

ТРЕБОВАНИЯ

КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ТЕСТОВ

по специальной подготовке «KIWAMI»
для дэси клуба айкидо «НОККУОКУСЕИ»
версия WORF 1.0

ПРОЕКТ

для практикующих старше 14 лет

УТВЕРЖДЕНО
Совет клуба айкидо «Хоккёксэй»
15 февраля 2017 года

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
Таблица 1. Оценочные показатели качества выполнения квалификационных требований на разных этапах подготовки	5
Таблица 2. Показатели качества, подлежащие обязательной оценке на разных этапах подготовки	6
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
<u>6 КЮ</u>	7
Цель тренировочного периода	7
Задачи теста	7
Минимально необходимые условия допуска к тесту	7
Регламент проведения теста	7
Перечень базовых элементов, упражнений и приёмов	8
Технические требования к проведению теста	9
Перечень особых требований, влияющих на оценку теста	10
Методика оценки теста	10
Таблицы приёмов и упражнений (в баллах)	11
Таблица 3. Базовые элементы	11
Примечания по проведению теста	12
Примечания по техническому исполнению	12
Таблица 4. Парные и групповые упражнения	15
Примечания по проведению теста	
Примечания по техническому исполнению	
Таблица 5. Приёмы	
Примечания по проведению теста	
Примечания по техническому исполнению	
Требования к теоритической подготовке	
Методика оценки теоритических знаний	
Требования к морально-волевой подготовке	
Методика оценки морально-волевых навыков	
5 КЮ	
4 КЮ	
3 КЮ	

2 КЮ

1 КЮ

1 ДАН

ПРИЛОЖЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тестирование на квалификацию в клубе айкидо «ХОККЁКСЭЙ» по версии WORF является добровольным и реализуется по принципу «инициатива снизу». Для получения квалификации, практикующий в клубе ученик заявляет инструктору о своём желании пройти тестирование в установленном порядке (скачать форму заявки). Также заявкой на тестирование служит наличие подтверждённого сертификата программы индивидуальной подготовки «КИВАМИ»*, полученного тестированием с применением компьютерного приложения «WAmetr».

Заявка рассматривается в течение пяти рабочих дней на соответствие минимально необходимым требованиям, после чего заявитель оповещается о результате рассмотрения и при положительном решении определяется план подготовки к тестированию и устанавливается дата тестирования.

Тест проходит при участии инструктора клуба, старших учеников клуба и, при необходимости, независимых наблюдателей. Весь ход тестирования фиксируется на видео и передаётся тестируемому после окончания теста. Видео тестирования классифицируется как материалы для служебного использования. Запрещено размещение видео материалов в интернете или других общедоступных площадках без письменного разрешения всех участников.

Успешное прохождение тестов в клубе айкидо «Хоккёксэй» даёт право практикующему ученику стать членом клуба и участвовать в клубных мероприятиях, а также получать дополнительные возможности и привилегии, предоставляемые клубом или федерацией WORF.

Если перерыв в занятиях превышает один год или имеется предыдущий опыт занятий айкидо в других клубах или федерациях, то требуется пройти тест для подтверждения уже имеющейся степени или привести свои навыки в соответствие с текущей технологией обучения.

Переход из других клубов не приветствуется, однако, при успешном прохождении тестов начиная с 6 КЮ, независимо от уже имеющейся степени в другом клубе или федерации, заявитель может быть принят в систему WORF. Инструктор имеет право отказать представителю другого клуба или федерации во вступлении в клуб айкидо «Хоккёксэй» при негативных результатах тестирования или несоблюдения правил поведения в клубе, устава клуба или техники безопасности.

Перед тестированием проводится инструктаж по правилам проведения теста и технике безопасности с внесением записи в журнал регистрации.

