескольких оценок 7 баллов или 7 и 6 баллов **по решению экзаменационной комиссии** квалификация присваивается с отсрочкой на 2 месяца. Соответственно увеличивается срок до следующего экзамена.
 3. При наличии оценок 7 и 6 баллов или 6 баллов, **экзаменационная комиссия** может присвоить квалификацию «условно». В этом случае срок сдачи экзамена не проставляется, а кандидат во время следующего экзамена имеет право или подтвердить квалификацию, или сдать на следующую, не допустив при этом ни одной принципиальной ошибки.

Данная система разработана с той целью, чтобы дать возможность и время кандидатам в указанный срок на осознание и исправление имеющихся ошибок.

2 кю (ни-кю)

Кихон (Базовая техника):

1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:

- ☉ мае-ни: мае-гери/санбон-цуки,
- ☉ уширо-ни: агэ-уке/мае-гери/хайто-учи,
- ☉ мае-ни: ой-цуки + тетсуи-учи + уракен-учи + шуто-учи + хайто-учи,
- ☉ мае-ни: дзенкуцу-дачи ой-цуки/фудо-дачи агэ-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: дзенкуцу-дачи ой-цуки/фудо-дачи сото-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: дзенкуцу-дачи ой-цуки/фудо-дачи учи-уке/дзенкуцу-дачи хайто-учи,
- ☉ уширо-ни: фудо-дачи шуто-уке/дзенкуцу-дачи кизами мае-гери/шуто-учи,
- ☉ мае-ни: маваше-гери/еко-гери-кекоми/уракен-учи/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: дзедан ой-цуки/гьяку-мае-эмпи-учи/киба-дачи еко-эмпи-учи,
- ☉ мае-ни: уракен-еко-учи/дзедан еко-шуто-учи (шутэй).

2. Гери-вадза (техника ног): Из дзенкуцу-дачи камае:

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/гьяку-цуки/уракен-учи,
- ☉ мае-ни: чудан мае-гери + уширо-гери,
- ☉ мае-ни: чудан ёко-гери/гьяку-цуки/шуто-учи,
- ☉ мае-ни: мае-рен-гери,
- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/маваши-гери,
- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/дзедан ура-маваши-гери,
- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/уширо-гери,
- ☉ мае-ни: маваше-гери/уширо-гери,
- ☉ мае-ни: какуцу-дачи кизами-маваши-гери + маваше-гери-коши,
- ☉ мае-ни: уширо-гери/гьяку-цуки,
- ☉ из киба-дачи дзедан еко-гери + чудан еко-гери кекоми.

3. Шихо:

- ☉ уракен-учи,
- ☉ гьяку-цуки,
- ☉ мае-гери/еко-гери/уширо-гери/маваши-гери/ура-маваши-гери.

Кумитэ (Дзю-иппон кумитэ):

Тори (атакующий):

- ☉ Дзедан ой-цуки,
- ☉ Чудан ой-цуки,
- ☉ Чудан мае-гери.
- ☉ Дзедан маваше-гери.
- ☉ Чудан еко-гери-кекоми.
- ☉ Чудан уширо-гери.
- ☉ Ура-маваши-гери.

Контратака: свободная.

Ката:

1. Хейан-ойкуми (О-Ё).
2. Текки-шодан, Тайджи-шодан, Басай-дай, Канку-дай, Энпи.

Тест: бункай.

Кихон (Базовая техника):**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: санбон-цуки,
- ☉ мае-ни: гьяку-санбон-уке,
- ☉ мае-ни: нидан-цуки (фудо-дачи/дзенкуцу-дачи),
- ☉ мае-ни: фудо-дачи учи-удэ-уке/кизами-цуки/дзенкуцу-дачи шуто-учи,
- ☉ мае-ни: кокуцу-дачи учи-удэ-уке/дзенкуцу-дачи агэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи сото-удэ-уке/уракен-учи/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: кокуцу-дачи шуто-уке/кизами мае-гери/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи шуто-уке/кизами нукитэ/дзенкуцу-дачи гьяку-нукитэ,
- ☉ мае-ни: фудо-дачи агэ-уке/татэ-цуки/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: мае-гери/гьяку-цуки/агэ-уке/гедан-барай-уке,
- ☉ мае-ни: уракен-еко-учи/дзедан еко-шуто-учи (шутэй).

