

## Экзаменационная программа РОО "Федерация Айкидо Хабаровского края"

уровень	Рекомендации для сдающих экзамены (кол-во тренировок)*	содержание																	
		передвижение	укеми	шико	тенкан	сумиотоши	кокую наге				кокую хо								
6 кю	6 мес. занятий	ирими-тенкан, на 4 стороны		мае, уширо, С.В. мае-уширо	мае, уширо, тенкан	кататедори	кататедори (ирими, тенкан)		кататедори (учи, тенкан)	С.В. рётедори									
уровень	рекомендации	иккё	никё	санкё	енкё	гокё	шихо наге	ирими наге	коте гаеши	кокую наге	кайтен наге	тенчи наге	дзю ваза	кокую хо	бокен ваза	дзё ваза	прочее		
5 кю	с 12 лет. 6 мес. после 6 кю	косадори					кататедори	косадори		кататедори (учи, тенкан)	С.В. рётедори						мае укеми, уширо укеми, шико мае. смена уке		
4 кю	6 мес. после 5 кю	кататедори	кататедори				рётедори	кататедори	косадори		кататедори (учи)	С.В. рётедори						мае укеми, уширо укеми, шико мае, шико тенкан. смена уке	
3 кю	6 мес. после 4 кю	С.В. и Т.В. шомен учи						шомен учи, ёкомен учи	шомен учи, цки			кататедори (учи, сото)	рётедори	С.В. рётедори		шомен учи (на месте, поворот на 180°)	22 ката 1-5 движ. (миги, хидари ханми)	мае укеми, уширо укеми, шико мае, шико уширо, шико тенкан. смена уке	
2 кю	1 год после 3 кю	С.В. и Т.В. катадори			С.В. и Т.В. ёкомен учи			ёкомен учи	Х.Х.В. катадори Т.В. ёкомен учи	ёкомен учи, цки			кататедори (учи, сото, тенкан)	рётедори (тенкан)	кататедори	моротедори С.В. рётедори	ёкомен учи (в движ.), шомен учи (в движ.), шомен-цки (в движ.)	22 ката 1-11 движ. (миги, хидари ханми)	
1 кю	1 год после 2 кю	Х.Х.В. кататедори			Т.В. уширо рётедори, катадори мен учи			шомен учи	Х.Х.В. рётедори Т.В. уширо рётедори	уширо рётедори, цки			Х.Х.В. катадори Т.В. шомен учи, цки	рётедори (тенкан)	рётедори, моротедори	моротедори С.В. рётедори	ёкомен авасе, цки авасе, ёкомен-цки авасе	22 ката (миги, хидари ханми)	
шо дан	с 16 лет. 1 год после 1 кю	вся техника: стойки: (С.В., Х.Х.В., Т.В.), атаки: (кататедори, косадори, катадори, рётедори, моротедори, шомен учи, ёкомен учи, цки, уширо рётедори, уширо рёкатадори, уширо кубидори, мунадори, катадори мен учи), сумиотоши; айкитоши; коши наге; темби наге; дзюдзи наге; дзю ваза																	
ни дан	2 года после 1 дана	техника ни дан, танинзюдори, тантодори, дзёдори, бокендори																	
сан дан	3 года после 2 дана	техника ни дан, танинзюдори, тантодори, дзёдори, бокендори																	

\* ПРИ УСЛОВИИ 4.5 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