**Атестаційна програма на 8 кю (жовтий пояс)**

(3-4 місяці підготовки)

**КІХОН:**

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

1. Гедан-барай (5 разів вперед та назад);
2. Аге-уке (5 разів вперед та назад);
3. Сото-уке (5 разів вперед та назад);
4. Ой-цукі (5 разів вперед та назад);
5. Гяку-цукі (5 разів вперед та назад);

З положення хідарі зенкуцу-дачі/чудан-камає:

1. Має-гері (5 разів вперед та назад з мавате);

З положення хідарі кіба-дачі/гедан-камає:

1. Йоко-гері (5 разів вперед та назад з кайте, удар попереду розташованою ногою, використовуючи схресний крок).

**КАТА:**

Хейан шодан.

**КУМІТЕ:**

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

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА:**

1. Віджимання від полу: до 7 років – 5 разів, 8-11 років – 10 разів, 12-20 років - 15 разів, 21 та старше – 20 разів;
2. Присідання: до 7 років – 5 разів, 8-11 років – 10 разів, 12-20 років - 11 разів, 21 та старше – 20 разів;
3. Підйом тулуба руки за головою: до 7 років – 5 разів, 8-11 років – 10 разів, 12-20 років - 15 разів, 21 та старше – 20 разів;