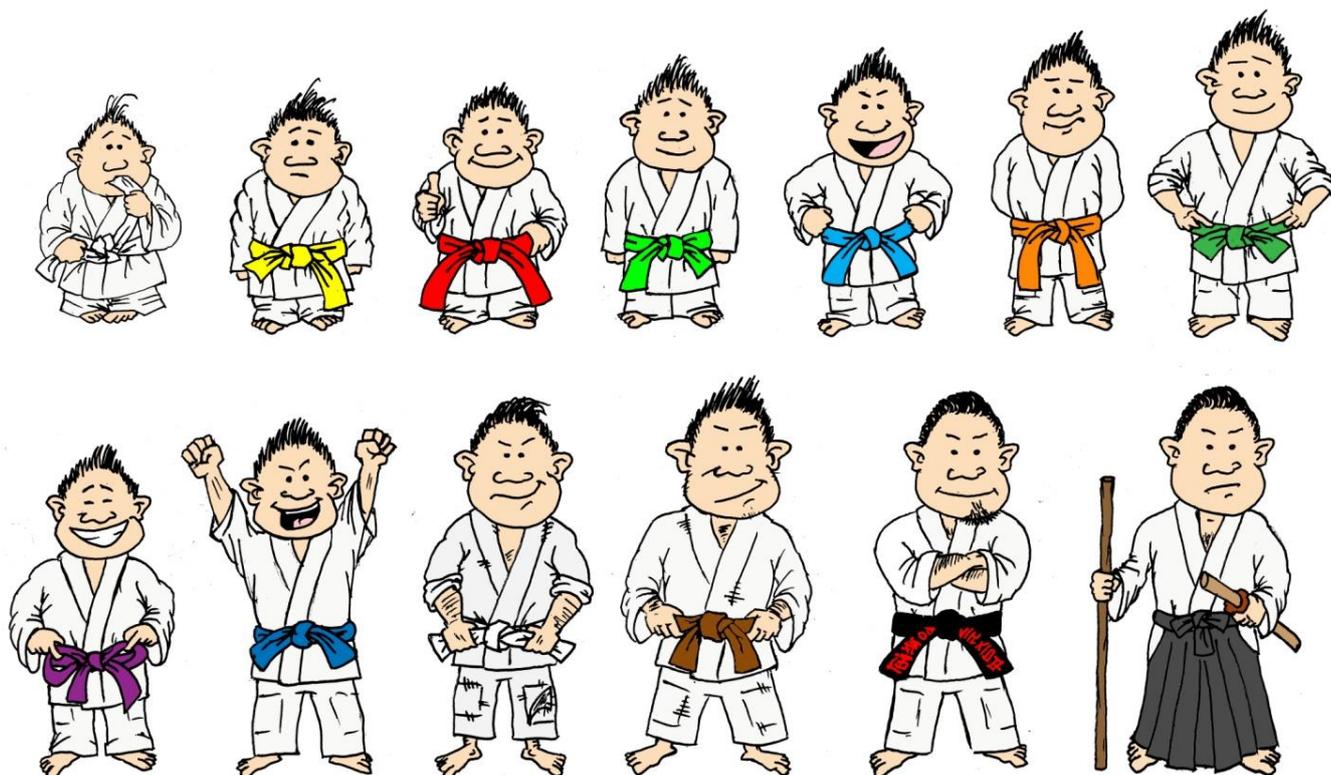


**АЙКИДО ДЗИСЭЙКАН ХОНБУ ДОДЗЁ  
АЙКИДО ЁСИНКАЙ УКРАИНЫ**



**АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО АЙКИДО  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



**Киев, Украина  
2018**

## Детская экзаменационная программа (4–8 лет)

10 Кю (белый пояс)	9 Кю (желтый пояс)
Камаэ хо, рей хо Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ Страховки: кохо укэми, уширо укэми Техники: Рио ката мочи кокью нагэ (сувари вадза)	Камаэ хо, рей хо Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: кохо укэми, уширо укэми Техники: Рио ката мочи курума даоши
8 Кю (желтый пояс)	7 Кю (красный пояс)
Камаэ хо, рей хо Сэйдза-хо Перемещения: аюми аши, тэнкай Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: кохо укэми, уширо укэми Техники: Айа мочи иккаджо Ката мочи курума даоши	Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Сэйдза-хо Перемещения: аюми аши, тэнкай, тенкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: кохо укэми, уширо укэми Техники: Попытка захвата за волосы иккаджо Кататэ мочи курума даоши
6 Кю (красный пояс)	5 Кю (светло-зеленый пояс)
Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: аюми аши, тэнкай, тэнкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: уширо укэми (через препятствие) Техники: Рио ката мочи иккаджо Ката мочи кокью нагэ Мунэ мочи курума даоши	Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми (через препятствие) Техники: Шомэн учи иккаджо Шомэн учи удэгарами Шомэн учи курума даоши
4 Кю (светло-зеленый пояс)	3 Кю (светло-синий пояс)
Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми (через препятствие) Техники: Ёкомэн учи иккаджо Ёкомэн учи курума даоши Уширо куби мочи иккаджо Уширо эри мочи курума даоши Физподготовка: отжимания 20 раз, пресс 20 раз	Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми, уширо укэми, тоби укэми Техники: Чудан цуки котэ гаеши Джодан цуки хиджи шимэ Джодан цуки иккаджо Уширо куби мочи кокью наге Физподготовка: отжимания 20 раз, пресс 20 раз
2 Кю (светло-синий пояс)	1 Кю (светло-синий пояс)
Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: Цуги аши, аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: уширо укэми (через препятствие) Удары: Техники: Ёкомэн цуки удэкимэ нагэ Ёкомэн цуки курума даоши Ёкомэн цуки кокью нагэ Ёкомэн цуки сэои нагэ Физподготовка: отжимания 25 раз, пресс 25 раз	Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: Цуги аши, аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ, уширо укэми (через препятствие) Техники: Попытка захвата за волосы хиджи шимэ Куми ката курума даоши/курума даоши Рио ката мочи айки отоши Уширо куби мочи кокью нагэ Куми ката томоэ наге Физподготовка: отжимания 25 раз, пресс 25 раз