По результатам тестирования присваиваются степени, соответствующие традиционной японской квалификации мастерства, а именно:

- ✓ Детские ученические степени присваиваются членам клуба 6 – 13 лет начиная с 10 КЮ и заканчивая 6 КЮ;
- ✓ Юношеские и взрослые ученические степени присваиваются членам клуба старше 13 лет начиная с 6 КЮ и заканчивая 1 КЮ;
- ✓ Мастерские степени присваиваются ученикам, достигшим 18 лет и подтвердившим степень 1 КЮ, начиная с 1 ДАНА и заканчивая 10 ДАНОМ.

Минимальный коэффициент успешного прохождения теста 0,7. Коэффициент рассчитывается из соотношения правильно выполненных элементарных движений к общему количеству движений, регламентированных правилами.

Критические ошибки учитываются понижающими коэффициентами или отрицательными баллами, а стабильно правильно выполняемые ключевые требования поощряются повышающими коэффициентами или дополнительными баллами.

Максимальный коэффициент качества освоения приёмов айкидо – «1» состоит из двух составляющих: выполнение собственно основы приёма (максимально возможный результат 0.7), выполнение переходов и дополнительных требований (максимально возможный результат 0.3).

Таблица 1

Оценочные показатели качества выполнения квалификационных требований на разных этапах подготовки

Ранг	Элементы, Ката, Баллы	Скорость, Эл./мин	Точность «Следы» Баллы*	Продолжительность Мин.	Соглас-ь действий Δt, сек.	Концентр. Δt, мин.	Точка входа ΔS, метр	Контроль Сопров-е Δt, сек	Напр-е Взгляда Баллы
6 кю	~ 900	60	~ 1300	45 - 60	2	1	- 0,3	0	0
5 кю	~ 900	60	~ 1500	45 - 60	1	1	- 0,3	0	0
4 кю	~ 900	60 – 80	~ 1700	45 - 60	0,5	3	0	5	400
3 кю	~ 500	70 – 90	~ 2000	60 - 90	0,5	5	0	10	400
2 кю	~ 400	70 – 90	~ 2000	60 - 90	0,25	5	0	10	500
1 кю	~ 300	70 – 110	~ 2000	90 - 120	0,25	7	0,1	10	500
1 дан	~ 300	70 – 120	~ 2500	2 этапа	0,2	10	0,2	15	700

Краткая расшифровка показателей качества:

- Элементы, ката (в баллах) – примерное количество оцениваемых одиночных элементов и упражнений в тесте, включая разминку;
- Скорость (элементы в минуту) – примерное количество элементарных движений за единицу времени;
- Точность «следы» (в баллах) – примерное общее количество элементарных движений в тесте для одного человека;
- Продолжительность (минуты) – общая продолжительность квалификационного теста;
- Согласованность действий (секунды) – временная разница между выполнением элемента ведущим и тестируемым;

- Концентрация (секунды) – период времени от начала выполнения элемента, упражнения или приёма до первой ошибки;
- Точка входа (метры) – расстояние от границы безопасной дистанции до точки входа в приём (контакта противников);
- Контроль (секунды) – временной период от начала приёма до потери контроля при сопровождении противника;
- Направление взгляда (баллы) – примерное количество оцениваемых положений головы во время выполнения одиночных и парных упражнений и приёмов.

Подробное определение критериев, детальную расшифровку и методику оценки смотри в разделе «Приложения и методические указания»

* Указаны баллы для одного человека УКЭми + НАГЭми с учётом выполнения одиночных упражнений и разминки;

