**Программа на 7 кю (с 9 лет)**

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

**Перемещение** «вперед 5 раз, вперед-назад» из «зенкуцу дати»:

1.Агэ-уке + гяку-цуки

2.Сото-уке + гяку-цуки

3.Учи-уке + гяку-цуки

4.гедан-барай + гяку-цуки

5. Кокуцу-дати с шуто-уке

**Перемещение** «вперед 5 раз, маватэ» из «камаи»:

1. Кизами маваши гери джодан

2. Маваши гери джодан

**3.** **Ката +Бункай ката –** Хэйан Нидан

 2. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

 1. **Перемещения**: Спортивная стойка «камай»:

Перемещение «скачком»: 2 скачка вперед (сближение с партнером)+ 2 скачка назад (разрыв дистанции) по 3 раза на каждую стойку (вместе с партнером)

1. **Техника рук**: с перемещения «скачок вперед+ атака»
2. Кизами-цуки по 3 раза под счет: по партнеру на 2 стойки (одноименные).
3. гяку-цуки по 3 раза под счет по партнеру на 2 стойки ( одноименные )
4. **Техника ног:** Спортивная стойка «камай», с места:

 с перемещения «скачок вперед+ атака»: маваши гери чудан – по 3 раз на каждую ногу с одноименной позиции.

1. **Защита:** 1) Атака Кизами-цуки, защита: сбив ближней рукой +гяку цуки чудан (джодан) 2) Атака маваши гери чудан, защита: подставка ближней руки+гяку цуки чудан (джодан). ( по 3 раза на 2 стойки одноименные).
2. **ОФП:** висы- 10 раз

 Отжимание - 12 раз

 Подъем коленей на турнике- 8 раз

1. **СФП**: челночный бег
2. **Теоретические знания:**
3. Критерии выполнения КАТА в индивидуальных категориях.
4. Критерии выполнения ударов в КУМИТЭ, по которым присуждается оценка в кумитэ.
5. Критерии вынесения замечаний и наказаний по 1-й линии «чукоку» (по контактам).
6. Критерии вынесения замечаний и наказаний по 2-й линии «чукоку» (все остальное).