2. Гери-вадза (техника ног): Из дзенкуцу-дачи камае:

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/фудо-дачи ой-цуки/дзенкуцу-дачи гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: мае-рен-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан маваши-гери/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: дзедан ура-маваши-гери/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: ура-маваши-гери (180),
- ☉ мае-ни: ура-маваши-гери (360),
- ☉ мае-ни: уширо-гери/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: еко-гери-кекоми/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: еко-гери-кекоми (180).

Из кибя-дачи:

- ☉ дзедан еко-гери + чудан еко-гери кекоми.

3. Шихо:

- ☉ уракен-учи,
- ☉ гьяку-цуки,
- ☉ мае-гери/еко-гери/уширо-гери/маваши-гери/ура-маваши-гери.

Кумитэ (Дзю-иппон кумитэ):**Тори (атакующий):**

- ☉ Дзедан ой-цуки,
- ☉ Чудан ой-цуки,
- ☉ Чудан мае-гери.
- ☉ Дзедан маваши-гери.
- ☉ Чудан еко-гери-кекоми. Контратака: свободная.

Ката:

1. Хейан-ойкуми (О-Ё).
2. Текки-шодан.
3. Тайджи-шодан. Тест: бункай.

Кихон (Базовая техника):**1. На месте:****1. Из ей-дачи (хакидза-дачи):**

- ☉ чоку-цуки,
 - ☉ агэ-уке,
 - ☉ сото-удэ-уке,
 - ☉ учи-удэ-уке,
 - ☉ гедан-барай-уке,
 - ☉ шуто-уке.
- 2. Из хайсоку-дачи:**
- ☉ мае-гери,
 - ☉ дзедан еко-гери,
 - ☉ чудан еко-гери кекоми,
 - ☉ микадзуки-гери,
 - ☉ ура-микадзуки-гери.

2. В движении:**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: чудан ой-цуки,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке,
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке,
- ☉ уширо-ни: гедан-барай-уке.

2. Гери-вадза (техника ног):

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери.

Кумитэ в ей-дачи (хакидза-дачи) на месте:

Тори (атакующий):

1. Дзедан цуки,
2. Чудан цуки,
3. Гедан цуки.

Уке:

1. Агэ-уке,
2. Сото(учи)-удэ-уке,
3. Гедан-барай-уке.

Ката:

Таикеку-шодан.

Кихон (Базовая техника):**1. На месте:****Те-вадза (техника рук):**

1. Из дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке: кизами-цуки/гьяку-цуки.
2. Из дзенкуцу-дачи гьяку-камае:
 - ☉ агэ-уке/гьяку-цуки,
 - ☉ сото-удэ-уке/гьяку-цуки,
 - ☉ учи-удэ-уке/гьяку-цуки,
 - ☉ гедан-барай-уке/гьяку-цуки,
3. Из кокуцу-дачи: шуто-уке/дзенкуцу-дачи: гьяку-нуките.

Гери-вадза (техника ног)**1. Из дзенкуцу-дачи:**

- ☉ мае-гери,
 - ☉ микадзуки-гери,
 - ☉ ура-микадзуки-гери.
- 2. Из киб-дачи с сури-аши:**
- ☉ дзедан еко-гери,
 - ☉ чудан еко-гери кекоми.

2. В движении:**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: чудан ой-цуки,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке,
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке,
- ☉ уширо-ни: гедан-барай-уке.

2. Гери-вадза (техника ног):

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери.

Кумитэ в дзенкуцу-дачи на месте:**Тори (атакующий):**

1. Дзедан цуки,
2. Чудан цуки,
3. Гедан цуки.

Уке:

1. Агэ-уке,
2. Сото(учи)-удэ-уке,
3. Гедан-барай-уке.

Ката:

Таикеку-шодан.

