**График аттестаций на Кю на учебный год 2020-2021 гг.** Место проведения экзаменов – стадион Трудовые резервы (зал дзюдо, Ленина, 56) Время: 20:00

Знаком \* показана дополнительная программа для спортсменов федерации Курской обл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРОГРАММА** | **ДАТА ЭКЗАМЕНА** | **Кю** |
| - СИЗЭНТАЙ (позиция стоя) - СЭЙДЗА (позиция сидя) - СИККО (передвижение на коленях) - ЦУГИ АСИ (приставные шаги вперед и назад) - УНСОКУ (шаги в 8 направлениях) - КОХО УКЕМИ (страховка при падении на спину) | 31.08.2020 | * 1. Кю |
| - ТЕГАТАНА ДОСА (первые 3 удара ладонью) - ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки, не используя руки) | 31.08.2020 | 1. Кю |
| - ТЭГАТАНА ДОСА (6 ударов ладонью) - СОКУ ХО УКЕМИ (страховка при падении на бок)  \* Цуги Аси с мечом и шестом (дзё) | 23.09.2020 | 1. Кю |
| - Вся программа на 8 кю - ТЭГАТАНА АВАСЭ (передвижение в паре в одноименной позиции) - СОТЭЙ АВАСЭ (передвижение в паре в разноименной позиции) \*Унсоку с мечом и шестом | 07.10.2020 | 1. Кю |
| - Вся программа на 7 кю - ТАНТО ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки; атака резиновым ножом) - КИХОН ВАЗА – раздел АТЭМИ ВАЗА (3 техники): №1 - СЁМЕН АТЭ №2 - АЙГАМАЭ АТЭ №3 - ГЯКУ ГАМАЭ АТЭ \* Тегатана Доса с мечом и шестом – 1,2,3 техники | 04.11.2020 | 6 Кю  (возможна сдача на другие Кю) |
| - Вся программа на 6 кю  -ЗЭНПО КАЙТЭН УКЕМИ (перекат вперед) - КОХО КАЙТЭН УКЕМИ (перекат назад) - КИХОН ВАЗА – раздел АТЭМИ ВАЗА: №4 - ГЭДАН АТЭ №5 - КОХО АТЭ (УСИРО АТЭ) \*5 техник Атеми Вадза при атаке мечом \*Техники на коленях - Сувари Вадза 1 – КДС – Оси Таоси | 02.12.2020 | 5 Кю  (возможна сдача на другие Кю) |
| - Вся программа на 5 кю - ТОБИ УКЕМИ - КИХОН ВАЗА – раздел ХИДЗИ ВАЗА (2 техники): №6 - ОСИ ТАОСИ №7 - УДЭ ГАЭСИ - КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники ДЗЁДАН НО КУДЗУСИ - верхний уровень) - КАКАРИГЕЙКО (использование 7 техник КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 5 мин) \*5 техник отбирания меча - Тати Дори – КДС \*Техники на коленях - Сувари Вадза 2 – КДС – Гьякугамае Ате | 03.02.2021 | 4 Кю  (возможна сдача на другие Кю) |
| - Вся программа на 4 кю - КИХОН ВАЗА - раздел ХИДЗИ ВАЗА: №8 - ХИКИ ТАОСИ №9 - УДЭ ХИНЭРИ №10 - ВАКИ ГАТАМЭ - КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники - ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень) - КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин) \*5 техник отбирания шеста – Дзё Дори – КДС \*Техники на коленях - Сувари Вадза 3 – КДС – Коте Гаэси | 03.03.2021 | 3 Кю  (возможна сдача на другие Кю) |
| - КИХОН ВАЗА – раздел ТЭКУБИ ВАЗА: №11 - КОТЭ ХИНЭРИ №12 - КОТЭ ГАЭСИ №13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ №14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭСИ - КИХОН ВАЗА – раздел УКИ ВАЗА №15 - МАЭ ОТОСИ №16 - СУМИ ОТОСИ №17 – ХИКИ ОТОСИ - КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень) - КАКАРИГЕЙКО (использование 14 техник КИХОН ВАЗА без остановки против двоих нападающих - 12 мин) - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: 40 отжиманий от пола, 20 подъемов ног в положении лежа на спине, 40 приседаний \*8 техник бросков с использованием шеста – КДС - Дзё но Цукай Ката \*Техники на коленях - Сувари Вадза 4 – КДС – Риоте Мочи Сукуи Наге | 07.04.2021 | 2 Кю  (возможна сдача на другие Кю) |
| - РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА (5 техник на левую и правую руки без ножа) - РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА (5 техник на левую и правую руки без ножа) - РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –ТЭКУБИ ВАЗА (4 техники на левую и правую руки без ножа) - РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –УКИ ВАЗА (техники поднятия или техники бросков - 3 техники на левую и правую руки без ножа) 15 - МАЭ ОТОЩИ 16 - СУМИ ОТОЩИ 17 - НИКИ ОТОЩИ - КУДЗУЩИ ОМОТЭ (на левую и правую руки) - ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники - ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники - КАКАРИГЕЙКО (использование 17 техник без остановки против 3-х нападающих без ножа \* 12 мин) - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: - 60 отжиманий от пола, - 30 подъемов ног в положении лежа на спине, - 60 приседаний \*8 техник на коленях - Сувари Вадза – КДС \*5 техник Ура Вадза | 05.05.2021 | 1 Кю  (возможна сдача на другие Кю) |
| **ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН** | **19.05.2021** | **Итоговый разряд** |