

Силовые нормативы для взрослых (от 15 лет)

Отжимания от пола								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
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)

Подъемы корпуса (пресс)								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
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

Приседания								
Кю	10-8		7-6		5-3		2-1	
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

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 взрослых (от 15 лет)

8КЮ

Не менее 1,5 месяцев с начала занятий.

Унсоку
Тэгатана доуса
Коухо укеми
Йоко укеми
Маэ сикко
Верхняя страховка

Техники

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
Тайсабаки без блоков, с блоками (используя тэгатану)		

7КЮ

Не менее 1,5 месяцев после 8 кю.

Унсоку
Тэгатана доуса
Коухо укеми, йоко укеми
Зенбоу кайтэн укеми (с колена)
Маэ сикко
Уширо сикко
Верхняя страховка

Техники

Кихон ваза	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
Тайсабаки с блоками и выводом из равновесия.		

6КЮ

Не менее 1,5 месяцев после 7 кю.

Унсоку
Тэгатана доуса
Коухо укеми
Йоко укеми
Зенбоу кайтэн укеми с колена, из стойки
Маэ сикко, уширо сикко
Маэ сикко тэнкан, ирими тэнкан
Верхняя страховка

Техники

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

Экзаменационная программа для взрослых (от 15 лет)

5КЮ, красный пояс

Не менее 3 месяцев после 6 кю.

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.		

4КЮ, зелёный пояс

Не менее 3 месяцев после 5 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 (дзёдан, тюдан, гедан)</i>	
Какари гейко 3 мин.		

Экзаменационная программа для взрослых (от 15 лет)

3КЮ, синий пояс

Не менее 3 месяцев после 4 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>	
Какари гейко 4 мин., против 2-х		
Хикитатэ гейко 1 мин.		

Экзаменационная программа для взрослых (от 15 лет)

2КЮ, коричневый пояс

Не менее 6 месяцев после 3 кю.

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 взрослых (от 15 лет)

1КЮ, коричневый пояс

Не менее 6 месяцев после 2 кю.

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