Кихон (Базовая техника):**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи камае:**

- ☉ мае-ни: санбон-цуки,
- ☉ мае-ни: нидан-цуки,
- ☉ мае-ни: ой-цуки/хайто-учи,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке/шуто-учи,
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке/киба-дачи еко-эмпи-учи/дзенкуцу-дачи уракен-учи,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шуто-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-нукитэ/шуто-учи,
- ☉ мае-ни: учи-удэ-уке/кизами-цуки/хайто-учи,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шуто-уке/кизами-мае-гери/шуто-учи,
- ☉ мае-ни: уракен-еко-учи/дзедан еко-шуто-учи (шутэй),
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке/хайто-учи.

2. Гери-вадза (техника ног):**Из дзенкуцу-дачи камае:**

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/ой-цуки,
- ☉ мае-ни: мае-рен-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан маваша-гери/ой-цуки,
- ☉ ушира-ни: дзедан кизами-маваши-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан ура-маваши-гери,
- ☉ мае-ни: ура-маваши-гери (180),
- ☉ мае-ни: еко-гери-кекоми/гьяку-цуки.

Из киб-дачи:

- ☉ дзедан еко-гери + чудан еко-гери кекоми.

3. Шихо:

- ☉ уракен-учи,
- ☉ эмпи-учи,
- ☉ мае-гери/маваши-гери,
- ☉ мае-гери/еко-гери.

Кумитэ (Иппон кумитэ):**Тори (атакующий):**

1. Дзедан ой-цуки,
2. Чудан ой-цуки,
3. Чудан мае-гери.
4. Дзедан маваша-гери.
5. Чудан еко-гери-кекоми.
6. Ура-маваши-гери (180).

Уке:

1. Агэ-уке,
2. Сото(учи)-удэ-уке,
3. Гедан-барай-уке.
4. Какиваке(шуто)-уке.
5. Сото-удэ-уке.
6. Тай-сабаки татэ-шуто-уке.

Контратака: свободная (цуки-, атэ-, гери-вадза).

Ката:

1. Хейан-годан.
2. Хейан 1-4.

Кихон (Базовая техника):**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: санбон-цуки,
- ☉ мае-ни: чудан гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: ой-цуки/шутто-учи,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке/уракен-учи,
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке/киба-дачи еко-эмпи-учи/ёри-аши ёко-цуки,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шутто-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-нукитэ/шутто-учи,
- ☉ мае-ни: учи-удэ-уке/кизами-цуки/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: моротэ-уке/кизами-цуки/гьяку-цуки

2. Гери-вадза (техника ног):

Из дзенкуцу-дачи камае:

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/ой-цуки + ой-цуки,
- ☉ мае-ни: мае-рен-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан мавашаи-гери/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: дзедан ура-маваши-гери,
- ☉ мае-ни: микадзуки-гери,
- ☉ мае-ни: еко-гери-кекоми/уракен-учи/эмпи-учи,
- ☉ мае-ни: ура-маваши-гери (180).

Из кибачи (3+3):

- ☉ дзедан еко-гери,
- ☉ чудан еко-гери-кекоми,
- ☉ дзедан еко-гери + чудан еко-гери кекоми.

3. Шихо:

- ☉ уракен-учи,
- ☉ эмпи-учи,
- ☉ мае-гери/маваши-гери.

Кумитэ (Кихон-иппон кумитэ):**Тори (атакующий):****Уке:**

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. Дзедан ой-цуки, | 1. Агэ-уке, |
| 2. Чудан ой-цуки, | 2. Сото(учи)-удэ-уке, |
| 3. Чудан мае-гери. | 3. Гедан-барай-уке. |
| 4. Дзедан мавашаи-гери. | 4. Какиваке(шутто)-уке. |
| 5. Ура-маваши-гери (180). | 5. Тай-сабаки татэ-шутто-уке. |

Контратака: 1. цуки-вадза, 2. атэ-вадза.

Ката:

1. Хейан-ендан.
2. Хейан 1-3.

Кихон (Базовая техника):**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: чудан ой-цуки,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: учи-удэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ уширо-ни: сото-удэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: кокуцу-дачи шутто-уке,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шутто-уке.

