**Контрольные нормативы по каратэ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КЮ** | **стойки** | **техника рук на месте и в движении** | **защита** | **техника ног на месте и в движении** | **техника выполнения ударов на спортивных снарядах** | **ката,****теория** | **Бег 30 м****юн/дев** | **гибкость** | **Подтягивание/ сгибание и разгибание рук****юн/дев** | **Прыжок в длину с места****юн/дев** | **подъем туловища****юн/дев** | **Непрерывный бег****юн/дев** | **кумитэ** | **Челночный бег (3\*10) юн/дев** |
| **Соноба кихон** **Идо кихон** **Рэнраку**  | **Минимум технических элементов соноба кихон (кихон на месте), идо кихон (кихон в передвижении) и рэнраку (комбинации) определяется техническим составом ката, рекомендованных для каждого кю.**  |
| 10 | **Йой-дачи, фудо-дачи, дзенкуцу-дачи, санчин-дачи** | **Сэйкен-цки и моротэ-цки****(3 уровня), шито цки, маваши цки** | **Джодан-уке, гедан-барай** | **Хидза-гери;****кин-гери,****май кияги** | **Тоби мая гери** | **Такиоку сано ичи;****такиоку сокоги ичи** | **6.5/6.7** | Ш П А Г А Т Ы, Н А К Л О Н Ы | **2/1;****7/4** | **115/110** | **8/7(на спине)** | **5/4** | **2** | **10.4/10.9** |
| 9 | **Мусуби-дачи, кокутсу-дачи** | **Сейкен аго учи, сейкен гьякуцуки****(3 уровня)** | **Учи-уке, сото-уке** | **Май-гери чудан, ѐдан** | **Тоби мая гери** | **Такиоку сано ни;****такиоку сокоги ни** | **6.5/67** | **2/1;****7/4** | **115/110** | **8/7(на спине)** | **5/4** | **3** | **10.4/10.9** |
| 8 | **Киба-дачи, камаэтэ** | **Хиджи атэ,****юн-цуки** | **Морото чудан учи-уке, учи-уке-гедан барай** | **маваши-гери гедан, чудан, ѐдан** | **Тоби мая гери** | **Такиоку сано сан;****такиоку сокоги сан****Пинан сано ичи****+ 2 кихон бункай****Додзекун** | **6.0/6.4** | **5/1;****12/7** | **140/130** | **12/10****за 30с** | **10/9** | **4** | **13/13.2** |
| 7 | **Нэкоаши-дачи** | **Шуто-сокутсу учи, шуто-ганмен учи, шуто-хизо учи, шуто учи-учи, шуто сокутсу учи коми** | **Шуто-маваше уке** | **сото маваши кияги; учи маваше кияги; ѐко киаге** | **Ой цки, шито цки, маваши цки;** **Май гери; хидза гери, маваши чудан;** **Комбинации:** **Ой + гьяку цки;** **гьяку + шито цки.** **маваши гери + гьяку цки; Гьяку цки + шито цки + хидза гери.** **Тоби мая гери 10 раз**  | **Пинан сано ни** **+ 2 кихон бункай** **Додзекун**  | **6.0/6.4**  | **5/1;****12/7** | **140/130** | **12/10****за 30с** | **10/9** | **5** | **13/13.2** |
| 6 | **Цуруаши-дачи** | **Уракен: шомен учи, сае учи, хизо учи, ароши учи, маваши учи,****ехон нукитэ** | **Джодан уке-гедан барай, сото уке-гедан барай** | **Констецу-гери, еко-гери чудан, ѐдан** | **Пинан сано сан****+ 2 кихон бункай****Дзюдзигата.****Додзекун** | **6.0/6.4** | **5/1;****12/7** | **140/130** | **12/10****за 30с** | **10/9** | **6** | **13/13.2** |
| 5 | **Мороаши-дачи** | **Тэтцуи гамен учи, тэтцуи ороше учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (гедан, чудан, едан).** | **Сейкен джуджи уке едан, гедан** | **уширо-гери чудан** | **Ой цки, шито цки, маваши цки;****Маваши едан; май гери; маваши чудан;****Комбинации:****гьяку цки+ шито** | **Пинъан соно ѐн****+ 2 кихон бункай,****Цуки-но ката.****Додзекун** | **6.0/6.4** | **5/1;****12/7** | **140/130** | **12/10****за 30с** | **10/9** | **7** | **13/13.2** |
| 4 | **Каке-дачи** | **Шотей учи****(3 уровня)** | **Май шуто маваше уке,****шотэй уке****(3 уровня)** | **Какато-гери****(3 уровня), ароши какато кияги** | **+ маваши цки.****Гьяку цки + ой цки + маваши гери едан; Гьяку цки + маваши цки + хидза гери.****Тоби хидза гери 10 раз;** | **Пинан сано го****+ 2 кихон бункай,****санчин ката,****Такиоку****ич,ни, сан ура;****Додзекун,****биография М.Оямы,****основные даты** | **5.0/5.6** | **8/2;****15/10** | **160/145** | **15/15****за 30с** | **12/10** | **8** | **10/12** |
| 3 | **Шико-дачи** | **Май хиджи атэ, аго хиджи атэ, ороши хиджи атэ, еко хиджи атэ, уширо хиджи атэ** | **Морото уке** | **Май гери тоби, хиза-гери тоби, маваше-гери тоби** | **Ой, шито, маваши цки;****Уро моваши;****Комбинации:****гьяку цки+ шито +****маваши гери джодан;****Гьяку цки + ой цки + уро маваши****Тоби мая, хидза гери 10 раз;** | **Гякусай дай,****гякусай сѐ,****Янцу,****Пинъан соно ити ура.****Дзю-но ката соно ити****Додзекун,****биография М.Оямы,****основные даты** | **4.8/5.4** | **8/2;****15/10** | **180/150** | **24/20****за 30 с** | **1000/****800 м****за 3.5** | **9** | **-** |
| 2 |  | **Хиракен ороше учи, хиракен едан учи, хирокен чудан учи** | **Хайшу уке, сае уке** | **Какэ-гери, ура маваше-гери чудан, едан** | **Гьяку цки, шито цки, маваши цки, ой цки;** **Комбинации:** **Гьяку + шито + уширо гери, мавши гери джодан.** **Ой + гьяку цки + уро моваши. Мяч или лапа:** **тоби май гери, хидза гери, уро маваши** **10 раз**  | **Пинъан соно ни ура, Пинъан соно сан ура,****Найфантин сѐдан.****Додзекун,****биография М.Оямы, основные даты** | **4.8/5.4** | **14/8;****15/13** | **200/175** | **24/20****за 30 с** | **1000/****800 м****за 3.5** | **10** | **-** |
| 1 |  | **Кокен-учи****(3 уровня)** | **Кокен уке****(3 уровня)** | **ура маваше-гери тоби** | **Сайфа,****Пинъан соно ѐи ура, Пинъан соно го ура,****Тэнсѐ,****гарю,****Осиро-но кон.****Додзекун,****биография М.Оямы,****основные даты** | **4.8/5.4** | **14/8;****15/13** | **200/175** | **24/20****за 30 с** | **1000/****800 м****за 3.5** | **10** | **-** |