

КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
Японской Ассоциации Сетокан каратэ (JSKA)
Редакция Шеф – инструктора (JSKA) Абе Кейго – 9 ДАН
Август 2008г

10 КЮ (Белый пояс)

1) КИХОН

- * Сидзэнтай , тюдан-тёку-дзуки
- * Сидзэнтай , -шаг вперед с тюдан ои-дзуки
шаг назад в сидзэнтай (левой, правой ногой)
- * Сидзэнтай, гэдан – бараи (на месте правой , левой рукой)
- * Сидзэнтай , тюдан сото – укэ (на месте правой , левой рукой)
- * Сидзэнтай , дзёдан агэ –укэ (на месте правой , левой рукой)
- * Сидзэнтай , тюдан – сүто – укэ (на месте правой , левой рукой)
- * Хэйсоку – дати с какиваки – гэдан – бараи , шаг вперед с маэ – гэри ,
шаг назад в хэйсоку – дати (левой , правой ногой)

9 КЮ (Белый пояс)

1)КИХОН

- * Дзэнкутцу – дати с гэдан – бараи , вперед с гэдан – бараи.
- * Поворот , вперед с тюдан ои-дзуки.
- * Поворот , вперед с тюдан сото – укэ.
- * Поворот , вперед с дзёдан агэ – укэ.
- * Поворот , кокутцу – дати, вперед с тюдан сүто – укэ.
- * Поворот ,дзэнкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи , вперед с тюдан маэ – гэри.
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком , вперед с йоко – гэри кэаге ;
движение в другую .сторону с йоко – гэри кэаге другой ногой .
- * Киба – дати лицом к экзаменатору , движение боком с йоко – гэри кэкоми ;
движение в другую сторону с йоко – гэри кэкоми другой ногой

1) КУМИТЭ

- * Гохон кумитэ
- атака дзёдан ои – дзуки / защита агэ – укэ.
- атака тюдан ои – дзуки / защита тюдан сото – укэ.

8 КЮ (Жёлтый пояс)

1) КИХОН

- * Дзэнкутцу – дати с гэдан – бараи , вперед с гэдан-бараи.
- * Поворот , вперед с тюдан ои – дзуки.
- * Поворот , вперед с тюдан сото – укэ
- * Поворот , кокутцу – дати , вперед с тюдан сюто – укэ .
- * Поворот , дзэнкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи, вперед с тюдан маэ – гэри .
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко – гэри кэаге; движение в другую сторону йоко – гэри кэаге другой ногой .
- * Киба – дати лицом к экзаменатору , движение боком с йоко – гэри кэкоми ; движение в другую сторону с йоко – гэри кэкоми другой ногой .

2) КУМИТЭ

- * Гохон – кумитэ
- атака дзёдан ои – дзуки / защита с агэ – укэ
- атака тюдан ои – дзуки / защита с тюдан сото – укэ ,

3) КАТА

- * Хэйян сёдан .

7 КЮ (Оранжевый пояс)

1) КИХОН

- * Дзэнкутцу- дати с гэдан – бараи , вперед с тюдан ои – дзуки,
- * Назад с дзёдан агэ – укэ.
- * Вперед с тюдан сото – укэ.
- * Кокутцу – дати , назад с тюдан сюто – укэ.
- * Дзэнкутцу – дати , вперед с тюдан учи – укэ.
- * Поворот , дзэнкутцу – дати с хакиваки гэдан – бараи , вперед с тюдан маэ – гэри .
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком , вперед с йоко – гэри кэаге ; движение в другую сторону с йоко – гэри кэаге другой ногой .
- * Киба – дати лицом к экзаменатору , движение боком, вперед, с йоко – гэри кэкоми; движение в другую сторону с йоко – гэри кэкоми другой ногой .

2) КУМИТЭ

- * Гохон -кумитэ
- атака дзёдан ои – дзуки / защита с агэ – укэ.
- атака тюдан ои – дзуки / защита с тюдан сото – укэ.

