

## Белый пояс (10, 9 Кю)

1. Силовой тест			
		10 Кю	9 Кю
1.1	Отжимание от пола на кулаках	20	25
1.2	Упражнения на пресс	20	25
1.3	Приседания	20	25
1.4	Подтягивание на перекладине	2	3
2. Кихон			
Удары руками из Санчин дачи			
2.1	Чудан (Дзёдан) Сэйкэн Цуки	X	
2.2	Сэйкэн Аго Учи	X	
2.3	Уракэн Ганмэн Учи		X
2.4	Уракэн Саю Ганмэн Учи		X
2.5	Уракэн Хизоо Учи (Печень, Рёбра, Живот, Селезёнка)		X
2.6	Уракэн Маваши Учи		X
Удары руками из Киба дачи			
2.7	Чудан Шита Дзуки (в корпус)		X
Удары ногами из Хэйко дачи			
2.8	Хиза Ганмэн Гэри	X	
2.9	Кинтэки Гэри (Хайсоку)	X	
2.10	Мае Хиза Гэри	X	
2.11	Мае Гэри (Чусоку)	X	
2.12	Маваши Хиза Гэри	X	
2.13	Маваши Гэри (Хайсоку)		X
Удары ногами из Кэри но камаэ			
2.14	Мае Кэри Агэ	X	
Удары ногами из Хэйсоку дачи			
2.15	Кансэтсу Гэри		X
2.16	Ёко Гэри		X
2.17	Ёко Кэри Агэ		X
Блоки из Санчин дачи			
2.18	Гэдан Барай	X	
2.19	Чудан Сото Укэ	X	
2.20	Дзёдан Агэ Укэ	X	
2.21	Чудан Учи Укэ	X	
2.22	Маваши Укэ		X
3. Технические приёмы			
3.1	Отдельные комбинации из ката Шошин 1	X	
3.2	Отдельные комбинации из ката Шошин 1 и Шошин 2		X
4. Ката			
4.1	Shoshin 1		X

## Синий пояс (8,7 Кю)

1. Силовой тест			
		8 Кю	7 Кю
1.1	Отжимание от пола на кулаках	30	35
1.2	Упражнения на пресс	30	35
1.3	Приседания	30	35
1.4	Подтягивание на перекладине	5	7
2. Кихон (вся техника до 9 Кю включительно) +			
Удары руками из Киба дачи			
2.1	Хиджи Маваши Учи	X	
2.2	Энкэй Гяку Дзуки		X
2.3	Шита Агэ Учи (апперкот)	X	
Удары руками из Санчин дачи			
2.4	Сэйкэн Маваши Учи	X	
2.5	Тэтсуи Сото Учи		X
2.6	Тэтсуи Учи Учи		X
Удары ногами из Хэйко дачи			
2.7	Сото Маваши Гэри (Тэйсоку)	X	
2.8	Учи Маваши Гэри (Сокуто)	X	
2.9	Уширо Гэри(Какато)		X
Блоки из Санчин дачи			
2.10	Гэдан Барай/ Учи Укэ		X
3. Идо Кихон			
Перемещения в Зэнкутсу дачи на 3,5,10 шагов			
3.1	Ой Дзуки	X	
3.2	Гяку Дзуки	X	
3.3	Дзёдан Укэ – Гяку Дзуки	X	
3.4	Гэдан Барай – Гяку Дзуки	X	
3.5	Сото укэ – Гяку Дзуки	X	
3.6	Учи укэ – Гяку Дзуки	X	
3.7	Сото Укэ / Гяку Дзуки / Дзёдан Укэ/ Гяку Дзуки		X
3.8	Маэ Кэри Агэ (Хайсоку)	X	
3.9	Маэ Гэри (Чусоку)	X	
3.10	Маваши Гэри (Хайсоку)	X	
3.11	Маэ Кэри Агэ/ Маваши Гэри/ Хиза Гэри		X
Перемещения в Киба дачи			
3.12	Тэтцуи с фронтальным и задним разворотом	X	
3.13	Три шага с Тэтсуи (фронт-фронт-задний развороты)		X
4. Технические приёмы			
4.1	4 позиции Ашихара-каратэ в сочетании с контролем после выполнения блоков сото, сјото, гэдан барай, сунэ укэ	X	X
4.2	Отдельные комбинации из ката Шошин 2 и Кихон 1	X	
4.3	Отдельные комбинации из ката Кумитэ 1 и Нагэ 2		X
5. Ката			
5.1	<b>Kihon 1</b>	X	
5.2	<b>Kumite 1</b>		X
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах			
6.1	Нихон Дзуки, Маэ Гэри, Маваши Гэри	X	X
6.2	Ёко Гэри, Уширо Гэри		X

## Желтый пояс (6,5 Кю)

### 1. Силовой тест

		6 Кю	5 Кю
1.1	Отжимание от пола на кулаках	40	50
1.2	Упражнения на пресс	40	50
1.3	Приседания	40	50
1.4	Подтягивание на перекладине	8	9

