

Силовые нормативы для детей (до 15 лет)

Отжимания от пола								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	1	5	3	7	5	10	7	15
8-10	3	10	5	15	7	20	10	25
11-12	5	15	7	20	10	25	15	30
13-14*	7	20	10	25	15	30	20	40

* Желательно выполнение отжиманий с опорой на сейкен (на кулаках)

Подъемы корпуса (пресс)								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	5	10	10	15	15	20	20	30
8-10	10	15	15	20	20	25	25	35
11-12	15	20	17	25	25	30	30	45
13-14	17	25	20	30	30	40	35	50

Приседания								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	5	7	7	10	10	15	15	20
8-10	7	10	10	15	15	25	20	35
11-12	10	15	15	20	20	35	25	45
13-14	15	20	20	25	25	45	30	60

Время выполнения нормативов ограничено 4-мя минутами на выполнение каждого упражнения, если за отведенное время аттестуемый не справился с нормативом, норматив считается несданным.

Невыполнение силовых нормативов может служить поводом для отказа в присвоении степени. При оценке выполнения силовых нормативов оценивается не только количество выполненных упражнений, но и правильность их выполнения.

Критерии правильности выполнения упражнений:

Отжимания от пола:

Исходное положение: упор лежа с опорой на мыски ног и ладони/сейкен. Корпус расположен таким образом, чтобы линия, проведенная от затылка до пяток, была прямой. При взгляде сбоку, кисти рук находятся под плечевыми суставами. Локти выпрямлены.

Выполнение упражнения: сгибая руки в локтях, опустить корпус до касания грудью пола. Вернуться в исходное положение. Повторить необходимое количество раз.

Ошибки выполнения: корпус не прямой, излишние движения головой и тазом.

Подъемы корпуса

Исходное положение: лежа на спине, руки перед грудью, стопы ног зафиксированы. Допускается сгибание коленей.

Выполнение упражнения: без помощи рук принять сидячее положение, вернуться в исходную позицию. Повторить необходимое кол-во раз.

Ошибки выполнения: касания руками пола, длительная задержка дыхания

Приседания:

Исходное положение: ноги на ширине плеч, пятки стоят на полу, спина прямая, колени выпрямлены, взгляд направлен прямо перед собой, руки за головой или на плечах.

Выполнение упражнения: сгибая колени, присесть более чем на 90°, вернуться в исходное положение. Повторить необходимое количество раз.

Ошибки выполнения: взгляд направлен вниз, отрыв пяток от пола в процессе выполнения упражнения, наклон вперед, недостаточная глубина приседа.

Экзаменационная программа для детей (до 15 лет)

10 КЮ, одна жёлтая полоска

Не менее 1.5 месяцев с начала занятий

Унсоку 1 ч.
Тэгатана доуса 1 ч.
Коухо укеми (сидя)
Йоко укеми (сидя)
Маэ сикко
Уширо сикко

9 КЮ, две жёлтые полоски

Не менее 1.5 месяцев после 10 кю

Унсоку 1-2 ч.
Тэгатана доуса 1-2 ч.
Маэ сикко, уширо сикко
Коухо укеми, йоко укеми (из стойки)
Тэгатана авасэ
Сётэй авасэ

8 КЮ, три жёлтые полоски

Не менее 1.5 месяцев после 9 кю

Унсоку
Тэгатана доуса 1-3 ч.
Маэ сикко, уширо сикко
Коухо укеми, йоко укеми
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

Техники:

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	ШОМЭН АТЭ
Тайсабаки без блоков (руки на поясе или за спиной)		

7КЮ, жёлтый пояс

Не менее 1.5 месяцев после 8 кю

Унсоку
Тэгатана доуса 1-4 ч.
Коухо укеми, йоко укеми
Зенбоу кайтэн укеми (с колена)
Маэ сикко, уширо сикко
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

Техники:

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	ШОМЭН АТЭ
		айгамаэ атэ
Тайсабаки от цки, с блоками (используя тэгатану).		

Экзаменационная программа для детей (до 15 лет)

6 КЮ, оранжевый пояс

Не менее 3 месяцев после 7 кю

Унсоку
Тэгатана доуса
Коухо укеми, йоко укеми
Зенбоу кайтэн укеми (с колена)
Маэ сикко, уширо сикко
Маэ сикко тэнкан
Маэ сикко ирими тэнкан
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

Техники:

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
Тайсабаки от цки, с блоками (используя тэгатану).		