3) КАТА

- * Хэйян – нидан .

6 КЮ (Зеленый пояс)

1) КИХОН

- * Дзэнкутцу – дати с гэдан – бараи , вперед с тюдан ои – дзуки.
- * Поворот , вперед с тюдан гияку – дзуки.
- * Поворот , назад с дзёдан агэ – укэ.
- * Поворот , вперед с тюдан сото – укэ,
- * Кокутцу – дати , назад с тюдан сюто – укэ.
- * Поворот , дзэнкутцу – дати , вперед с тюдан учи – укэ, гияку – дзуки.
- * Поворот , дзэнкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи , вперёд с тюдан маэ – гери.
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко – гэри кэагэ; движение в другую сторону с йоко – гэри кэагэ другой ногой .
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком йоко – гэри кэкоми движение в другую сторону с йоко – гэри кэкоми другой ногой .

2) КУМИТЭ.

- * Гохон – кумитэ
 - атака дзёдан ои – дзуки / защита с агэ – укэ.
 - атака тюдан ои – дзуки / защита с тюдан сото – укэ.
 - атака маэ – гэри / защита с гэдан – бараи

3) КАТА

- * Хэйян – сандан .

5 КЮ (Фиолетовый пояс)

1) КИХОН

- * Дзэнкутцу – дати с гэдан – бараи , вперед с тюдан ои – дзуки.
- * Поворот , вперед с тюдан гияку – дзуки .
- * Назад с дзёдан агэ – укэ , тюдан гияку – дзуки .
- * Вперед с тюдан сото – укэ , эмпи в киба – дати с юри – аси .
- * Кокутцу – дати , назад с тюдан сюто – укэ , нукитэ в дзэнкутцу – дати .
- * Поворот , дзэнкутцу – дати , вперёд с тюдан ути – укэ , тюдан гияку – дзуки .
- * Поворот , дзэнкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи , вперед с тюдан маэ – гэри.
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко – гэри кэагэ движение в другую сторону с йоко – гэри кэагэ .
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко – гэри кэкоми ; движение в другую сторону с йоко – гэри кэкоми .

2) КУМИТЭ

- * Кихон – иппон – кумитэ
 - атака дзёдан ои – дзуки / защита с агэ – укэ.
 - атака тюдан ои – дзуки / защита с тюдан сото – укэ.
 - атака маэ – гэри / защита с гэдан бараи.

3) КАТА

- * Хэйян – йондан.

4 КЮ (Фиолетовый пояс)

1) КИХОН

- * Дзэнкутцу – дати с гэдан – бараи , вперед с тюдан ои – дзуки.
- * Поворот , вперед с санбон – дзуки.
- * Назад с дзёдан агэ – укэ, тюдан гияку – дзуки.
- * Вперед с тюдан сото – укэ, эмпи в киба – дати с юри – аси.
- * Кокутцу – дати , назад с тюдан сюто – укэ, нукитэ в дзэнкутцу – дати.
- * Дзэнкутцу – дати , вперед с тюдан ути – укэ, тюдан гияку – дзуки.
- * Поворот, дзэнкутцу- дати с какиваки гэдан – бараи, вперед с тюдан маэ – гэри.
- * Киба – дати, лицом к экзаменатору, движение боком с йоко гэри – кэагэ, движение в другую сторону с йоко гэри – кэагэ другой ногой.
- * Киба – дати, лицом к экзаменатору, движение боком с йоко гэри – кэкоми, движение в другую сторону с йоко гэри – кэкоми другой ногой.
- * Поворот , дзю- камаэ , вперёд с маваси – гэри.
- * Поворот , вперед с дзёдан уракэн – йоко – ути.

2) КУМИТЭ

- * Кихон –иппон –кумитэ .
 - атака дзёдан – ои дзуки / защита с агэ – укэ,
 - атака тюдан ои дзуки /защита с тюдан сото – укэ .
 - атака маэ – гэри / защита с гэдан – бараи .
 - атака тюдан йоко – гэри – кэкоми / защита с тюдан сото – укэ .

