

# Программа Аттестации



8<sup>й</sup> Kyu – 8<sup>й</sup> Dan

日本松涛館空手道連盟  
Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp  
[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

# Программа аттестации

## 8<sup>й</sup> – кyu(Нак-kyu)

### Kihon

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Двигаться назад с gedan- barai.

Двигаться вперед с age-uke.

Двигаться назад с chudan-soto-uke.

Перейти в kokutsu-dachi и двигаться вперед с shuto-uke.

Развернуться в zenkutsu- dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

### Kumite

Gohon-kumite, один раз атака jodan и блок age-uke, один раз с атакой chudan и блоком soto-uke.

### Kata

Heian shodan

## 7<sup>й</sup> – кyu (Nana-kyu)

### Kihon

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Двигаться назад с gedan-barai.

Двигаться вперед с age- uke.

Назад с chudan-soto-uke.

Вперед с chudan-uchi-uke.

Перейти в kokutsu-dachi и двигаться вперед с shuto-uke.

Двигаться вперед с mae-geri из zenkutsu-dachi.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

### Kumite

Gohon-kumite, один раз атака jodan и блок age-uke, один раз с атакой chudan и блоком soto-uke.

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp

[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

## **Kata**

Heian Nidan

### **6<sup>й</sup> - kyu (Roku-kyu)**

#### **Kihon**

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Назад с age-uke gyaku-zuki.

Вперед chudan-soto-uke gyaku-zuki.

Назад с chudan-uchiuke gyaku-zuki.

Перейти в kokutsu-dachi и двигаться вперед с shuto-uke.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

#### **Kumite**

Gohon-kumite, один раз атака jodan и блок age-uke, один раз с атакой chudan и блоком soto-uke и один раз с атакой mae-geri и блоком gedan-barai.

## **Kata**

Heian-sandan

### **5<sup>й</sup> -kyu (Go-kyu)**

#### **Kihon**

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Назад с age-uke gyaku-zuki.

Вперед с chudan-soto-uke gyaku-zuki.

Назад с chudan-uchi-uke gyaku-zuki.

Перейти в kokutsu-dachi и двигаться вперед с shuto-uke.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mawashi-geri.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

#### **Kumite**

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp

[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

Kihon-ippon-kumite с одной атакой jodan-oizuki, одной атакой chudan-oizuki, и одной атакой mae-geri.

### **Kata**

Heian-yondan

## **4<sup>й</sup>-kyu (Yon-kyu)**

### **Kihon**

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Двигаться назад с age-uke gyaku-zuki.

Двигаться вперед с chudan-soto-uke empi, меняя стойку из zenkutsu-dachi в kiba-dachi, используя yori-ashi.

Двигаться назад с chudan-uchi-uke gyaku-zuki.

Двигаться вперед с shuto-uke nukite, меняя стойку из kokutsu-dachi в zenkutsu-dachi.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mawashi-geri.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

### **Kumite**

Kihon-ippon-kumite с атаками jodan-oizuki, chudan-oizuki, mae-geri и yoko-geri.

### **Kata**

Heian godan

## **3<sup>й</sup>-kyu (San-kyu)**

### **Kihon**

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Двигаться назад с age-uke gyaku-zuki.

Двигаться вперед с chudan-soto-uke empi uraken, меняя стойку из zenkutsu-dachi в kiba-dachi, используя yori-ashi.

Двигаться назад с chudan-uchi-uke kizami-zuki gyaku-zuki.

Двигаться вперед с shuto-uke nukite, меняя стойку из kokutsu-dachi в zenkutsu-dachi.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mawashi-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri ren-geri (jodan chudan).

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp

[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с ren-geri (maegeri, mawashi-geri).  
Change to kiba-dachi and move sideways with yoko-geri-keage and return using the other leg to kick.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

### **Kumite**

Kihon-ippon-kumite с атаками jodan-oizuki, chudan-oizuki, mae-geri, yoko-geri и mawashi-geri.

### **Kata**

Tekki shodan

## **2<sup>й</sup> -kyu (Ni-kyu)**

### **1<sup>й</sup> -kyu (Ikkyu)**

### **Kihon**

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с sambon-zuki.

Двигаться назад с age-uke gyaku-zuki.

Двигаться вперед с chudan-soto-uke empi uraken, меняя стойку из zenkutsu-dachi в kiba-dachi, используя yori-ashi.

Двигаться назад с chudan-uchi-uke kizami-zuki gyaku-zuki.

Двигаться вперед с shuto-uke nukite, меняя стойку из kokutsu-dachi в zenkutsu-dachi.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mawashi-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri ren-geri (jodan chudan).

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с ren-geri (maegeri, mawashi-geri).