### 2. Кихон (вся техника до 7 Кю включительно) +

#### Удары руками из Киба дачи

2.1	Хиджи Отоши Учи	Х	
2.2	Тэтсуи Отоши Учи		Х

#### Удары ногами из Кумитэ дачи

2.3	Кэрикоми Какэ Гэри (Spin Kick)	Х	
2.4	Уширо Маваши Какэ Гэри		Х

### 3. Идо Кихон (перемещения на 3,5,10 шагов до 7 Кю включительно) +

#### в Зэнкутсу дачи

3.1	На один шаг Ой Гэдан Цуки , Гяку Чудан Цуки , Ой Дзёдан Цуки	Х	
3.2	На один шаг Гяку Гэдан Цуки , Ой Чудан Цуки , Гяку Дзёдан Цуки	Х	

#### в Киба дачи

3.3	На первый шаг П Хиджи Маваши Учи, П Дзёдан Учи Шуто Укэ, П Гэдан Барай, Л Гяку Дзуки На второй шаг Л Хиджи Маваши Учи, Л Дзедан Учи Шуто Укэ, Л Гэдан Барай, П Гяку Дзуки		Х
-----	--	--	---

#### в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)

3.4	Л Цуки , П Цуки , П Хиджи Маваши Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)	Х	
3.5	Л Цуки , П Цуки , Л Дзёдан Шита Дзуки , П Хиджи Маваши Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)		Х
3.6	<u>Базовая комбинация:</u> Маэ Гэри, шаг вперед, Нихон Цуки , Маваши Дзёдан Гэри, шаг вперед, Дзёдан Уширо Маваши Какэ Гэри с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваши Укэ, Хиза Гэри, Хиджи Маваши Учи с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги	Х	Х

#### в Киба дачи

3.7	Ёко Гэри, шаг вперед с разворотом на 180	Х	
3.8	Какэ Гэри (Spin Kick) передней ногой с разворотом на 180	Х	
3.9	Уширо Гэри с разворотом на 180 и постановкой ноги вперед		Х
3.10	Уширо Маваши Гэри с разворотом на 180 с постановкой ноги вперед		Х

### 4. Технические приёмы

4.1	Техника Хики Маваши (двумя руками)	Х	
4.2	Техника Хики Кудзуши (одной рукой)		Х

### 5. Ката

5.1	<b>Nage 2</b>	Х	
5.2	<b>Shoshin 2</b>	Х	
5.3	<b>Kumite 2</b>		Х

### 6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах

6.1	Серии по 3 удара (1 мин + 1 мин)	Х	
6.2	Серии по 3 удара (1,5 мин + 1,5 мин)		Х

## Зеленый пояс (4,3 Кю)

### 1. Силовой тест

		4 Кю	3 Кю
1.1	Отжимание от пола на кулаках	60	70
1.2	Упражнения на пресс	60	70
1.3	Приседания	60	70
1.4	Подтягивание на перекладине	10	12

### 2. Кихон (вся техника до 5 Кю включительно) +

#### Удары руками из Санчин дачи

2.1	Шуто Сото Учи (внешнее ребро ладони)	X	
2.2	Шуто Учи Учи	X	
2.3	Хайто Маваши Учи (внутреннее ребро ладони)		X
2.4	Шотэй Маваши Учи (основание ладони)		X

#### Удары ногами из Кумитэ дачи

2.5	Керикоми Какэ Гэри, Уширо Маваши Какэ Гэри	X	
2.6	Л Керикоми Какэ Гэри, Л Уширо Маваши Какэ Гэри, П Керикоми Какэ Гэри, П Уширо Маваши Какэ Гэри		X

### 3. Идо Кихон (перемещения на 3,5,10 шагов до 5 Кю включительно) +

#### в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)

3.1	Л Маваши Учи , П хиджи Учи , шаг	X	
3.2	Л Уракэн Ганмэн Учи, П Хиджи Учи , шаг		X
3.3	Л Чудан Ёко Гэри, П Дзёдан Маваши Гэри с шагом вперед, П Чудан Ёко Гэри, Л Дзёдан Маваши Гэри с шагом вперед	X	
3.4	Л Чудан Ёко Гэри, П Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 360, П Лоу Кик, Л Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 360		X
3.5	Базовая комбинация: Маэ Гэри, шаг вперед, Нихон Цуки , Маваши Дзёдан Гэри, шаг вперед, Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваши Укэ, Хиза Гэри, Хиджи Учи с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги	X	X

### 4. Технические приёмы

4.1	Техника контроля после Хиккакэ (зацеп ногой)	X	
4.2	Техника контроля после стопинга		X

### 5. Ката

5.1	<b>Shoshin 3</b>	X	
5.2	<b>Kihon 2</b>	X	
5.3	<b>Kumite 3</b>		X

### 6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах

6.1	Серии по 3 удара (2 мин + 30 секунд отдых + 1 мин)	X	
6.2	Серии по 3 удара (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин)		X