** Дополнительно оценивается сохранение динамического равновесия. Показатель учитывается во второй составляющей теста;

*** Расшифровка термина «элементарное движение» смотри в разделе «ПРИМЕЧАНИЯ».

Таблица 2

**Показатели качества, подлежащие обязательной оценке
на разных этапах подготовки**

Ранг	Ката Послед. баллы	Скорость, Эл./мин	Точность «Следы» Кол-во	Продолжи- тельность Мин.	Соглас-е действий Δt, сек.	координ./ концентр. Δt, мин.	Контакт/ Начало ΔS, метр	Контроль Сопров-е Δt, сек	Напр-е Взгляда Баллы
6 кю	√	-	√	45 – 60	-	-	-	-	-
5 кю	√	-	√	45 – 60	-	-	-	-	-
4 кю	√	-	√	45 – 60	-	-	-	-	-
3 кю	√	-	√	60 – 90	-	-	-	-	√
2 кю	√	√	√	60 – 90	-	-	-	-	√
1 кю	√	√	√	90 - 120	√	-	-	-	√
1 дан	√	√	√	2 этапа	√	√	√	√	√

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6 КЮ

Цель тренировочного периода: знакомство с методикой преподавания в клубе айкидо «Хоккёксэй», основными принципами айкидо. Ознакомительное освоение базовых элементов, основных последовательностей движений айкидо, правил и логики их выполнения. Апробация и знакомство с основными принципами выработки пространственной ориентировки и развитие альтернативных систем восприятия.

Задачи теста: зафиксировать начальный уровень подготовки практикующего, определить индивидуальные особенности, дать рекомендации для разработки индивидуального плана учебно-тренировочных и дополнительных занятий.

Минимально необходимые условия допуска к тесту: стаж занятий в клубе айкидо «Хоккёксэй» 30 часов без значительных перерывов в практике (не более чем 10 календарных дней).

Регламент проведения теста:

- Тест проводят руководитель (куратор) клуба, ведущий инструктор и приглашённый (-ные) наблюдатель (-ли);
- Тест проводится без учёта времени на точность исполнения элементов, упражнений и приёмов;
- Тест может проводиться в обычном зале для занятий;
- Продолжительность проведения теста варьируется от 45 до 90 минут;
- Средняя скорость выполнения приёмов примерно 1 элементарное движение в 1 секунду;
- Тест фиксируется на видеокамеру. При наличии только одной камеры – камера устанавливается фронтально к тестируемому;
- Исходное положение тестируемого отмечается специальной меткой натаматами и остаётся неизменным на протяжении всего теста (в качестве метки или маркера рекомендуется использовать крест с длиной перекладин 600х600 мм и шириной не менее 5 см);
- Баллы засчитываются за правильное (описанное регламентом) положение стоп относительно исходного положения и горизонтальной осевой линии (линии атаки) по методу «следы»;
- Коэффициент качества выполнения приёмов рассчитывается как отношение количества правильно выполненных движений к базовому количеству движений;
- Общее количество баллов рассчитывается для пары, т.е. необходимо продемонстрировать знание последовательности движений в роли УКЭ и в роли НАГЭ;
- Общее суммарное количество баллов в тесте на пару $1300+400=1700$, где 1300 – количество баллов одного человека за выполнение одиночных базовых элементов и

упражнений, парных упражнений и приёмов в роли УКЭ и НАГЭ, плюс баллы спарринг партнёра, полученные в приёмах в роли УКЭ и НАГЭ;

- Коэффициент качества выполнения приёмов рассчитывается по двум параметрам:
 - ❖ Выполнение собственно приёма (максимальное значение коэффициента 0,7 при 100% правильном выполнении регламента);
 - ❖ Выполнение переходов и дополнительных требований (максимальное значение коэффициента 0,3);
- Максимальное значение коэффициента качества равно 1;
- Проходное значение коэффициента качества равно 0,7;
- При наличии технической возможности, тест фиксируется на несколько камер;
- Экзаменуемый может предложить выполнение приёмов и элементов в любой последовательности, не выходящего за рамки 90 минут;
- Оценка теста и анализ индивидуальных особенностей проводится тестирующим и ведущим инструктором. Предпочтительно применение приложения «WAmetr», при наличии технической возможности.

