**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** |