## Экзаменационная программа для подростков (9–13 лет)

10 Кю (белый пояс)	9 Кю (оранжевый пояс)
<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: кохо укэми, уширо укэми Техники: Айа мочи иккаджо Рио ката мочи курума даоши Физподготовка: отжимания 10 раз, пресс 10 раз</p>	<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми, уширо укэми Техники: Муне мочи иккаджо Мунэ мочи курума даоши Мунэ мочи хиджи шимэ Физподготовка: отжимания 15 раз, пресс 15 раз</p>
8 Кю (оранжевый пояс)	7 Кю (зеленый пояс)
<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми, уширо укэми, тоби укэми Техники: Шомэн учи иккаджо Шомэн учи хиджи шимэ Ёкомэн учи курума даоши Ёкомэн учи кокью нагэ Физподготовка: отжимания 15 раз, пресс 15 раз</p>	<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми, уширо укэми, тоби укэми Техники: Чудан цуки котэ гаеши Джодан цуки иккаджо Джодан цуки удэгарами Ёкомэн цуки курума даоши Физподготовка: отжимания 20 раз, пресс 20 раз</p>
6 Кю (зеленый пояс)	5 Кю (фиолетовый пояс)
<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Сэйдза-хо Шикко-хо: маэ, уширо Страховки: маэ укэми, уширо укэми, тоби укэми Техники: Нидан цуки иккаджо Нидан цуки котэ гаеши Ката мочи ёкомэн цуки сэои нагэ Ката мочи ёкомэн цуки курума даоши Физподготовка: отжимания 20 раз, пресс 20 раз</p>	<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Страховки: маэ укэми, уширо укэми, тоби укэми Техники: Маэ гери курума даоши Маваши гери курума даоши Уширо куби мочи иккаджо Уширо куби мочи сэои нагэ Физподготовка: отжимания 25 раз, пресс 25 раз</p>
4 Кю (фиолетовый пояс)	3 Кю (синий пояс)
<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: аюми аши, тэнкай, тэнкан, ирими тэнкан Укэми: дзэнпо кайтэн, кохо кайтэн Техники: Мунэ мочи хиджи шимэ 2 Чудан цуки хиджиатэ кокью нагэ 2 Ката мочи сэои нагэ Ёкомэн цуки тай отоши Физподготовка: отжимания 25 раз, пресс 25 раз</p>	<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: тай но хэнко 1, 2 Укэми: дзэнпо кайтэн, кохо кайтэн, тоби Техники: Сувари вадза шомэн учи иккаджо 1 Катате айа мочи иккаджо 2 Кататэ мочи шихонагэ кудзуши Ката мочи айки отоши Физподготовка: отжимания 25 раз, пресс 25 раз</p>
2 Кю (синий пояс)	1 Кю (синий пояс)
<p>Камаэ: миги камаэ, хидари камаэ Перемещения: тай но хэнко 1, 2 хирики но ёсэй 1, 2 Укэми: дзэнпо кайтэн, кохо кайтэн, тоби Техники: Сувари вадза шомэн учи иккаджо 2 Катате айа мочи никаджо 2 Ёкомэн цуки кокью нагэ Ёкомэн цуки сэои нагэ Физподготовка: отжимания 30 раз, пресс 30 раз Гошин вадза</p>	<p>Перемещения: тай но хэнко 1, 2 хирики но ёсэй 1, 2 шумацу доса 1, 2 Укэми: дзэнпо кайтэн, кохо кайтэн, тоби Техники: Джодан цуки удэгарами Куми ката мочи коши нагэ Уширо кататэ куби мочи санкаджо Куми ката томоз нагэ Физподготовка: отжимания 30 раз, пресс 30 раз Гошин вадза</p>