5 КЮ, красный пояс

Не менее 3 месяцев после 6 кю

Унсоку
Тэгатана доуса
Коухо укеми, йоко укеми
Зенбоу кайтэн укеми (из стойки)
Маэ сикко, уширо сикко
Маэ сикко тэнкан, маэ сикко ирими тэнкан
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

Техники:

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
Тайсабаки от цки, с блоками (используя тэгатану).		

Экзаменационная программа для детей (до 15 лет)

4 КЮ, зелёный пояс

Не менее 3 месяцев после 5 кю

Унсоку
Тэгатана доуса
Коухо укеми, йоко укеми
Зенбоу кайтэн укеми (из стойки)
Маэ сикко, уширо сикко
Маэ сикко тэнкан, маэ сикко ирими тэнкан
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

Техники:

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
Какари гейко 1 мин.		

3 КЮ, синий пояс

Не менее 3 месяцев после 4 кю

Верхняя страховка (с 10 лет)

Сувари ваза	<i>шомэн учи</i>	оши таоши озае (омотэ, ура)
Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
Кихон но цукури	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	шомэн атэ айгамаэ атэ
Наге ваза	<i>наге но ката омоте ваза (дзёдан, тюдан)</i>	
Какари гейко 2 мин.		

Экзаменационная программа для детей (до 15 лет)

2 КЮ, коричневый пояс

Не менее 6 месяцев после 3 кю

Сувари ваза	<i>шомэн учи</i>	оши таоши гякутэ дори котэ хинери озае (омотэ, ура)
Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
	<i>хиджи ваза</i>	оши таоши
		уде гаэши
		хики таоши
		уде хинери
ваки гатаме		
Кихон но цукури	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
Наге ваза	<i>наге но ката омоте ваза (дзэдан, тюдан, гедан)</i>	
Какари гейко 3 мин.		

1 КЮ, коричневый пояс

Не менее 6 месяцев после 2 кю

Сувари ваза	<i>шомэн учи</i>	оши таоши джунте дори котэ хинери озае (омотэ, ура)
Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
	<i>хиджи ваза</i>	оши таоши
		уде гаэши
		хики таоши
		уде хинери
		ваки гатаме
	<i>тэкуби ваза</i>	котэ хинери
		котэ гаэши
		тэнкай котэ хинери
		тэнкай котэ гаэши
Кихон но цукури	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
Наге ваза	<i>наге но ката омоте ваза</i>	

Экзаменационная программа для детей (до 15 лет)

1 ДАН, чёрный пояс

Не менее 1года после 1 кю, 11 лет и старше.

Сувари ваза	<i>шомэн учи</i>	оши таоши тэкуби озае (омотэ, ура)
Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
	<i>хиджи ваза</i>	оши таоши
		уде гаэши
		хики таоши
		уде хинери
		ваки гатаме
	<i>тэкуби ваза</i>	котэ хинери
		котэ гаэши
		тэнкай котэ хинери
		тэнкай котэ гаэши
	<i>уке ваза</i>	маэ отоши
		суми отоши
хики отоши		
Кихон но цукури	<i>атэми ваза - шуки но цукури</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
Наге ваза	<i>наге но ката ура ваза</i>	
Какари гейко 4 мин., против 2-х		
Хикитатэ гейко 2 мин.		

Экзаменационная программа для детей (до 15 лет)

2ДАН, чёрный пояс

Не менее 1года после 1 дана, 13 лет и старше.

Кихон ваза	<i>рандори кихон ваза (уже без танто)</i>	
Кихон ура ваза	<i>атэми ваза но ура;</i>	ваки гатаме
		оши таоши
		гедан атэ
		айгамаэ атэ
		тэнкай котэ хинери
	<i>кансетсу ваза но ура</i>	оши таоши
		тэнкай котэ хинери
		котэ гаэши
		ваки гатаме
		тэнкай котэ гаэши

Корю дай сан но ката	<i>сувари ваза</i>	оши таоши
		гякугамаэ атэ
		котэ гаэши
		риоте мочи сукуи (скуи) наге
	<i>ханза хандати ваза</i>	тэнкай котэ хинери
		сихо наге
		гедан атэ
		хиджи киме
	<i>тати ваза</i>	котэ маваши
		учи тэнкай наге
		гякугамаэ атэ
		хиджи киме
		маэ отоши
		уширо ваза маэ отоши
		уширо ваза тэнкай котэ хинери
муне дори ката гатаме		

Какари гейко 4 мин., против 2-х.

Хикитатэ гейко 3 мин., против 2-х

Рандори гейко 1 поединок