

ОФСОО «Федерация Киокусинкай Фулл-контакт каратэ России»

Контрольно-переводные нормативы на ученические степени кю

КЮ	стойки	техника рук на месте и в движении	защита	техника ног на месте и в движении	техника выполнения ударов на спортивных снарядах	ката, теория	ходьба на руках	гибкость	отжимание	прыжки	пресс	приседание	кумитэ
Соноба кихон Идо кихон Рэнраку		Минимум технических элементов соноба кихон (кихон на месте), идо кихон (кихон в передвижении) и рэнраку (комбинации) определяется техническим составом ката, рекомендованных для каждого кю.											
10 кю	Йой-дачи, фудо-дачи, дзенкуцу-дачи, санчин-дачи	Сэйкен-цки и моротэ-цки (3 уровня), шито цки, мавашу цки	Джодан-уке, гедан-барай	Хидза-гери; кин-гери, май кияги	Тоби мая гери	Такиоку сано ичи; такиоку сокоги ичи	+	Ш П А Г А Т Ы, Н А К Л О Н Ы	30	10	40	40	2
9 кю	Мусуби-дачи, кокутсу-дачи	Сейкен аго учи, сейкен гьякуцуки (3 уровня)	Учи-уке, сото-уке	Май-гери чудан, ёдан	Тоби мая гери	Такиоку сано ни; такиоку сокоги ни	+		35	10	45	45	3
8 кю	Кйба-дачи, камаэтэ	Хиджи атэ, юн-цуки	Морото чудан учи-уке, учи-уке-гедан барай	маваши-гери гедан, чудан, ёдан	Тоби мая гери	Такиоку сано сан; такиоку сокоги сан Пинан сано ичи + 2 кихон бункай Додзекун	+		40	10	50	50	4
7 кю	Нэкоаши-дачи	Шуто-сокутсу учи, шуто-ганмен учи, шуто-хизо учи, шуто учи-учи, шуто сокутсу учи коми	Шуто-маваше уке	сото мавашу кияги; учи маваше кияги; ёко киаге	Ой цки, шито цки, мавашу цки; Май гери, хидза гери, мавашу чудан; Комбинации: Ой + гьяку цки; гьяку + шито цки. мавашу гери + гьяку цки; Гьяку цки + шито цки + хидза гери.	Пинан сано ни + 2 кихон бункай Додзекун	min 5 шагов		45	10	55	55	5

6 кю	Цураши-дачи	Уракен: шомен учи, сае учи, хизо учи, ароши учи, маваши учи, ехон нукитэ	Джодан уке-гедан барай, сото уке-гедан барай	Констецу-гери, еко-гери чудан, ёдан	Тоби мая гери 10 раз	Пинан сано сан + 2 кихон бункай Додзекун	min 5 шагов		50	10	60	60	6
5 кю	Мороаши-дачи	Тэтцуи гамен учи, тэтцуи ороше учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (гедан, чудан, едан).	Сейкен джуджи уке едан, гедан	уширо-гери чудан	Ой цки, шито цки, маваши цки; Маваши едан; май гери; маваши чудан; Комбинации: гьяку цки+ шито + маваши цки.	Пинъан соно ён + 2 кихон бункай, Цуки-но ката Додзекун	min 5 шагов		60	10	70	70	7
4 кю	Каке-дачи	Шотей учи (3 уровня)	Май шуто маваше уке, шотэй уке (3 уровня)	Какато-гери (3 уровня), ароши какато кияги	Гьяку цки + ой цки + маваши гери едан; Гьяку цки + маваши цки + хидза гери. Тоби хидза гери 10 раз;	Пинан сано го + 2 кихон бункай, санчин ката, Такиоку ич,ни, сан ура; Додзекун, биография М.Оямы, основные даты	min 5м		70	10	80	80	8
3 кю	Шико-дачи	Май хиджи атэ, аго хиджи атэ, ороши хиджи атэ, еко хиджи атэ, уширо хиджи атэ	Морото уке	Май гери тоби, хиза-гери тоби, маваше-гери тоби	Ой, шито, маваши цки; Уро моваши; Комбинации: гьяку цки+ шито + маваши гери джодан; Гьяку цки + ой цки + уро маваши Тоби мая, хидза гери 10 раз;	Гякусай дай, гякусай сё, Янцу, Пинъан соно ити ура. Додзекун, биография М.Оямы, основные даты	min 5 м		80	10	90	90	9
2 кю		Хиракен ороше учи, хиракен едан учи, хирокен чудан учи	Хайшу уке, сае уке	Какэ-гери, ура маваше-гери чудан, едан	Гьяку цки, шито цки, маваши цки, ой цки; Комбинации: Гьяку + шито + уширо гери, мавши гери	Пинъан соно ни ура, Пинъан соно сан ура, Сайфа, Додзекун, биография М.Оямы, основные даты	min 5 м		100	10	100	100	10

1 кю		Кокен-учи (3 уровня)	Кокен уке (3 уровня)	ура маваше-гери тоби	джодан. Ой + гьяку цки + уро моваши. Мяч или лапа: тоби май гери, хидза гери, уро маваше 10 раз	Пинъан соно ёи ура, Пинъан соно го ура, Тэнсё, Гарю, Ката с Бо Осиро-но кон + Кумибо Додзекун, биография М.Оямы, основные даты	min 5 м		100	10	100	100	10
---------	--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--	--	------------	--	-----	----	-----	-----	----