## Экзамены: общие сведения

В настоящее время квалификационные степени присуждаются в соответствии с тремя следующими критериями:

1. Знание техники
2. Личные качества и исполнение
3. Что практикующий делает для своего искусства.

Даже если человек превосходно владеет техникой, но его повседневная жизнь неупорядочена, или у него взбалмошный характер, он не сможет достичь высоких степеней. И наоборот, тот человек, который давно занимается и проявляет прекрасные человеческие качества и активно содействует развитию своей дисциплины, может добиться высоких степеней (как обычных, так и почетных), даже если его техника оставляет желать лучшего.

Хотя почетные степени могут присуждаться безо всяких специальных оговорок, то нужно думать, что те, кто их получают, не делают ошибку, принимая их не за то, чем они являются на самом деле.

Очень важно помнить, что указанные уровни соответствуют минимальным требованиям к объему знаний и что недостаточно располагать лишь приблизительными знаниями этого минимума, чтобы претендовать хоть на какое-то право получения степени.

Ученик имеет право принимать участие в экзамене только с разрешения своего инструктора и по рекомендации последнего.

Каждый день занятия айкидо считается как один час, не зависимо от количества часов в тренировке и количества тренировок в день. Количество тренировочных часов, обозначенных в аттестационной программе является минимальным. В ситуациях, когда человек не проходил экзамены долгое время, для него могут быть сделаны некоторые исключения из правил, но только с одобрения экзаменатора и согласия старшего инструктора претендента.

Экзаменатор может попросить ученика продемонстрировать дополнительные техники по своему усмотрению.

Во время экзамена техники необходимо выполнять с силой и скоростью согласно уровню вашей подготовки и избегать ненужного травмирования своего уке.

Уке должен выполнять точные и реальные атаки при нападении с силой и скоростью согласно вашего уровня владения укеми и уровня ситэ. Обычно, уровень подготовки уке должен быть не ниже, чем у ситэ.

Хотя степень кю либо дан является отметкой и подтверждением вашего уровня мастерства в айкидо, тем не менее это является далеко не главным аспектом в постижении искусства. Главное – это процесс изучения айкидо и постоянного ежедневного самосовершенствования.

## Положение об аттестационных экзаменах

1. Для аттестации используется система ученических квалификационных разрядов (кю), от 10-го кю (низшего) до 1-го кю (высшего) и мастерских рангов (дан).

Разряд – это степень уровня технического роста ученика и прогресса в обучении, основанного на концепции «Син-Ги-Тай» (Единении “Духа-Техники-Тела”), т.е. аттестуемый должен продемонстрировать: силу духа, техническую подготовленность, проявленные через четкие и отточенные действия тела.

2. Разряд не является целью экзамена.

3. Целью экзамена является:

- а) оценка технического, психического и морального уровня занимающегося;
- б) повышение уровня самооценки аттестуемого;
- в) присвоение соответствующей квалификационной степени.

4. Экзамен - это часть тренировочного процесса, аттестация рассматривается, как испытание, и проводится наряду с другими уровнями тренировок, например: кан-гэйко (зимние тренировки), сётю-гэйко (летние тренировки), косюкай (обучающие семинары), гассюку (выездные лагеря) и т.д.

5. В течение учебного года, технический уровень испытуемого ученика должен быть проверен, как минимум один раз. Необходимо для всех занимающихся, как учеников, так и мастеров, подтвердить имеющийся или получить следующий разряд.

6. Если соискатель степени “кю”, не участвовал в тренировочном процессе более одного календарного года, он должен снова подтвердить все имеющиеся у него степени.

