

## 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
Сэтэй авасэ

### 8 КЮ, три жёлтые полоски

Не менее 1.5 месяцев после 9 кю

Унсоку
Тэгатана доуса 1-3 ч.
Маэ сикко, уширо сикко
Верхняя страховка (с 10 лет)
Коухо укеми, йоко укеми
Тэгатана авасэ, сэтэй авасэ

#### Техники:

<b>Кихон ваза</b>	<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
Верхняя страховка (с 10 лет)
Тэгатана авасэ, сэтэй авасэ

#### Техники:

<b>Кихон ваза</b>	<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
Верхняя страховка (с 10 лет)
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

#### Техники:

<b>Кихон ваза</b>	<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
Верхняя страховка (с 10 лет)
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

#### Техники:

<b>Кихон ваза</b>	<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
Верхняя страховка (с 10 лет)
Тэгатана авасэ, сётэй авасэ

#### Техники:

<b>Кихон ваза</b>	<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

<b>Сувари ваза</b>	<i>шомэн учи</i>	оши таоши озае (омотэ, ура)
<b>Кихон ваза</b>	<i>атэми ваза</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
<b>Кихон но цукури</b>	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
<b>Наге ваза</b>	<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

<b>Сувари ваза</b>	<i>шомэн учи</i>	оши таоши гякутэ дори котэ хинери озае (омотэ, ура)
<b>Кихон ваза</b>	<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		
<b>Кихон но цукури</b>	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
<b>Наге ваза</b>	<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

<b>Сувари ваза</b>	<i>шомэн учи</i>	оши таоши джунте дори котэ хинери озае (омотэ, ура)
<b>Кихон ваза</b>	<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		
<b>Кихон но цукури</b>	<i>атэми ваза - хонтай но цукури</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
<b>Наге ваза</b>	<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.

<b>Сувари ваза</b>	<i>шомэн учи</i>	оши таоши тэкуби озае (омотэ, ура)
<b>Кихон ваза</b>	<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		
<b>Кихон но цукури</b>	<i>атэми ваза - шуки но цукури</i>	шомэн атэ
		айгамаэ атэ
		гякугамаэ атэ
		гедан атэ
		уширо атэ
<b>Наге ваза</b>	<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.

<b>Кихон ваза</b>	<i>рандори кихон ваза (уже без танто)</i>	
<b>Кихон ура ваза</b>	<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

<b>Корю дай сан но ката</b>	<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