Перечень* базовых элементов, упражнений и приёмов, оцениваемых в тесте:

** Перечень составлен в соответствии с перечнем аттестации Международной Федерации Айкидо (Япония, г.Токио), возглавляемой третьим даном айкидо Моритеру Уэсиба – правнуком основателя айкидо Морихея Уэсиба.*

Базовые элементы:

1. Глубокий поклон стоя;
2. Глубокий поклон сидя;
3. Ханми но камаэ (треугольная стойка);
4. Стандартный комплекс разминочных упражнений;
5. Цуги аси (подшаг);
6. Аюми аси (скрестный шаг);
7. Аккури аси (приставной шаг);
8. Цуги аси сёмэн ути (рубящий удар рукой сверху вниз по головену подшаге вперёд);
9. Усиро укэми хайтэн («половина» переката назад с выходом в исходное положение);
10. Усиро укэми (перекат назад);
11. Маэ укэми (перекат вперёд);
12. Сикко маэ (ходьба вперёд в положении сидя на коленях);
13. Сикко усиро (ходьба назад в положении сидя на коленях);
14. Иккё сихо гири (повороты на четыре стороны);
15. Тэнкан (поворот назад на 180 градусов с сохранением стойки);
16. Сото тэнкан (шаг вперёд с поворотом назад на 180 градусов).

Парные упражнения:

1. Айханми но камаэ сото тэнкан (шаг вперёд с поворотом на 180 градусов из одноимённой «перекрёсной» стойки);
2. Гяку ханми но камаэ ката тэкуби дори таи но тэнкан хо (поворот назад на 180 градусов из захвата одной руки одной рукой в разноимённой «зеркальной» стойке).

Приёмы:

- 1) Тати ваза рётэ куби дори соку мэн иримиангэ (ИП: оба противника стоят; Начальное атакующее действие: захват обеими руками запястий обеих рук; Способ (приём) нейтрализации: бросок обратным ходом через двойной прямой поворот);
 - 2) Тати ваза ай ханми но кататэ куби дори иккё омотэ/ура (ИП: оба противника стоят; Начальное атакующее действие: захват одной рукой запястья одноимённой руки (захват «наискосок»); Способ (приём) нейтрализации: удержание первым способом);
 - 3) Сувари ваза ай ханми но кататэ куби дори иккё омотэ/ура (ИП: оба противника сидят; Начальное атакующее действие: захват одной рукой запястья одноимённой руки (захват «наискосок»); Способ (приём) нейтрализации: удержание первым способом);
 - 4) Тати ваза гьяку ханми но катаэ куби дори сихонагэ (ИП: оба противника стоят; Начальное атакующее действие: захват одной рукой запястья разноимённой руки (захват «зеркальный»); Способ (приём) нейтрализации: бросок на четыре стороны через особую фиксацию кисти);
 - 5) Тати ваза ай ханми но кататэ куби дори иримиангэ (ИП: оба противника стоят; Начальное атакующее действие: захват одной рукой запястья одноимённой руки (захват «наискосок»); Способ (приём) нейтрализации: бросок прямым входом);
 - 6) Сувари ваза ай ханми но кататэ куби дори иримиангэ (ИП: оба противника сидят; Начальное атакующее действие: захват одной рукой запястья одноимённой руки (захват «наискосок»); Способ (приём) нейтрализации: бросок прямым входом);
 - 7) Тати ваза гьяку ханми но катаэ кубидори кок-ю-нагэ** (ИП: оба противника стоят; Начальное атакующее действие: захват одной рукой запястья разноимённой руки (захват «зеркальный»); Способ (приём) нейтрализации: бросок в направлении исходной атаки);
- ** Выполняется факультативно при способности аттестующего выполнять маэ укэми из положения тати ваза;*
- 8) Сувари ваза рётэ куби дори кок-ю-хо (ИП: оба противника сидят; Начальное атакующее действие: захват обеими руками запястий обеих рук; Способ (приём) нейтрализации: опрокидывание согласованным дыханием).

