**График занятий и аттестаций по Томики айкидо КРО МСОО «Федерация Томики айкидо» для спортсменов 1-го года обучения на учебный год 2016-2017 гг. Место проведения экзаменов –** стадион Трудовые резервы (зал дзюдо, Ленина, 56) **Время:** 20:00 – группа 5-7 лет, 21:00 – группы 8 -14 лет, взрослые

\* Виде о с программой аттестации на каждый Кю смотрите на сайте ФТА: www.tomikiaikido.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Дата экзамена | Присваивающийся разряд (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)**
 | 17.08.16 | **10 Кю** |
| * **ТЕГАТАНА ДОСА** (первые 3 удара ладонью)
* **ТАЙСАБАКИ** (уход с линии атаки, не используя руки)
 | 17.08.16 | **9 Кю** |
| * **ТЭГАТАНА ДОСА (6 ударов ладонью)**
* **СОКУ ХО УКЕМИ (страховка при падении на бок)**
 | 21.09.16 | **8 Кю** |
| * **Вся программа на 8 кю**
* **ТЭГАТАНА АВАСЭ (передвижение в паре в одноименной позиции)**
* **СОТЭЙ АВАСЭ (передвижение в паре в разноименной позиции)**
 | 12.10.16 | **7 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** | 09.11.16 | **6 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)**  | 07.12.16 | **5 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)**
 | 08.02.17 | **4 Кю** |
| * **Вся программа на 4 кю**
* **КИХОН ВАЗА - раздел ХИДЗИ ВАЗА:**

**№8 - ХИКИ ТАОСИ****№9 - УДЭ ХИНЭРИ****№10 - ВАКИ ГАТАМЭ*** **3. КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия – 2 техники ТЮДАН НО КУДЗУСИ - средний уровень)**
* **4. КАКАРИГЕЙКО (использование 10 техник КИХОН ВАЗА без остановки против одного нападающего - 10 мин)**
 | 05.04.17 | **3 Кю** |
| * **Вся программа на 3 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*** **6. КУДЗУСИ ОМОТЭ (выведение из равновесия -2 техники ГЭДАН НО КУДЗУСИ - нижний уровень)**
* **7. КАКАРИГЕЙКО (использование 14 техник КИХОН ВАЗА без остановки против двоих нападающих - 12 мин)**
* **8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**80 отжиманий от пола****40 подъемов ног в положении лежа на спине****80 приседаний**  | 17.05.17 | **2 Кю** |