Change to kiba-dachi and move sideways with yoko-geri-keage and return using the other leg to kick.

Перейти в kiba-dachi и двигаться в сторону с yoko-geri-keage и назад с ударами другой ногой.

То же самое для yoko-geri-kekomi.

### **Kumite**

Jiyu-ippon-kumite. Атаки: jodan и chudan oizuki, mae-geri, yoko-geri и mawashi-geri.

### **Kata**

Tokui-gata: выбрать из Jion, Bassai-dai, Empi и Kanku-dai (выбирает экзаменуемый).

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp

[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

## **Shodan**

### **Kihon**

◆ Важные критерии оценки: должное вращение бедер и толкающие усилие опорной ноги.

Из zenkutsu-dachi с gedan-barai двигаться вперед с chudan-oizuki.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с chudan-oizuki gyaku-zuki • age-uke gyaku-zuki • chudan-soto-uke gyaku-zuki • gedan-barai gyaku-zuki → kokutsu-dachi shuto-uke → zenkutsu-dachi gyaku-zuki.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mae-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с mawashi-geri.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с yoko-geri-keage.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с yoko-geri-kekomi.

Развернуться в zenkutsu-dachi и двигаться вперед с ushiro-geri.

### **Kumite**

Jiyu-ippou-kumite. Атаки: jodan и chudan oizuki, mae-geri, yoko-geri и mawashi-geri.

### **Kata**

Tokui-gata: выбрать из Jion, Bassai-dai, Empi и Kanku-dai (выбирает экзаменуемый).

Shitei-gata (Kihon-gata): Heian-shodan

## **Nidan**

Требуется один год после аттестации на 1<sup>й</sup> dan.

### **Kihon**

◆ Важные критерии оценки: показать тайминг “Tsuki” за счет правильного использования толкающего усилия опорной ноги.

Из free-style kamae oizuki.

Из free-style kamae gyaku-zuki.

Из zenkutsu-dachi kamae ren-geri. Mae-geri → mawashi-geri → yoko-geri → ushiro-geri.

Из zenkutsu-dachi gyaku-zuki kamae, стоя на месте age-uke gyaku-zuki → chudan-soto-uke gyaku-zuki → gedan-barai gyaku-zuki.

### **Kumite**

Jiyu-kumite (free-style sparring)

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp

[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

### **Kata**

Tokui-gata: выбрать из Jion, Bassai-dai, Empi и Kanku-dai (выбирает экзаменующийся).

Shitei-gata (kihon-gata): одно kata, определенное экзаменатором из следующих: Heian-nidan, sandan, yondan, godan, или Tekki-shodan.

### **Sandan**

Требуется два года после аттестации на 2<sup>й</sup> dan.

### **Kihon**

Из Free-style kamae kizami-zuki → sambon-zuki.

Из Free-style kamae kizami-zuki → mae-geri → oizuki.

Из Free-style kamae с шагом назад age-uke → mawashi-geri (задней ногой) → uraken → oizuki.

Из Kiba-dachi двигаться в сторону с yoko-geri-keage → yoko-geri-kekomi (сменяя ноги).

Из zenkutsu-dachi, стоя на месте, задней ногой mae-geri geri → yoko-geri → ushiro-geri (левой и правой).

### **Kumite**

Jiyu-kumite (free-style sparring)

### **Kata**

Tokui-gata

Shitei-gata (sentei-gata): одно kata по выбору экзаменующегося из Jion, Bassai-dai, Empi и Kanku-dai.

### **Yondan**

#### **Godan**

Требуется два года после аттестации на 3<sup>й</sup> dan (Yondan)

Требуется три года после аттестации на 3<sup>й</sup> dan (Godan)

### **Kumite**

Jiyu-kumite (free-style sparring)

### **Kata**

Tokui-gata

Shitei-gata (sentei-gata) одно kata по выбору экзаменующегося из Jion, Bassai-dai,

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp  
[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)

Empi, and Kanku-dai.

## **Rokudan Nanadan**

### **Kumite**

Jiyu-ippon-kumite. Атаки: jodan и chudan oizuki, mae-geri, yoko-geri, и mawashi-geri.

### **Kata**

Tokui-gata.

Shitei-gata: Heian-shodan

## **Hachidan**

Kenkyu-happu(защита исследования в области Karate)

### **Kata**

Tokui-gata

Shitei-gata: Heian-shodan

日本松涛館空手道連盟

Nihon Shotokan Karate-do Federation

10126-5 Kobuchisawa, Kitakoma-gun, Yamanashi-ken 408-0044 Japan  
Phone: +81-(0)551-36-6440 Fax: +81-(0)551-36-6330 e-mail: mail@nskf.jp

[www.nskf.jp](http://www.nskf.jp)