**Атестаційна програма на 7 кю (оранжевий пояс)**

(3-4 місяці підготовки)

**КІХОН:**

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

1. Ой-цкі дзьодан (5 разів вперед, мавате);
2. Аге-уке/ гяку-цкі чудан (5 разів вперед, мавате);
3. Сото-уке/ гяку-цкі чудан (5 разів вперед, мавате);
4. Гедан барай/ гяку-цкі чудан (5 разів вперед, мавате);
5. Учі-уке/ гяку-цкі чудан (5 разів вперед, мавате);
6. Шуто-уке (5 разів вперед, мавате);

З положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:

1. Має-гері (5 разів вперед, мавате);

З положення хідарі кіба-дачі/гедан-камає:

1. Йоко-гері кеаге (5 разів вперед, кайте, удар попереду розташованою ногою, використовуючи схресний крок);

З положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:

1. Маваши-гері (5 разів вперед, мавате).

**КАТА:**

Хейан шодан, хейан нідан.

**КУМІТЕ:**

Кіхон-іпон куміте (Торі: ой-цкі дзьодан, ой-цкі чудан, має-гері чудан, маваши-гері дзьодан; з обох ніг).

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА:**

1. Віджимання від полу: : до 7 років – 10 разів, 8-11 років – 15 разів, 12-20 років - 20 разів, 21 та старше – 25 разів;
2. Присідання: : до 7 років – 10 разів, 8-11 років – 15 разів, 12-20 років - 20 разів, 21 та старше – 25 разів;
3. Підйом тулуба руки за головою: : до 7 років – 10 разів, 8-11 років – 15 разів, 12-20 років - 20 разів, 21 та старше – 25 разів;