3) КАТА

- * Хэйян – годан .

3 КЮ (Коричневый пояс)

1) КИХОН

- * Дзэнкутцу – дати с гэдан – бараи , вперёд с тюдан ои-дзуки .
- * Поворот , вперед с санбон – дзуки .
- * Назад с дзёдан агэ – укэ , тюдан гияку – дзуки .
- * Вперед с тюдан сото – укэ, эмпи в киба – дати с юри – аси .
- * Кокутцу – дати , назад с тюдан сюто – укэ , нукитэ в дзэнкутцу – дати.
- * Поворот, дзэнкутцу – дати, вперед с тюдан ути – укэ, тюдан гияку - дзуки
- * Поворот , дзэнкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи , вперед с тюдан маэ – гэри
- * Поворот , дзэнкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи ,
вперед с рэн – гэри (маэ – гэри дзёдан , маэ – гэри тюдан другой ногой)
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко гэри –кэагэ;
движение в другую сторону с йоко гэри – кэагэ другой ногой .
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко гэри – кэкоми ;
движение в другую сторону с йоко гэри – кэкоми другой ногой .
- * Дзю – камаэ , вперед с маваси – гэри .
- * Поворот , вперед с дзёдан уракэн – йоко – ути .
- * Поворот , вперед с дзёдан сюто – укэ .

2) КУМИТЭ

- * Кихон иппон – кумитэ .
 - атака с дзёдан ои-дзуки / защита с агэ-укэ .
 - атака с тюдан ои-дзуки / защита с тюдан – сото – укэ .
 - атака с маэ гэри / защита с гэдан бараи
 - атака с тюдан йоко – гэри / защита с тюдан сото укэ .

3) КАТА

- * Тэkki - сёдан .

2 КЮ (Коричневый пояс)

1) КИХОН

- * Дзенкутцу – дати с гэдан – бараи , вперёд с санбон – дзуки.
- * Назад с дзёдан агэ–укэ, маэ–гэри сзади стоящей ногой с возвратом ноги на место
- * Вперёд с тюдан сото–укэ, эмпи, уракэн со сменой стойки на киба–дати с юри–аси .
- * Кокутцу – дати , назад с тюдан сюто – укэ , нукитэ в дзенкутцу – дати .
- * Поворот , дзенкутцу – дати , вперед с тюдан учи – укэ , тюдан гияку – дзуки .
- * Поворот , дзенкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи , вперёд с тюдан маэ – гэри .
- * Поворот , дзенкутцу – дати с какиваки гэдан – бараи , вперед с рэн – гэри (маэ – гэри дзёдан , маэ – гэри тюдан другой ногой .)
- * Киба – дати , лицом к экзаменатору , движение боком с йоко гэри– кэагэ ; движение в другую сторону с йоко гэри- кэагэ другой ногой.
- * Киба - дати , лицом к экзаменатору, движение боком с йоко гэри–кэкоми; движение в другую сторону с йоко гэри – кэкоми другой ногой .
- * Дзю – камаэ , вперед с маваси – гэри .
- * Поворот , вперёд с усиро – гэри .
- * Поворот , вперёд с дзёдан сюто – ути .
- * Назад с дзёдан уракэн – йоко –ути .

2) КУМИТЭ

- * Дзю иппон – кумитэ

- атаки :дзёдан ои- дзуки, тюдан ои–дзуки, маэ–гэри , йоко гэри–кэкоми , маваси–гэри
- защита с любой техникой блокирования или, демонстрируя технику таи – сабаки .

3) КАТА

- * Кихон – гата : ката по выбору экзаменатора из Хэйян – нидан , сандан , йондан , годан , Тэкки – сёдан .
- * Токуй – гата :ката по выбору экзаменуемого из Дзион , Бассай – дай, Эмпи , Канку – дай .