Технические требования к проведению теста:

- ✓ Перед началом тестирования необходимо провести инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в додзэ и правилам проведения тестирования с занесением записи в журнал регистрации;
- ✓ Тест проводится без учёта времени проведения приёмов или упражнений, однако учитывается общее время проведение теста;
- ✓ Баллы начисляются на пару, т.е. баллы за выполнение атакующих и нейтрализующих действий каждого из спарринг-партнёров суммируются. Таким образом спарринг-партнёры помогают друг другу. Тестирование носит характер демонстрации;
- ✓ Учитывается согласованность выполнения приёмов и групповых упражнений. Отставание или опережение на больше чем на 1 элементарное движение, а также

- выполнение упражнений в противоположную сторону от остальной группы учитывается вычитанием баллов;
- ✓ Основным критерием оценки является положение стоп относительно линии атаки (горизонтальной линии);
 - ✓ При использовании приложения «WAmetr» учитывается распределение веса между стопами;
 - ✓ При выполнении учитывается положение проекции центра тяжести во время выполнения вращений, поворотов и др. относительно исходного положения и линии атаки;
 - ✓ Баллы вычитаются за лишние движения (шаги, перетаптывания, подшаги и смещения от регламентированной позиции) в приёме;
 - ✓ Правильность направления взгляда не учитывается, но за выполнение регламента по этому пункту могут быть добавлены баллы;
 - ✓ Техники удержания и конвоирования не учитываются;
 - ✓ Баллы добавляются за сохранение правильной осанки (динамическое равновесие) на протяжении всего теста;
 - ✓ Знание названий приёмов и упражнений наизусть не требуется, т.е. инструктор может во время теста напомнить правильное выполнение приёма;
 - ✓ Учитывается последовательность перестановки стоп во время выполнения одиночных и парных элементов;
 - ✓ Количество повторений не меньше 12 на каждую сторону для шагов и передвижений, не меньше 4 для одиночных и парных упражнений на каждую сторону и не меньше, чем по одному повторению в приёмах на каждую сторону для варианта омотэ и ура.

Перечень особых требований, влияющих на оценку теста:

1. Синхронизация движений в групповых упражнениях;
2. Наличие «лишних» движений в приёмах и переходах;
3. Последовательная перестановка стоп;
4. Соблюдение правил этикета и техники безопасности;
5. Сохранение динамического равновесия;
6. Знание названий приёмов «наизусть».

Методика оценки теста

Допустимые отклонения:

- A. При выполнении всех элементов стопы последовательно приподнимаются над татами;
- B. Скручивание корпуса при сохранении положения стоп, при недостаточном повороте стоп, при непрерывном контакте стоп с татами во время поворота обнуляется (запрещён);
- C. Коэффициент качества рассчитывается для одного повторения;

Отклонения, прерывающие выполнение задания (теста):

D. Допустимо не более 2 «лишних» движений в переходах между приёмами в серии из 4 приёмов (таблицы 2, 3, 4)

Недопустимые отклонения, прекращающие задание или отменяющие результаты теста:

E. Поворот на пятках.

F.

ТАБЛИЦЫ ПРИЁМОВ И УПРАЖНЕНИЙ

Пояснения к каждому упражнению и приёму в конце таблицы.

Форма промежуточных фаз приёмов соответствует принятой во Всемирной федерации айкидо под руководством третьего дзю-рю айкидо Моритэру Уэсиба.

