

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

Квалификационные требования и минимальные часы практики, после которых экзаменующиеся, имеют право на следующий квалификационный экзамен по Соревновательному айкидо:

Степень	Минимальное время практики между экзаменами, другие требования
8 кю	Не менее 20 часов практики с начала занятий.
7 кю	Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена.
6 кю	Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации.
5 кю	Не менее 50 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации.
4 кю	Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации. Участие в соревнованиях.
3 кю	Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации. Участие в соревнованиях.
2 кю	Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена, 11 лет и старше. Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо. Участие в качестве спортсмена в 1 соревновании межрегионального уровня и выше. Судейство боковым судьей: сигналы флажками, ведение табло.
1 кю	Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена, 13 лет и старше. Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо. Участие в качестве спортсмена в 1 соревновании межрегионального уровня и выше. Судейство главным судьей татами: оценки, жесты.
1 дан	Не менее 1 года после 1 кю, либо 1 место в любом разделе соревнований в году аттестации, 15 лет и старше. Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо. Участие в качестве спортсмена в 2-х соревнованиях межрегионального уровня и выше. Судейство боковым/главным судьей татами на межрегиональных соревнованиях.

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

Степень	Минимальное время практики между экзаменами, другие требования
2 дан	<p>Не менее 1 года после 1 дана, либо первое место в любом разделе соревнований в году, 17 лет и старше.</p> <p>Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.</p> <p>Участие в качестве спортсмена в 2-х соревнованиях межрегионального уровня и выше.</p> <p>Судейство боковым/главным судьей татами на 2-х межрегиональных соревнованиях.</p>
3 дан	<p>Не менее 2х лет после 2 дана, либо первое место в любом разделе соревнований в году, 19 лет и старше.</p> <p>При наличии 1 или 2 места на соревнованиях по рандори в году аттестации, претендент может сдавать только раздел Корю Дай сан.</p> <p>Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.</p> <p>Участие в качестве спортсмена в 2-х соревнованиях межрегионального уровня и выше. Призёр на межрегиональных соревнованиях.</p> <p>Судейство главным судьей татами на 2-х всероссийских соревнованиях, участие в организации соревнований.</p>

Сроки между квалификационными экзаменами могут быть, в порядке исключения, снижены решением члена Экзаменационной комиссии Федерации или инструктора, имеющего разрешение на проведение квалификационных экзаменов от Экзаменационной комиссии Федерации, но не более чем в два раза.

Федерация Соревновательного Айкидо Экзаменационная программа для взрослых

Силовые нормативы

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.

Отжимания от пола								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1, даны	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
15-17*	10	25	15	30	20	40	25	50
18 и старше *	15	30	20	40	25	50	30	60

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

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 (пресс)								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1, даны	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
15-17	20	30	25	35	35	50	40	60
18 и старше	25	35	30	40	40	60	50	70

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								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1, даны	
возраст/пол	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
15-17	17	25	20	35	30	55	40	70
18 и старше	20	30	30	45	40	60	60	80

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.

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

8КЮ, белый пояс

Не менее 20 часов практики с начала занятий.

Унсоку		
Тэгатана доуса		
Коухо укеми, йоко укеми		
Маэ сикко, уширо сикко		
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ		
Кихон ваза	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
Танто цки		
Тайсабаки от цки без блоков, с блоками (используя тэгатану)		

7КЮ, жёлтый пояс

Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Унсоку		
Тэгатана доуса		
Коухо укеми, йоко укеми (из стойки)		
Зенбоу кайтен укеми (с колена)		
Маэ сикко, уширо сикко		
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ		
Кихон ваза	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
Танто Цки (двойная атака)		
Тайсабаки от цки, с блоками (используя тэгатану), с захватами двумя руками атакующей руки с танто,		
Танто Цки Какари гейко, 1 мин		

**Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых**

6 КЮ, оранжевый пояс

Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

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

Кихон ваза	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
	<i>Хиджи ваза</i>	Оши Таоши
		Уде Гаэши
Тайсабаки от цки с блоками, захватами, выводами из равновесия, входами на Атэми ваза.		
Тайсабаки от цки с блоками, захватами, выводами из равновесия, входами на Атэми ваза от двух партнёров.		
Танто цки Какари гейко, 1 мин.		