1 КЮ (коричневый пояс)

1) КИХОН

- * Дзенкутцу-дати с гэдан-баран, вперёд с санбон-дзуки
- * Назад с дзёдан агэ-укэ, маэ-гэри сзади стоящей ногой с возвратом ноги на место.
- * Вперёд с тюдан сото-уке, эмпи, уракэн со сменой стойки на киба-дати с юри-аси.
- * Кокутцу- дати, назад с тюдан сюто-укэ, нукитэ в дзенкутцу-дати.
- * Вперёд с тюдан ути-укэ, кизами дзуки, тюдан гияку-дзуки.
- * Поворот, дзенкутцу-дати с какиваки гэдан-бараи, вперёд с рэн-гэри (маэ-гэри тюдан, маваси-гэри другой ногой)
- * Поворот, вперёд с рэн-гэри (маэ-гэри, йоко-гэри-кэкоми одной и той же ногой).
- * Киба-дати лицом к экзаменатору, вперёд, боком с рэн-гэри (йоко-кэагэ, йоко-кэкоми другой ногой с поворотом на 180°).
- * Дзю-камаэ, вперёд с маваси-гэри.
- * Поворот, вперёд с усиро-гэри.
- * Поворот, вперёд с дзёдан сюто-ути.
- * Назад с дзёдан уракэн-йоко-ути.

2) КУМИТЭ

- * Дзю-иппон-кумитэ.

- атака с дзёдан ои-дзуки, тюдан ои-дзуки, маэ-гэри, йоко-кэкоми, маваси- гэри.
- защита с любым блоком, или демонстрируя технику таи-сабаки

3) КАТА

- * Кихон-гата: ката по выбору экзаменатора из Хэйян нидан, сандан, йондан, годан, Тэкки сёдан.
- * Токуй-гата: ката по выбору экзаменуемого из Дзион, Бассай-дан, Эмпи, Канку-даи

СЁ-ДАН (1-ый дан)

1) КИХОН

- * Дзенкутцу-дати с гэдан-бараи, вперёд с санбон-дзуки,
- * Поворот, вперёд с тюдан гияку-дзуки.
- * Назад с дзёдан агэ-укэ, маэ-гэри (сзади стоящей ногой)
- * Вперёд с тюдан-сото-укэ, эмпи с юри-аси в кибэ-дати; уракэн, тюдан гияку- дзуки в дзэнкутцу-дати.
- * Кокутцу-дати, назад с тюдан сюто-укэ, нукитэ в дзенкутцу-дати.
- * Вперёд с тюдан ути-укэ, кизами-дзуки, тюдан гияку-дзуки.
- * Поворот, дзэнкутцу-дати с какиваки гэдан-бараи, вперёд рэн-гэри (маэ-гэри тюдан, маваси-гэри дзёдан (другой ногой)
- * Поворот, вперёд с рэн-гэри (маэ-гэри, йоко-гэри кэкоми одной и той же ногой).
- * Кибэ-дати лицом к экзаменатору, вперёд, боком с рэн-гэри (йоко кэаге, йоко-кэкоми другой ногой с поворотом на 180°)
- * Дзю-камаэ вперёд с маваси-гэри.
- * Поворот, вперёд с усиро-гэри.
- * Поворот, вперёд с дзёдан сюто-ути.
- * Назад с дзёдан уракэн-йоко-ути..

2) КУМИТЭ

- * Дзю-иппон-кумитэ.
 - атака с дзёдан ои-дзуки, тюдан ои-дзуки, маэ-гэри, йоко-кэкоми, маваси- гэри.
 - защита с любым блоком или, демонстртуя технику таи-сабаки.