2. Гери-вадза (техника ног):

Из дзенкуцу-дачи камае:

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан мавашаи-гери,
- ☉ мае-ни: микадзуки-гери,
- ☉ мае-ни: ура-микадзуки-гери,

Из кибачи (3+3):

- ☉ дзедан еко-гери,
- ☉ чудан еко-гери-кекоми.

Кумитэ (Кихон-гохон кумитэ):**Тори (атакующий):****Уке:**

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. Дзедан ой-цуки, | 1. Агэ-уке, |
| 2. Чудан ой-цуки, | 2. Сото(учи)-удэ-уке, |
| 3. Чудан мае-гери. | 3. Гедан-барай-уке. |

Ката:

1. Хейан-шодан.
2. Таикеку-шодан.

Кихон (Базовая техника):**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: чудан ой-цуки/тетсуи-учи,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: чудан гьяку-цуки,
- ☉ уширо-ни: сото-удэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке/ёко-цуки в киб-а-дачи,
- ☉ уширо-ни: учи-удэ-уке/кизами-цуки,
- ☉ мае-ни: учи-удэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ уширо-ни: гедан-барай-уке/тетсуи-учи ,
- ☉ мае-ни: кокуцу-дачи шуто-уке,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шуто-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-нукитэ.

2. Гери-вадза (техника ног):

Из дзенкуцу-дачи камае:

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/ой-цуки,
- ☉ мае-ни: дзедан мавашаи-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан ура-маваши-гери,
- ☉ мае-ни: микадзуки-гери.

Из киб-а-дачи (3+3):

- ☉ дзедан еко-гери,
- ☉ чудан еко-гери-кекоми,
- ☉ нидан-гери: еко-гери дзедан + еко-гери чудан

Кумитэ (Кихон-санбон кумитэ).**Ката:**

1. Хейан-нидан.
2. Хейан-шодан.

Кихон (Базовая техника):**1. Те-вадза (техника рук) в дзенкуцу-дачи гедан-барай-уке:**

- ☉ мае-ни: санбон-цуки,
- ☉ уширо-ни: сото-удэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: ой-цуки/уракен-учи,
- ☉ ушира-ни: агэ-уке/гьяку-цуки,
- ☉ мае-ни: учи-удэ-уке/кизами-цуки/гьяку-цуки,
- ☉ уширо-ни: кокуцу-дачи шуто-уке/дзенкуцу-дачи гьяку-нукитэ.
- ☉ мае-ни: кокуцу-дачи шуто-уке,
- ☉ мае-ни: сото-удэ-уке дзенкуцу-дачи/эмпи-учи в киб-а-дачи/ёри-аши уракен-учи.

2. Гери-вадза (техника ног):

Из дзенкуцу-дачи камае:

- ☉ мае-ни: чудан мае-гери/уракен-учи,
- ☉ мае-ни: мае-рен-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан мавашаи-гери,
- ☉ мае-ни: дзедан ура-маваши-гери,
- ☉ мае-ни: микадзуки-гери.

Из киб-а-дачи (3+3):

- ☉ дзедан еко-гери,
- ☉ чудан еко-гери-кекоми.

Кумитэ (Кихон-иппон кумитэ):

Тори (атакующий):

1. Дзедан ой-цуки,
2. Чудан ой-цуки,
3. Чудан мае-гери.

Уке:

1. Агэ-уке,
2. Сото(учи)-удэ-уке,
3. Гедан-барай-уке.

Контратака: гьяку-цуки, уракен-учи, тетсуи-учи.

Ката:

1. Хейан-сандан.
2. Хейан 1-2.

Экзаменационные нормативы по Силовым упражнениям

Кю	Отжимания	Пресс (поднимание ног)	Подтягивания (мальчики)
10	10	10	-
9	15	15	-
8	20	20	-
7	20	20	-
6	25	25	-
5	25	30	1
4	25	30	2
3	30	40	5
2	30	50	7
1	40	60	10
Допуск на 1 Дан			
	50		12