

**Федерация Соревновательного Айкидо**  
**Экзаменационная программа для детей**

Квалификационные требования и минимальные часы практики, после которых экзаменующиеся имеют право на следующий квалификационный экзамен на 10-1 кю Соревновательного айкидо:

<b>Степень</b>	<b>Минимальное время практики между экзаменами, другие требования</b>
10 кю	Не менее 20 часов практики с начала занятий.
9 кю	Не менее 20 часов практики со дня предыдущего экзамена.
8 кю	Не менее 20 часов практики со дня предыдущего экзамена.
7 кю	Не менее 30 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации.
6 кю	Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации.
5 кю	Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации.
4 кю	Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена . Участие в 1 семинаре инструктора Федерации. Участие в соревнованиях.
3 кю	Со дня предыдущего экзамена не менее 50 часов практики. Участие в 1 семинаре инструктора Федерации. Участие в соревнованиях.
2 кю	Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена. Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо. Участие в соревнованиях.
1 кю	Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена . Участие в 2-х семинарах инструктора Федерации или в 1 семинаре Федерации под руководством иностранного инструктора по Соревновательному айкидо. Участие в соревнованиях.

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 детей

### 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	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	1	5	3	7	5	10		
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

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	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	5	10	10	15	15	20		
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

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	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
5-7	5	7	7	10	10	15		
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	55

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 детей**

**10 КЮ, одна жёлтая полоска**

Не менее 20 часов практики 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 20 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Унсоку 1-2 ч.		
Тэгатана доуса 1-2 ч.		
Маэ сикко, уширо сикко		
Коухо укеми, йоко укеми (из стойки)		
Тэгатана авасэ		
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ

**8 КЮ, три жёлтые полоски**

Не менее 20 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Унсоку		
Тэгатана доуса 1-3 ч.		
Маэ сикко, уширо сикко		
Коухо укеми, йоко укеми		
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ		
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
Танто цки		
Тайсабаки без блоков (руки на поясе или за спиной)		

**Федерация Соревновательного Айкидо**  
**Экзаменационная программа для детей**

**7 КЮ, жёлтый пояс**

Не менее 30 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

Унсоку		
Тэгатана доуса 1-4 ч.		
Коухо укеми, йоко укеми		
Зенбоу кайтен укеми (с колена)		
Маэ сикко, уширо сикко		
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ		
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае атэ
Танто Цки (двойная атака)		
Тайсабаки от цки, с блоками (используя тэгатану)		
Тайсабаки от цки, со входами на атэми ваза, Танто цки Какари гейко		

**6 КЮ, оранжевый пояс**

Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

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

<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
Танто цки (двойная атака)		
Тайсабаки от цки, с блоками и захватами двумя руками атакующей руки		
Тайсабаки от цки, со входами на атэми ваза, Танто цки Какари гейко		

**Федерация Соревновательного Айкидо**  
**Экзаменационная программа для детей**

**5 КЮ, красный 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)
Маэ сикко тэнкан, маэ сикко ирими тэнкан
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</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		
Танто цки Какари гейко 1 мин		

**4 КЮ, зелёный пояс**

Не менее 36 часов практики со дня предыдущего экзамена.

Участие в 1 семинаре Федерации.

Участие в соревнованиях.

Верхняя страховка (с партнером, держась за руку) с 10 лет		
Унсоку, Камае Унсоку		
Тэгатана доуса		
Зенбоу кайтэн укеми (из стойки)		
Маэ сикко тэнкан, маэ сикко ирими тэнкан		
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ		
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</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, от двух нападающих.		
Танто цки Какари гейко 1 мин		

**3 КЮ, синий пояс**

Не менее 50 часов практики со дня предыдущего экзамена.

**Федерация Соревновательного Айкидо  
Экзаменационная программа для детей**

Участие в 1 семинаре Федерации.

Участие в соревнованиях.

Верхняя страховка (с партнером, держась за руку) с 10 лет		
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
	<i>Хиджи ваза</i>	Оши таоши
		Уде гаэши
<b>Кихон но цукури</b>	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
Тайсабаки от цки, с блоками, захватами, выводами из равновесия и входами на 1-5 Атэми ваза		
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 детей**

**2 КЮ, коричневый пояс**

Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена .

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

Участие в соревнованиях.

Верхняя страховка (от выполняемой партнером техники)		
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза, Хиджи ваза</i>	1-5 Атэми ваза
		Оши таоши
		Уде гаэши
		Хики Таоши
		Уде Хинери
		Ваки гатамэ
<b>Кихон но цукури</b>	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан 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		
Нининдори 1 мин на каждого		
Танто Каэси ваза 1-5 (Уке хватает Тори двумя руками за руку с ножом)		
Хикитатэ гейко 1 мин		

**Федерация Соревновательного Айкидо  
Экзаменационная программа для детей**

**1 КЮ, коричневый пояс**

Не менее 72 часов практики со дня предыдущего экзамена .

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

Участие в соревнованиях.

Верхняя страховка (от выполняемой партнером техники)		
<b>Сувари ваза</b>	Шомен учи - Оши таоши озае (омотэ и ура)	
<b>Кихон ваза</b>	<i>Атэми ваза, Хиджи ваза, Текуби ваза</i>	1-5 Атэми ваза
		6-10 Хиджи ваза
		Котэ хинери
		Котэ гаэси
		Тэнкай котэ хинери
		Тэнкай котэ гаэси
<b>Кихон но цукури</b>	<i>Атэми ваза хонтай но цукури</i>	Шомен Атэ
		Айгамае Атэ
		Гякугамае Атэ
		Гедан Атэ
		Уширо Атэ
<b>Наге ваза</b>	Наге но ката омоте ваза (Дзёдан)	
Танто цки Какари гейко 2 мин.		
Танто Каэси ваза 1-5 (Уке хватает Тори за руку с ножом)		
Нининдори 1 мин. (на каждого)		
Хикитатэ гейко 1 мин.		
Хикитатэ гейко 1 мин. (применение Танто Каэси ваза)		