### 7. Кумитэ

7.1	Поединки с соперниками без перерыва 1 мин.	x 5	x 8
-----	--	-----	-----

## Коричневый пояс (2,1 Кю)

1. Силовой тест			
		2 Кю	1 Кю
1.1	Отжимание от пола на кулаках	80	100
1.2	Упражнения на пресс	80	100
1.3	Приседания	80	100
1.4	Подтягивание на перекладине	15	20
2. Кихон (вся техника до 3 Кю включительно) +			
Удары руками из <b>Киба</b> дачи			
2.1	Шуто Отоши Учи (в ключицу)	X	
2.2	Хиджи Агэ Учи (поднимающийся удар снизу вверх)		X
Удары руками из Санчин дачи			
2.3	Шотэй Дзуки (прямой удар основанием ладони)		X
2.4	Тохо Дзуки (прямой удар в горло)		X
Удары ногами из <b>Кумитэ</b> дачи			
2.5	Тоби Маэ Гэри(Только в лапу или мешок)	X	
2.6	Тоби Хиза Гэри(Только в лапу или мешок)	X	
2.7	Тоби Маваша Гэри	X	
2.8	Тоби Ёко Гэри(Только в лапу или мешок)		X
2.9	Тоби Уширо Гэри (Только в лапу или мешок)		X
2.10	Тоби Уширо Маваша Гэри		X
3. Идо Кихон (перемещения на 3,5,10 шагов до 3 Кю включительно)			
в Зэнкутсу дачи			
3.1	Ой Дзуки с шагом назад	X	
3.2	Гяку Дзуки с шагом назад	X	
в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)			
3.3	От П Цуки - Л Сото Укэ, Л Уракэн Ганмэн Учи, П Хиджи Маваша Учи, шаг вперед со сменой стойки ( и зеркально)	X	
3.4	Л Сэйкэн Аго Учи, П Уширо Маваша Хиджи (Уракэн, Шуто) Учи, шаг вперед со сменой стойки ( и зеркально)		X
3.5	П Уширо Гэри, шаг вперед, Л Дзёдан Маваша Гэри	X	
3.6	Л Уширо Гэри, шаг вперед, П Дзёдан Уширо Маваша Гэри		X
3.7	Базовая комбинация Ашихара-каратэ	X	X
4. Технические приёмы			
4.1	Защита без блоков (поглощение ударов- <b>Кюшу</b> , уходы, уклоны <b>Микири</b> , нырки, встречный вход - <b>Иrimi</b> ). Ассистент должен атаковать с мягкими накладками на руках и на голени в течение 1 минуты.	X	
4.2	Техника перемещений в течение 1 минуты при нападении трех невооруженных противников.		X
5. Ката			
5.1	Kihon 3	X	
5.2	Kumite 4		X
5.3	Nage 3		X
6. Сабаки			
6.1	Вся техника Ашихара-каратэ против непрерывных поочередных атак 4-х ассистентов	X	
6.2	Вся техника Ашихара-каратэ против непрерывных поочередных атак 5-х ассистентов		X
7. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах			
7.1	Серии по 3 удара (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин). Обязательно включить удары ногами в прыжке	X	X
8. Самооборона			
8.1	Освобождение от 10-12 различных захватов, используя технику Ашихара-каратэ		X
9. Кумитэ			
9.1	Поединки с соперниками без перерыва по 1 минуте	10	15

## Черный пояс (1,2,3 Дан)

<b>1. Кихон</b>		
Весь <b>Кихон</b>		
<b>2. Идо Кихон</b>		
Вся техника <b>Идо Кихон</b>		
<b>3. Ката</b>		
1 Дан	<b>Kumite 5, Jissen 1, Nage 3</b>	
2 Дан	<b>Kumite 5, Jissen 2, Nage 4, Goshin 1</b>	
3 Дан	<b>Kumite 5, Jissen 2, Nage 4, Goshin 1</b>	
<b>4. Сабаки</b>		
Вся техника Ашихара-каратэ против непрерывных поочередных атак		
1 Дан	6-ти ассистентов	
2 Дан	7-ми ассистентов	
3 Дан	8-ми ассистентов	
<b>5. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах</b>		
1 Дан	Серии из 3-х ударов руками и ногами (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин). Обязательно включить удары ногами в прыжке	
2 Дан		
3 Дан		
<b>6. Самооборона</b>		
Демонстрация техники самообороны против 15-20 нападений с использованием приёмов Ашихара-каратэ		
1 Дан	Освобождение от захватов	
	Защита от неожиданных атак руками, ногами, головой	
2 Дан	Защита от двух нападающих противников	
3 Дан	Защита от вооруженного противника	
	Защита от трех нападающих противников	
<b>7. Техника владения оружием</b>		
1 Дан	Демонстрация техники владения оружием (по личному выбору)	
2 Дан		
3 Дан		
<b>8. Тамэши вари</b>		
Разбить стандартные доски одним из трех способов: сэйкэн, сютто, хиджи		
1 Дан	Женщины –1 доска	Мужчины –2 доски
<b>9. Кумитэ</b>		
Выдержать непрерывные бои по 1 минуте со свежим противником		
1 Дан	20 боев	
2 Дан	25 боев	
3 Дан	30 боев	