7. Основные требования преподаются во время практических занятий (кэйко). Дополнительные требования передаются в виде устных наставлений (кюдэн).

7.1. К основным требованиям допуска к аттестации относятся:

- а) количество практикуемого времени;
- б) посещаемость;
- в) отношение к практике;
- г) технический прогресс.

7.2 Основные критерии оценки:

Базовые перемещения и техника:

- Поведение
- Излучение
- Динамика
- Техника

Дзию-ваза:

- Боевая готовность (Дзансин)
- Эффективность (Госин)
- Техника перемещений (Тай сабаки)
- Техничность (Кихон)
- Соблюдение дистанции (Маай)

7.3 С повышением технического уровня ученик, должен продемонстрировать:

- а) кокуро – силу духа;
- б) кокю - силу дыхания;
- в) авасэ – способность согласовывать свои действия с действиями Укэ;
- г) дзансин – боевую готовность;
- д) сюгё – постоянная практика;
- е) маай – оптимальную дистанцию;
- ж) хёси – чувство ритма и другие критерии.

8. Допуск к аттестации: все инструктора, прежде чем допустить своих дэси (учеников) к аттестации, обязаны провести допуск. Допуск – это многоступенчатая проверка временных, технических, морально-этических и волевых качеств претендента на запрошенный им ранг (разряд). Все инструкторы, допустившие своих дэси к аттестации, несут полную ответственность за своё решение.

9. Для оценки технического уровня аттестуемый должен продемонстрировать: ритуал (знание этикета), технику перемещений, технику безопасного падения, специальные упражнения с партнером и без него, приемы, выполняемые с безоружным и вооруженным партнером, а также упражнения с оружием.

10. Каждый инструктор может откомендовать или представить к участию в аттестации только своих учеников.

11. Каждый последующий разряд присваивается только при наличии предыдущего, по прохождении необходимого количества часов между экзаменами.

## Основные моменты при сдаче экзаменов.

### 1. Рэй

Наиболее важной категорией является манера поведения и отношение к окружающим. Если у ученика нет правильных манер и отношения, он не сможет учиться. Практика боевых искусств начинается с рэй и заканчивается рэй. Рэй не ограничивается одними поклонами. Дух рэй должен проходить сквозь все действия. Айкидо должно войти в чувства, в сердце. И это должно находить отражение в техниках и поведении во время экзамена.

### 2. Правильность выполнения техник

Необходимо внимание к деталям при выполнении техник.

### 3. Сисэй

Одной из самых важных вещей во время сдачи экзамена является хорошая стойка (сисэй). Хотя это не обозначает быть как статуя. Ученик должен быть расслабленным.

### 4. Мэ-цуки

### 5. Ма-ай

Обозначает не только физическое расстояние между вами и партнером, но и расчет времени. Быть в правильной позиции в правильное время.

### 5. Укэми

Умение правильно принять технику как уке. Не быть упорным и неуступчивым, но и не быть слишком пассивным и гибким.

### 6. Дзансин

Концентрация и собранность. Даже когда прием завершен, нужно быть готовым к новой атаке.

### 7. Эффективность

Эффективность техники это результат правильного кокью-рюку, ма-ай и расчета времени, без нужды в силе. Если ученик использует силу, то это обозначает, что его техника, как техника Айкидо, неэффективна. Контроль уке должен быть эффективным, необходимо постоянно поддерживать хороший контакт во время проведения техники.

\* Особенно кандидаты на начальные степени должны демонстрировать технику правильно, помня о важных точках, хотя их техники могут в реальности пока еще не работать. Должно быть видно во время экзамена, как студенты улучшают практику.

## Процедура проведения экзамена

1. Аттестация проходит в главном додзё организации либо во время косюкай (общего семинара).
2. Аттестация проходит в выходной (не рабочий день), и может длиться на протяжении всего дня.
3. Дэси (ученики) аттестуются один за другим, в соответствии с уровнем (от низшего к высшему).
4. На аттестации присутствуют все инструкторы представившие дэси.

## Допуск к аттестации

1. Основным критерием допуска к аттестации является техническая готовность экзаменуемого.
2. Необходимым требованием является постоянно повышающиеся (от разряда к разряду) требования знаний этикета;
3. Каждый инструктор проводит допуск самостоятельно в своём додзё, и несёт личную ответственность за техническую и этическую подготовленность допущенного им ученика.
4. Временные требования, указанные в таблицах, являются минимальным сроком, но не основным критерием допуска к аттестации.