**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** | **-** |