Таблица 3**Базовые элементы**

№	Название элементов	НАГЭ		УКЭ		Оценка в тесте
		Приём	Переход	Атака	Переход	
Э л е м е н т ы						
1	Тэнкаи (поворот вперёд на 180 гр. со сменой стойки)	1				2
2	Тэнкан (поворот назад на 180 гр. с сохранение стойки)	1				2
3	Цуги аси (подшаг)	1				1
4	Аюми аси (двойной скрестный шаг)	2				2
5	Аккури аси (двойной приставной шаг)	2				2
6	Цуги аси сёмэн ути (рубящий удар рукой сверху вниз по голове на подшаге вперёд)			1		1
7	Усиро укэми хайтэн («половина» переката назад с выходом в исходное положение)				2	2
8	Усиро укэми (перекат назад)				2	2
9	Маэ укэми (перекат вперёд)				2	2
10	Сикко маэ (ходьба сидя на коленях вперёд)				2	2
11	Сикко усиро (ходьба сидя на коленях назад)				2	2
12	Иккё сихо гири (повороты на четыре стороны)				8	8
13	Сото тэнкан (двойной шаг вперёд с поворотом на 180 градусов и сменой стойки)				2	2
Итого по группе «элементы» за одно повторение		7		1	20	30
Общее количество баллов в серии с учётом количества повторений каждого элемента						368

Примечания по проведению теста блока «элементы»:

1. Минимальное количество одиночных шагов в тесте 12 из левосторонней стойки и 12 из правосторонней стойки;
2. Минимальное количество двойных шагов в тесте 12 из левосторонней стойки и 12 из правосторонней стойки;

Примечания по техническому исполнению блока «элементы»:

1. **Тэнкаи** – поворот вперёд на 180 градусов со сменой исходной стойки на противоположную осуществляется последовательной перестановкой сначала передней стопы, затем – задней стопы. Проекция центра тяжести на татами сохраняет свое положение неизменным и совпадает с маркером, нанесённым на татами;
2. **Тэнкан** – поворот назад на 180 градусов без смены исходной стойки выполняется строго вокруг физиологического центра тяжести. Проекция центра тяжести на татами сохраняет свое положение неизменным и совпадает с маркером, нанесённым на татами;
3. **Цуги асимаэ** – подшаг для небольшого перемещения вперёд. Стопы могут размещаться почти параллельно по отношению друг другу и линии атаки. Мощность движения достигается за счёт толчка стопы задней ноги и одновременного перемещения всех частей тела. Длина шага не должна превышать половину обычного шага;
4. **Аюми аси маэ** – двойной скрестный шаг с сохранением исходного положения тела и поворота стоп относительно друг друга и линии атаки. Длина шагов должна быть равномерной: немного меньше обычного шага;
5. **Аккури аси маэ** – двойной приставной шаг с особым ритмическим рисунком и сохранением исходного положения корпуса. В середине упражнения присутствует короткая пауза. Приветствуется отчётливое сгибание колена передней ноги в начале движения. После одиночного шага пауза практически отсутствует. Отчётливая пауза образуется при завершении второго шага;
6. **Цуги аси сёмэн ути** – замах выполняется с небольшим подшагом назад. Движение вперёд совпадает с отпускаянием руки сверху вниз. Кисть останавливается на уровне пояса с отчётливой фиксацией. Кисть двигается в саггитальной (центральной) плоскости атакующего, совпадающей с линией атаки. Следить за положением локтей во время замаха;

7. **Усиро укэми хайтэн** – перекаат выполняется через тыльную сторону стопы, одна рука перед собой, второй можно сделать отбив, располагая её вдоль тела. Перекаат выполняется через боковую поверхность бедра;
8. **Усиро укэми** – при перекаате назад оценивается точность исходного положения, совпадение траектории перекаата с линией атаки и конечное положение. Также оценивается сохранение группировки и момент разгруппировки;
9. **Маэ укэми** – при перекаате вперёд оценивается точность исходного положения, совпадение траектории перекаата с линией атаки и конечное положение. Также оценивается сохранение группировки и момент разгруппировки;
10. **Сикко маэ** – ходьба на коленях вперёд. Следить за положением коленей и стоп. Основную нагрузку во время шага несут стопы. Первым движением нужно вынести ногу вперёд так, чтобы сбоку был отчётливо виден квадрат, стопа задней ноги при этом остаётся под ягодицей.
11. **Сикко усиро** – ходьба на коленях назад. Следить за положением коленей и стоп. Основную нагрузку во время шага несут стопы.
12. **Иккё сихо гири** – поворот на четыре стороны. Может быть выполнен двумя способами: в первом случае проекция центра тяжести описывает ромб, а во втором остаётся на месте и чертит точку, т.е. вращение происходит вокруг физиологического центра тяжести. Оценивается второй вариант, хотя на аттестации может быть предложено выполнить оба варианта.
13. **Сото тэнкан** – поворот на 180 градусов со сменой стойки в два движения: двойной (обычный) шаг вперёд и тэнкан.