3) КАТА

- * Кихон-гата: ката по выбору экзаменатора из Хэйян нидан, сандан, йондан, годан, Текки сёдан.
- * Токуй-гата: ката по выбору экзаменуемого из Дзион, Бассай-даи, Эмпи, Канку-даи

НИ-ДАН (2-ой дан)

1) КИХОН

- * Дзю-камаэ, вперёд с кизами-дзуки, санбон-дзуки.
- * Поворот, кизами-дзуки, маэ-гэри сзади стоящей ногой, с постановкой ноги вперёд ои-дзуки.
- * Назад с агэ-укэ, вперёд с маваси -гэри сзади стоящей ногой, при постановке ноги вперёд уракен-ути, шаг вперёд с ои-дзуки.
- * Вперёд с усиро-гэри, при постановке ноги вперёд уракен-ути, тюдан гияку-дзуки.
- * Дзю-камаэ на месте, удары сзади стоящей ногой не опуская её: маэ-гэри, йоко-гэри-кэкоми, усиро-гэри (левой и правой ногой).
- * Гияку-дзуки на контроль удара.

2) КУМИТЭ

- * Дзю-кумитэ

3) КАТА.

- * Токуй-гата: выполняется ката по выбору экзаменуемого
- * Ситей-гата: выполняется ката по выбору экзаменатора из Дзион, Бассай-дан, Эмпи, Канку-даи.

САН-ДАН (3-ий дан)

1) КИХОН

* Дзю-камаэ, вперёд с гияку-маваси-гэри.

* Поворот, вперёд с маэ-гэри, йоко-гэри-кэкоми, гияку-маваси-гэри, усиро-гэри, уракэн-ути, тюдан-гияку-дзуки.

На месте из дзю-камаэ, удары сзади стоящей ногой не опуская её: маэ-гэри, йоко-гэри-кэкоми, усиро-гэри (левой и правой ногой).

2) КУМИТЭ

* Дзю-кумитэ

3) КАТА

* Токуй-гата: выполняется ката по выбору экзаменуемого

* Ситей-гата: выполняется ката по выбору экзаменатора из Дзион, Бассай-дай, Эмпи, Канку-дай.

ЙОН-ДАН (4-ый дан)

1) КУМИТЭ

* Дзю-кумитэ

2) КАТА

* Токуй-гата: выполняется ката по выбору экзаменуемого

* Ситей-гата: выполняется ката по выбору экзаменатора из Дзион, Бассай-дай, Эмпи, Канку-дай, Тэки нидан, Дзиттэ, Хангетцу.

3) ДЕМОНСТРАЦИЯ

Применение технических приёмов с использованием дзюдзи-укэ, эмпи, хиза-гэри и пр.

ГО-ДАН (5-ый дан)

1) КУМИТЭ

* Дзю-кумитэ

2) КАТА

* Токуй-гата: выполняется ката по выбору экзаменуемого

* Ситей-гата: выполняется ката по выбору экзаменатора из Сотин, Унсу, Дзиин, Тэки сандан, Канку-сё, Бассай-сё, Ванкан, Чинте, Ганкаку.

* Вопросы и ответы о смысле техники выполненной ката (ситей-гата)

РОКУ-ДАН (6-ой дан)

1) КУМИТЭ

* Дзю-кумитэ

2) КАТА

* Токуй-гата: выполняется ката по выбору экзаменуемого

* Ситей-гата: выполняется ката по выбору экзаменатора из Сотин, Унсу, Эмпи Дзион, Тэки нидан, Тэки сандан, Канку-сё, Канку-дай, Нидзюсихо, Бассай-сё, Бассай-дай, Дзиин, Мейкио, Ванкан, Тинте, Ганкаку, Дзиттэ, Хангетцу, Годзюсихо-дай, Гонзюсихо-сё.

НАНА-ДАН (7-ой дан)

1) КАТА

* Токуй-гата : выполняется две ката по выбору экзаменуемого.

* Ситей-гата : выполнение и объяснение смысла одной из 26 ката Сётокан по выбору экзаменатора.

2) ДЕМОНСТРАЦИЯ практического применения техники. Научное исследование на эту тему.

ХАТИ-ДАН (8-ой дан)

1) КАТА

- * Токуй-гата: выполняется ката по выбору экзаменуемого
- * Ситей-гата : выполнение и объяснение смысла одной из 26 ката Сётокан по выбору экзаменатора.
- * Научное исследование на тему каратэ