**Программа на 4 кю (с 12 лет)**

1. **Традиционная техника:**
2. **Кихон**

1. Шихо эмпи учи

1. шихо уракен учи

2. шихо гяку цуки

3.Уширо- гери 5 вперед, маватэ

4.Уро маваши гери- 5 вперед, маватэ

**3.** **Ката (Бункай ката) –** Хэйан Йондан

1. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

1. Опережение на приближение в **разноименных стойках**:

 1) гяку-цуки чудан

 2) гяку цуки джодан

 3) кизами уракен учи

 4) кизами уро маваши гери джожан

 5) кизами маваши гери чудан

 Все действия с 3-мя разными партнерами.

1. **Теоретические знания:**
2. Возрастные категории в карате (дети (8-13лет, кадеты (14-15), юноши (16-17), юниоры (18-20), взрослые (с 18 лет кумитэ, с 16 лет ката).
3. Классификация спортивных разрядов по каратэ WKF.
4. Условия присвоения спортивных разрядов (до КМС включительно) по каратэ WKF в Республике Беларусь.