Таблица 4

Парные и групповые упражнения

№	Название приёма или упражнения	НАГЭ		УКЭ		Оценка в тесте
		Приём	Переход	Атака	Переход	
П а р н ы е и г р у п п о в ы е у п р а ж н е н и я						
1	Айханми но камаэ сото тэнкан (шаг вперёд с поворотом на 180 градусов из одноимённой «перекрёсной» стойки)		2		2	4
2	Гяку ханми но камаэ ката тэкуби дори таи но тэнкан хо (поворот назад на 180 градусов из захвата одной руки одной рукой в разноимённой «зеркальной» стойке)		3	2	4	9
3	Разминочный йога-комплекс, практикуемый в начале тренировки				~ 500	~ 500
Итого по группе «упражнения» за одно повторение			5	2	506	513
Общее количество баллов в серии с учётом количества повторений каждого элемента						596

Примечания по проведению теста блока «элементы»:

1. Минимальное количество одиночных шагов в тесте 12 из левосторонней стойки и 12 из правосторонней стойки;
2. Минимальное количество двойных шагов в тесте 12 из левосторонней стойки и 12 из правосторонней стойки;

Примечания по техническому исполнению блока «элементы»:

14. **Тэнкаи** – сначала приподнимается передняя нога, затем задняя;

Таблица 5

Приёмы

Описание приёмов производится по следующей схеме:

- Название исходного положения (оба противника стоят, оба противника сидят или УКЭ стоит, а НАГЭ сидит);
- Определение стартового атакующего действия;
- Метод нейтрализации атаки.

№	Описание приёма	НАГЭ		УКЭ		Оценка в тесте
		Приём	Переход	Атака	Переход	
Приёмы						
1	Тати ваза, рё тэкуби дори, соку мэн иримиながэ	2	2	4	4	12
2.1	Тати ваза, ай ханми но кататэ куби дори, иккё омотэ	6	2	4	2	14
2.2	Тати ваза, ай ханми но кататэ куби дори, иккё ура	4	2	6	2	14
3.1	Сувари ваза, ай ханми но кататэ куби дори, иккё омотэ	4	2	4	2	12
3.2	Сувари ваза, ай ханми но кататэ куби дори, иккё ура	3	-	2	2	7
4.1	Тати ваза, гьяку ханми но кататэ куби дори, сихонагэ омотэ	3	-	3	1	7
4.2	Тати ваза, гьяку ханми но кататэ куби дори, сихонагэ ура	2	-	4	2	8
5	Тати ваза, айханми но кататэ куби дори, иримиながэ	4	2	4	3	13
6	Сувари ваза, айханми но кататэ куби дори, иримиながэ	2	-	2	3	7
7	Тати ваза, гьяку ханми но кататэ куби дори, кок-ю-нагэ* (факультативно)	2	2	3	2	9
8	Сувари ваза, рётэ куби дори, кок-ю-хо	2	1	1	2	6
Итого по группе «упражнения» за одно повторение						109
Общее количество баллов в серии с учётом количества повторений каждого элемента						312

Общее минимальное количество баллов в тесте 1276

* Для справки: согласно исследованиям, минимальное достоверное количество элементарных действий в тесте 70.

Требования к теоретической подготовке:

Методика оценки теоритических знаний:

Требования к морально-волевой подготовке:

Методика оценки морально-волевых навыков: