

Белый пояс (10, 9 Кю)

| 1. Силовой тест | | | |
|-------------------------------|--|-------|------|
| | | 10 Кю | 9 Кю |
| 1.1 | Отжимание от пола на кулаках | 20 | 25 |
| 1.2 | Упражнения на пресс | 20 | 25 |
| 1.3 | Приседания | 20 | 25 |
| 1.4 | Подтягивание на перекладине | 2 | 3 |
| 2. Кихон | | | |
| Удары руками из Санчин дачи | | | |
| 2.1 | Чудан (Дзёдан) Сэйкэн Цуки | X | |
| 2.2 | Сэйкэн Аго Учи | X | |
| 2.3 | Уракэн Ганмэн Учи | | X |
| 2.4 | Уракэн Саю Ганмэн Учи | | X |
| 2.5 | Уракэн Хизоо Учи (Печень, Рёбра, Живот, Селезёнка) | | X |
| 2.6 | Уракэн Маваши Учи | | X |
| Удары руками из Киба дачи | | | |
| 2.7 | Чудан Шита Дзуки (в корпус) | | X |
| Удары ногами из Хэйко дачи | | | |
| 2.8 | Хиза Ганмэн Гэри | X | |
| 2.9 | Кинтэки Гэри (Хайсоку) | X | |
| 2.10 | Мае Хиза Гэри | X | |
| 2.11 | Мае Гэри (Чусоку) | X | |
| 2.12 | Маваши Хиза Гэри | X | |
| 2.13 | Маваши Гэри (Хайсоку) | | X |
| Удары ногами из Кэри но камаэ | | | |
| 2.14 | Мае Кэри Агэ | X | |
| Удары ногами из Хэйсоку дачи | | | |
| 2.15 | Кансэтсу Гэри | | X |
| 2.16 | Ёко Гэри | | X |
| 2.17 | Ёко Кэри Агэ | | X |
| Блоки из Санчин дачи | | | |
| 2.18 | Гэдан Барай | X | |
| 2.19 | Чудан Сото Укэ | X | |
| 2.20 | Дзёдан Агэ Укэ | X | |
| 2.21 | Чудан Учи Укэ | X | |
| 2.22 | Маваши Укэ | | X |
| 3. Технические приёмы | | | |
| 3.1 | Отдельные комбинации из ката Шошин 1 | X | |
| 3.2 | Отдельные комбинации из ката Шошин 1 и Шошин 2 | | X |
| 4. Ката | | | |
| 4.1 | Shoshin 1 | | X |

Синий пояс (8,7 Кю)

| 1. Силовой тест | | | |
|---|---|------|------|
| | | 8 Кю | 7 Кю |
| 1.1 | Отжимание от пола на кулаках | 30 | 35 |
| 1.2 | Упражнения на пресс | 30 | 35 |
| 1.3 | Приседания | 30 | 35 |
| 1.4 | Подтягивание на перекладине | 5 | 7 |
| 2. Кихон (вся техника до 9 Кю включительно) + | | | |
| Удары руками из Киба дачи | | | |
| 2.1 | Хиджи Маваши Учи | X | |
| 2.2 | Энкэй Гяку Дзуки | | X |
| 2.3 | Шита Агэ Учи (апперкот) | X | |
| Удары руками из Санчин дачи | | | |
| 2.4 | Сэйкэн Маваши Учи | X | |
| 2.5 | Тэтсуи Сото Учи | | X |
| 2.6 | Тэтсуи Учи Учи | | X |
| Удары ногами из Хэйко дачи | | | |
| 2.7 | Сото Маваши Гэри (Тэйсоку) | X | |
| 2.8 | Учи Маваши Гэри (Сокуто) | X | |
| 2.9 | Уширо Гэри(Какато) | | X |
| Блоки из Санчин дачи | | | |
| 2.10 | Гэдан Барай/ Учи Укэ | | X |
| 3. Идо Кихон | | | |
| Перемещения в Зэнкутсу дачи на 3,5,10 шагов | | | |
| 3.1 | Ой Дзуки | X | |
| 3.2 | Гяку Дзуки | X | |
| 3.3 | Дзёдан Укэ – Гяку Дзуки | X | |
| 3.4 | Гэдан Барай – Гяку Дзуки | X | |
| 3.5 | Сото укэ – Гяку Дзуки | X | |
| 3.6 | Учи укэ – Гяку Дзуки | X | |
| 3.7 | Сото Укэ / Гяку Дзуки / Дзёдан Укэ/ Гяку Дзуки | | X |
| 3.8 | Маэ Кэри Агэ (Хайсоку) | X | |
| 3.9 | Маэ Гэри (Чусоку) | X | |
| 3.10 | Маваши Гэри (Хайсоку) | X | |
| 3.11 | Маэ Кэри Агэ/ Маваши Гэри/ Хиза Гэри | | X |
| Перемещения в Киба дачи | | | |
| 3.12 | Тэтцуи с фронтальным и задним разворотом | X | |
| 3.13 | Три шага с Тэтсуи (фронт-фронт-задний развороты) | | X |
| 4. Технические приёмы | | | |
| 4.1 | 4 позиции Ашихара-каратэ в сочетании с контролем после выполнения блоков сото, сјото, гэдан барай, сунэ укэ | X | X |
| 4.2 | Отдельные комбинации из ката Шошин 2 и Кихон 1 | X | |
| 4.3 | Отдельные комбинации из ката Кумитэ 1 и Нагэ 2 | | X |
| 5. Ката | | | |
| 5.1 | Shoshin 2 | X | |
| 5.2 | Kumite 1 | | X |
| 6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах | | | |
| 6.1 | Нихон Дзуки, Маэ Гэри, Маваши Гэри | X | X |
| 6.2 | Ёко Гэри, Уширо Гэри | | X |

Желтый пояс (6,5 Кю)

1. Силовой тест

| | | 6 Кю | 5 Кю |
|-----|------------------------------|------|------|
| 1.1 | Отжимание от пола на кулаках | 40 | 50 |
| 1.2 | Упражнения на пресс | 40 | 50 |
| 1.3 | Приседания | 40 | 50 |
| 1.4 | Подтягивание на перекладине | 8 | 9 |

2. Кихон (вся техника до 7 Кю включительно) +

Удары руками из Киба дачи

| | | | |
|-----|------------------|---|---|
| 2.1 | Хиджи Отоши Учи | Х | |
| 2.2 | Тэтсуи Отоши Учи | | Х |

Удары ногами из Кумитэ дачи

| | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|
| 2.3 | Кэрикоми Какэ Гэри (Spin Kick) | Х | |
| 2.4 | Уширо Маваши Какэ Гэри | | Х |

3. Идо Кихон (перемещения на 3,5,10 шагов до 7 Кю включительно) +

в Зэнкутсу дачи

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 3.1 | На один шаг Ой Гэдан Цуки , Гяку Чудан Цуки , Ой Дзэдан Цуки | Х | |
| 3.2 | На один шаг Гяку Гэдан Цуки , Ой Чудан Цуки , Гяку Дзэдан Цуки | Х | |

в Киба дачи

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 3.3 | На первый шаг П Хиджи Маваши Учи, П Дзэдан Учи Шуто Укэ, П Гэдан Барай, Л Гяку Дзуки На второй шаг Л Хиджи Маваши Учи, Л Дзедан Учи Шуто Укэ, Л Гэдан Барай, П Гяку Дзуки | | Х |
|-----|--|--|---|

в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 3.4 | Л Цуки , П Цуки , П Хиджи Маваши Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки) | Х | |
| 3.5 | Л Цуки , П Цуки , Л Дзэдан Шита Дзуки , П Хиджи Маваши Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки) | | Х |
| 3.6 | <u>Базовая комбинация:</u> Маэ Гэри, шаг вперед, Нихон Цуки , Маваши Дзэдан Гэри, шаг вперед, Дзэдан Уширо Маваши Какэ Гэри с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваши Укэ, Хиза Гэри, Хиджи Маваши Учи с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги | Х | Х |

в Киба дачи

| | | | |
|------|---|---|---|
| 3.7 | Ёко Гэри, шаг вперед с разворотом на 180 | Х | |
| 3.8 | Какэ Гэри (Spin Kick) передней ногой с разворотом на 180 | Х | |
| 3.9 | Уширо Гэри с разворотом на 180 и постановкой ноги вперед | | Х |
| 3.10 | Уширо Маваши Гэри с разворотом на 180 с постановкой ноги вперед | | Х |

4. Технические приёмы

| | | | |
|-----|------------------------------------|---|---|
| 4.1 | Техника Хики Маваши (двумя руками) | Х | |
| 4.2 | Техника Хики Кудзуши (одной рукой) | | Х |

5. Ката

| | | | |
|-----|-----------------|---|---|
| 5.1 | Nage 2 | Х | |
| 5.2 | Kihon 1 | Х | |
| 5.3 | Kumite 2 | | Х |