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

5 КЮ, красный пояс

Не менее 50 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

Верхняя страховка с партнером (держась за руку)		
Кихон ваза	<i>Атэми ваза</i>	1-5 Атэми ваза
	<i>Хиджи ваза</i>	Оши таоши
		Уде Гаэши
		Хики таоши
		Уде Хинери
	Ваки гатамэ	
Кихон но цукури	<i>Атэми ваза хонтай но цукури</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
Тайсабаки от цки, с блоками, захватами, выводами из равновесия и входами на 1-5 Атэми ваза, уке уходит от действий тори		
Танто цки Какари гейко, 1 мин		
Танто цки Нининдори, 30 сек на каждого		
Хикитатэ гейко с одним сопротивлением (на первой технике), 1 мин.		

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

4 КЮ, зелёный пояс

Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

Участие в соревнованиях.

Верхняя страховка (самостоятельно, без поддержки)		
Кихон ваза	<i>Атэми Ваза</i>	1-5 Атэми ваза
	<i>Хиджи Ваза</i>	6-10 Хиджи ваза
	<i>Текуби Ваза</i>	Коте Хинери
		Котэ Гаэши
		Тенкай Коте Хинери
		Тенкай Котэ Гаэши
Кихон но цукури	<i>Атэми ваза хонтай но цукури</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
Танто цки Какари гейко, 1 мин		
Тант Каэси ваза 1-5 (Уке хватает двумя руками Тори за руку с ножом)		
Танто цки Нининдори, 1 мин на каждого		
Танто цки Хикитатэ гейко, 1 мин		

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

3 КЮ, синий пояс

Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

Участие в соревнованиях.

Верхняя страховка (от выполняемой партнером техники)		
Сувари ваза	Шомен учи	Оши таоши озае (омотэ и ура)
Кихон ваза	<i>Атэми ваза</i> <i>Хиджи ваза</i> <i>Текуби ваза</i> <i>Уки ваза</i>	1-5 Атэми ваза
		6-10 Хиджи ваза
		11-14 Текуби ваза
		Мае отоши
		Суми отоши
		Хики Отоши
Кихон но цукури	<i>атэми ваза хонтай но цукури</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
Наге но ката омотэ ваза	Дзедан, Тюдан	
Танто цки Какари гейко, 1 мин		
Танто цки Нининдори, 1 мин на каждого		
Танто Каэси ваза 1-5 (Уке хватает двумя руками Тори за руку с ножом)		
Хикитатэ гейко, 1,5 мин (Применение Танто Каэси ваза)		

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

2 КЮ, коричневый пояс

Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена, 11 лет и старше.

Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.

Участие в качестве спортсмена в 1 соревновании межрегионального уровня и выше.

Судейство боковым судьей: сигналы флажками, ведение табло.

Сувари ваза	Шомен учи	Оши таоши озае, Оши таоши тэкуби озае (омотэ и ура)
Кихон ваза	1-17 Кихон ваза (Тошу)	
Наге но ката омоте ваза		
Кихон ура ваза - Атэми ваза но ура	Шомен Атэ - Ваки Гатами	
	Айгамае Атэ - Оши Таоши	
	Гякугамае Атэ - Гедан Атэ	
	Гедан Атэ - Айгамае Атэ	
	Уширо Атэ - Тенкай Котэ Хинери	
Танто цки Какари гейко, 1 мин.		
Танто цки Нининдори, 1 мин. на каждого		
Хикитатэ гейко, 1 мин. (применение Танто Каэси ваза)		
Танто рандори гейко, 1 поединок		

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

1 КЮ, коричневый пояс

Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена, 13 лет и старше.

Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.

Участие в качестве спортсмена в 1 соревновании межрегионального уровня и выше.

Судейство главным судьей татами: оценки, жесты.

Сувари ваза	Шомен учи	Оши таоши Гякутэ дори котэ хинери озае
		Оши таоши Джунте дори котэ хинери озае
Кихон ваза	Рандори кихон ваза (Тошу)	
Кихон ура ваза	<i>Кансетсу ваза но ура</i>	Оши Таоши - Оши Таоши
		Хики Таоши - Тэнкай Котэ Хинери
		Котэ Гаэши - Котэ Гаэши
		Тэнкай Котэ Хинери - Ваки Гатами
		Тэнкай Котэ Гаэши - Тэнкай Котэ Гаэши
Наге ваза	Наге но ката омотэ ваза, Наге но ката ура ваза	
Хикитатэ гейко (Танто), 1 мин (применение каэси ваза)		
Хикитатэ гейко (Тошу), 1 мин		
Танто Рандори гейко, 1 поединок		

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзаменационная программа для взрослых

1 ДАН, чёрный пояс

Не менее 1 года после 1 кю, либо 1 место в любом разделе соревнований в году аттестации. 15 лет и старше.

Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.

Участие в качестве спортсмена в 2-х соревнованиях межрегионального уровня и выше.

Судейство боковым/главным судьей татами на межрегиональных соревнованиях.

Кихон ваза	Рандори Кихон ваза (Танто)
Кихон Ура ваза	1-10 Ура ваза
Наге ваза	Наге но ката омотэ ваза, Наге но ката ура ваза
Корю дай Сан но ката	Сувари ваза, Ханза Хандати ваза, Тати ваза
Хикитатэ гейко (Танто), 1.5 мин (применение комбинаций техник)	
Хикитатэ гейко (Тошу), 1.5 мин (применение комбинаций техник)	
Танто Рандори гейко, 1 поединок	
Тошу Рандори гейко, 1 поединок	

2 ДАН, чёрный пояс

Не менее 1 года после 1 дана, либо первое место в любом разделе соревнований в году аттестации. 17 лет и старше.

Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.

Участие в качестве спортсмена в 2-х соревнованиях межрегионального уровня и выше.

Судейство боковым/главным судьей татами на 2-х межрегиональных соревнованиях.

Кихон ваза	Рандори Кихон ваза (Уке с Танто)
Кихон Ура ваза	1-10 Ура ваза
Наге ваза	Наге но ката омотэ ваза, Наге но ката ура ваза
Корю дай Сан	Сувари ваза, Ханза Хандати ваза, Тати ваза, Танто дори
Хикитатэ гейко (Танто), 1.5 мин (применение комбинаций техник, не менее трех комбинаций)	
Хикитатэ гейко (Тошу), 1.5 мин (применение комбинаций техник, не менее трех комбинаций)	
Танто Рандори гейко, 1 поединок (результативные броски)	
Тошу Рандори гейко, 1 поединок (результативные броски)	

Федерация Соревновательного Айкидо
Экзамениционная программа для взрослых

3 ДАН, чёрный пояс

Не менее 2х лет после 2 дана, либо первое место в любом разделе соревнований в году аттестации. 19 лет и старше.

При наличии 1 места на соревнованиях по рандори в году аттестации, претендент может сдавать только раздел Корю Дай сан.

Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо.

Участие в качестве спортсмена в 2-х соревнованиях межрегионального уровня и выше. Призёр на межрегиональных соревнованиях.

Судейство главным судьей татами на 2-х всероссийских соревнованиях, участие в организации соревнований.

Корю дай Сан	Сувари ваза, Ханза Хандати ваза, Тати ваза, Танто дори, Тачи дори, Яри (дзё) дори, Яри (дзё) но цукиай, Тачи тай тачи.
Хикитатэ гейко (Танто), 1.5 мин (применение комбинаций техник, не менее трех комбинаций)	
Хикитатэ гейко (Тошу), 1.5 мин (применение комбинаций техник, не менее трех комбинаций)	
Танто Рандори гейко, 2 поединка (результативные броски)	
Тошу Рандори гейко, 1 поединок (результативные броски)	