**Атестаційна програма на 1 кю (коричневий пояс)**

(9-12 місяців підготовки)

**КІХОН:**

З положення хідарі зенкуцу-дачі / гедан-барай-камае:

1) Санбон-цукі (5 разів вперед і назад);

2) 5 разів зі зміною стійки:

- Аге-уке / гяку-цкі чудан;

- Учі-уке / кізамі-цукі + гяку-цкі чудан;

- Сото-уке / емпі-учі чудан (кіба дачі) + уракен-учі + гяку-цукі-чудан;

- Гедан барай / уракен-учі + гяку-цкі чудан;

- Шуто-уке / кізамі-травні-гері + гяку-нукіте (дзенкуцу-дачі);

З положення хідарі кіба-дачі / гедан-камае:

3) Йоко гері кеаге + йоко кекомі (через схрещений крок однією ногою, не ставлячи ноги на підлогу); кайте;

4) Те ж іншою ногою, мавате;

З положення хідарі зенкуцу-дачі / чудан-камае (4 рази вперед):

- Май гері + Джун-цукі + гяку-цукі;

- Йоко гері-кекомі + уракен-учи + гяку-цукі;

- Маваші-гері + гяку-цукі + уракен-учи;

- Ушіро-гері + уракен-учі + гяку-цукі, мавате;

5) Те ж назад, мавате;

З положення хідарі зенкуцу-дачі / чудан-камае:

6) Комбінація рухів:

- Май-гері + йоко-гері (вперед зі зміною стійки різними ногами);

- Гедан-Баран + гяку-цукі (з кроком назад);

- Маваші-гері + йоко-гері + уракен-учі + гяку-цукі (вперед зі зміною стійки різними ногами);

З положення хідарі зенкуцу-дачі / чудан-камае:

7) Має-гері + йоко-гері + ушіро-гері (3 рази на місці однією ногою без постановки на підлогу);

8) Все те ж іншою ногою.

**КАТА:**

1. Джіон (обов'язкова форма).

2. Хейан-3-4-5, Теккі-шодан (одне ката за вибором кандидата).

3. Хейан-4-5, Теккі-шодан (одне ката за вибором комісії).

**КУМІТЕ:**

1. Дзю-іппон куміте (з джіу-камае, спочатку всі атаки один спортсмен, потім інший)

Торі (з хідарі або мігі дачі): ой-цкі дзьодан (2 рази), кізамі-цкі дзьодан (2 рази), гяку-цкі чудан (2 рази), має-гері чудан (2 рази), маваші-гері-дзьодан (2 рази), йоко-гері-чудан (2 рази), ушіро-гері-чудан (2 рази). КОЖНА ДРУГА АТАКА ВИКОНУЄТЬСЯ БЕЗ ОГОЛОШЕННЯ З БУДЬ ЯКОЇ СТОЙКИ.

Уке: го-но-сен, тай-но-сен, каке-но-сен (з використанням уке-вадза і контратаки цукі, учі, гері) по 2 різних захисту або контратаки від кожної атаки.

2. Джіу-куміте (3 поєдинки по 2 хвилини)

3. Ші-ай (2 поєдинки з суддівством 1,5 хв)

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА:**

1) Віджимання від підлоги: до 11 років - 40 разів, 12-15 років - 45 разів, 16 і старше - 50 разів за 1 хв.

2) Присідання: до 11 років - 40 разів, 12-15 років - 50 разів, 16 і старше - 60 разів за 1 хв.

3) Підйом тулуба руки за головою: до 11 років - 40 разів, 12-15 років - 45 разів, 16 і старше - 50 разів за 1 хв.