6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах

| | | | |
|-----|--------------------------------------|---|---|
| 6.1 | Серии по 3 удара (1 мин + 1 мин) | Х | |
| 6.2 | Серии по 3 удара (1,5 мин + 1,5 мин) | | Х |

Зеленый пояс (4,3 Кю)

1. Силовой тест

| | | 4 Кю | 3 Кю |
|-----|------------------------------|------|------|
| 1.1 | Отжимание от пола на кулаках | 60 | 70 |
| 1.2 | Упражнения на пресс | 60 | 70 |
| 1.3 | Приседания | 60 | 70 |
| 1.4 | Подтягивание на перекладине | 10 | 12 |

2. Кихон (вся техника до 5 Кю включительно) +

Удары руками из Санчин дачи

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 2.1 | Шуто Сото Учи (внешнее ребро ладони) | X | |
| 2.2 | Шуто Учи Учи | X | |
| 2.3 | Хайто Маваши Учи (внутреннее ребро ладони) | | X |
| 2.4 | Шотэй Маваши Учи (основание ладони) | | X |

Удары ногами из Кумитэ дачи

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 2.5 | Керикоми Какэ Гэри, Уширо Маваши Какэ Гэри | X | |
| 2.6 | Л Керикоми Какэ Гэри, Л Уширо Маваши Какэ Гэри, П Керикоми Какэ Гэри, П Уширо Маваши Какэ Гэри | | X |

3. Идо Кихон (перемещения на 3,5,10 шагов до 5 Кю включительно) +

в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 3.1 | Л Маваши Учи , П хиджи Учи , шаг | X | |
| 3.2 | Л Уракэн Ганмэн Учи, П Хиджи Учи , шаг | | X |
| 3.3 | Л Чудан Ёко Гэри, П Дзёдан Маваши Гэри с шагом вперед, П Чудан Ёко Гэри, Л Дзёдан Маваши Гэри с шагом вперед | X | |
| 3.4 | Л Чудан Ёко Гэри, П Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 360, П Лоу Кик, Л Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 360 | | X |
| 3.5 | Базовая комбинация: Маэ Гэри, шаг вперед, Нихон Цуки , Маваши Дзёдан Гэри, шаг вперед, Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваши Укэ, Хиза Гэри, Хиджи Учи с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги | X | X |

4. Технические приёмы

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 4.1 | Техника контроля после Хиккакэ (зацеп ногой) | X | |
| 4.2 | Техника контроля после стопинга | | X |

5. Ката

| | | | |
|-----|------------------|---|---|
| 5.1 | Shoshin 3 | X | |
| 5.2 | Kihon 2 | X | |
| 5.3 | Kumite 3 | | X |

6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 6.1 | Серии по 3 удара (2 мин + 30 секунд отдых + 1 мин) | X | |
| 6.2 | Серии по 3 удара (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин) | | X |

7. Кумитэ

| | | | |
|-----|--|-----|-----|
| 7.1 | Поединки с соперниками без перерыва 1 мин. | x 5 | x 8 |
|-----|--|-----|-----|

Коричневый пояс (2,1 Кю)

| 1. Силовой тест | | | |
|---|--|------|------|
| | | 2 Кю | 1 Кю |
| 1.1 | Отжимание от пола на кулаках | 80 | 100 |
| 1.2 | Упражнения на пресс | 80 | 100 |
| 1.3 | Приседания | 80 | 100 |
| 1.4 | Подтягивание на перекладине | 15 | 20 |
| 2. Кихон (вся техника до 3 Кю включительно) + | | | |
| Удары руками из Киба дачи | | | |
| 2.1 | Шуто Отоши Учи (в ключицу) | X | |
| 2.2 | Хиджи Агэ Учи (поднимающийся удар снизу вверх) | | X |
| Удары руками из Санчин дачи | | | |
| 2.3 | Шотэй Дзуки (прямой удар основанием ладони) | | X |
| 2.4 | Тохо Дзуки (прямой удар в горло) | | X |
| Удары ногами из Кумитэ дачи | | | |
| 2.5 | Тоби Маэ Гэри(Только в лапу или мешок) | X | |
| 2.6 | Тоби Хиза Гэри(Только в лапу или мешок) | X | |
| 2.7 | Тоби Маваша Гэри | X | |
| 2.8 | Тоби Ёко Гэри(Только в лапу или мешок) | | X |
| 2.9 | Тоби Уширо Гэри (Только в лапу или мешок) | | X |
| 2.10 | Тоби Уширо Маваша Гэри | | X |
| 3. Идо Кихон (перемещения на 3,5,10 шагов до 3 Кю включительно) | | | |
| в Зэнкутсу дачи | | | |
| 3.1 | Ой Дзуки с шагом назад | X | |
| 3.2 | Гяку Дзуки с шагом назад | X | |
| в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке) | | | |
| 3.3 | От П Цуки - Л Сото Укэ, Л Уракэн Ганмэн Учи, П Хиджи Маваша Учи, шаг вперед со сменой стойки (и зеркально) | X | |
| 3.4 | Л Сэйкэн Аго Учи, П Уширо Маваша Хиджи (Уракэн, Шуто) Учи, шаг вперед со сменой стойки (и зеркально) | | X |
| 3.5 | П Уширо Гэри, шаг вперед, Л Дзёдан Маваша Гэри | X | |
| 3.6 | Л Уширо Гэри, шаг вперед, П Дзёдан Уширо Маваша Гэри | | X |
| 3.7 | Базовая комбинация Ашихара-каратэ | X | X |
| 4. Технические приёмы | | | |
| 4.1 | Защита без блоков (поглощение ударов- Кюшу , уходы, уклоны Микири , нырки, встречный вход - Ирими). Ассистент должен атаковать с мягкими накладками на руках и на голени в течение 1 минуты. | X | |
| 4.2 | Техника перемещений в течение 1 минуты при нападении трех невооруженных противников. | | X |
| 5. Ката | | | |
| 5.1 | Kihon 3 | X | |
| 5.2 | Kumite 4 | | X |
| 5.3 | Nage 3 | | X |
| 6. Сабаки | | | |
| 6.1 | Вся техника Ашихара-каратэ против непрерывных поочередных атак 4-х ассистентов | X | |
| 6.2 | Вся техника Ашихара-каратэ против непрерывных поочередных атак 5-х ассистентов | | X |
| 7. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах | | | |
| 7.1 | Серии по 3 удара (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин). Обязательно включить удары ногами в прыжке | X | X |
| 8. Самооборона | | | |
| 8.1 | Освобождение от 10-12 различных захватов, используя технику Ашихара-каратэ | | X |
| 9. Кумитэ | | | |
| 9.1 | Поединки с соперниками без перерыва по 1 минуте | 10 | 15 |

Черный пояс (1,2,3 Дан)

| | | |
|---|---|------------------|
| 1. Кихон | | |
| Весь Кихон | | |
| 2. Идо Кихон | | |
| Вся техника Идо Кихон | | |
| 3. Ката | | |
| 1 Дан | Kumite 5, Jissen 1, Nage 3 | |
| 2 Дан | Kumite 5, Jissen 2, Nage 4, Goshin 1 | |
| 3 Дан | Kumite 5, Jissen 2, Nage 4, Goshin 1 | |
| 4. Сабаки | | |
| Вся техника Ашихара-каратэ против непрерывных поочередных атак | | |
| 1 Дан | 6-ти ассистентов | |
| 2 Дан | 7-ми ассистентов | |
| 3 Дан | 8-ми ассистентов | |
| 5. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах | | |
| 1 Дан | Серии из 3-х ударов руками и ногами (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин). Обязательно включить удары ногами в прыжке | |
| 2 Дан | | |
| 3 Дан | | |
| 6. Самооборона | | |
| Демонстрация техники самообороны против 15-20 нападений с использованием приёмов Ашихара-каратэ | | |
| 1 Дан | Освобождение от захватов | |
| | Защита от неожиданных атак руками, ногами, головой | |
| 2 Дан | Защита от двух нападающих противников | |
| 3 Дан | Защита от вооруженного противника | |
| | Защита от трех нападающих противников | |
| 7. Техника владения оружием | | |
| 1 Дан | Демонстрация техники владения оружием (по личному выбору) | |
| 2 Дан | | |
| 3 Дан | | |
| 8. Тамэши вари | | |
| Разбить стандартные доски одним из трех способов: сэйкэн, сютто, хиджи | | |
| 1 Дан | Женщины –1 доска | Мужчины –2 доски |
| 9. Кумитэ | | |
| Выдержать непрерывные бои по 1 минуте со свежим противником | | |
| 1 Дан | 20 боев | |
| 2 Дан | 25 боев | |
| 3 Дан | 30 боев | |