

Федерация КУДО России



Квалификационные требования

Вид спорта: Восточное Боевое Единоборство

Группа дисциплин: КУДО

Редакция 2016 года

Аттестация на ученические и мастерские степени.

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также в заключительной стадии летних спортивных лагерей или учебно-тренировочных сборов. Аттестация на мастерские степени (черные пояса) проходят 1 раз в год – на летних учебно-тренировочных сборах. График аттестаций составляется по предварительным заявкам и утверждается Президентом Федерации КУДО России.

Ответственный за проведение аттестации Вице-президент Зорин В.И.

Принципы аттестации.

Критерии, которые учитываются при вынесении кандидатуры на прохождение аттестации:

1. Общее количество тренировок.
2. Качество выполняемой техники (оценивается по правильности выполнения базовой техники на месте и в передвижении).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Для спортсменов ВСМ (высшего спортивного мастерства) учитывается соревновательная практика (особенно при аттестации на мастерские степени, начиная с 4 кю, обязательно участие в соревнованиях различного уровня).
6. Участие в мероприятиях проводимых ФКР (участие в сборах, семинарах, соревнованиях, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д.).
7. Официальная соревновательная практика у детей начинается с 12 лет, но проходить аттестацию они могут с 7 лет, у взрослых с 18 лет (включительно) обязательное участие в соревнованиях независимо от результата, при аттестации начиная с 4 кю, до 35 лет включительно.

Требования при прохождении аттестации на черные пояса.

1 дан присваивается спортсмену, судье категории "А", инструктору, руководителю клуба, города, региона, которые воспитали призеров городских и всероссийских чемпионатов. Обязательно у данного претендента на 1-ый дан должна быть группа занимающихся не менее 20 человек. Претендент должен заниматься Кудо не менее 1-го года, с момента присвоения предыдущей квалификации.

2 дан присваивается призеру чемпионата России, судье категории "В", инструктору или главе клуба, региона, которые воспитали призеров всероссийских чемпионатов. Число учеников у данного претендента должно быть не менее 50 человек. Претендент должен заниматься Кудо не менее 2х лет, с момента присвоения предыдущей квалификации.

3 дан присваивается судье категории "В", чемпиону России, призеру международных чемпионатов по Кудо, главе региона, которые воспитали не менее 5 инструкторов (1 инструктор с черным поясом и 4 - с коричневыми), а также призеров всероссийских или международных чемпионатов. Число учеников у данного претендента должно быть не менее 100 человек. Претендент должен заниматься Кудо не менее 3х лет, с момента присвоения предыдущей квалификации.

4 дан присваивается чемпиону мира, судье международной категории "S", главе региона, руководителю федерации Кудо города, области, округа, страны, которые воспитали не менее 10 инструкторов (3 инструктора с черными поясами и 7 - с коричневыми), а также чемпиона или призера чемпионата мира. Число учеников у данного претендента должно быть не менее 300 человек. Претендент должен заниматься Кудо не менее 4х лет, с момента присвоения предыдущей квалификации.

5 дан присваивается судье международной категории "S", чемпиону мира, руководителю федерации Кудо города, области, округа, страны, члену президиума Международной федерации Кудо, которые воспитали не менее 20 инструкторов, имеющих черные пояса. Число учеников у данного претендента должно быть не менее 600 человек. Претендент должен заниматься Кудо не менее 5-ти лет, с момента присвоения предыдущей квалификации.

6 дан присваивается судье международной категории "S", руководителю федерации Кудо города, области, округа, страны, члену президиума Международной федерации Кудо, которые воспитали не менее 40 инструкторов, имеющих черные пояса. Число учеников у данного претендента должно быть не менее 1000 человек. Претендент должен заниматься Кудо не менее 6-ти лет, с момента присвоения предыдущей квалификации.

Возрастная классификация.

Название возрастной группы	Возраст (лет)	Максимально возможный уровень квалификации
Дети дошкольного и младшего школьного возраста	7-11	5 кю
Юноши	12-15	3 кю
Юниоры	16-17	1 кю
Взрослые	С 18 и старше	неограниченно

Внимание!

Возможно прохождение аттестации на 2-й кю спортсмену 15 лет, а так же на 1-й дан спортсмену 17 лет, если в одном календарном году с проводимой аттестацией, спортсмен достигает возрастного минимума указанного в таблице.

Но, фактическое получение диплома и степени, возможно только по достижению требуемого воцзраста.

Например: в 15 лет можно пройти аттестацию на 2 кю, но получить пояс и данную квалификацию возможно только по достижению 16 лет.

Аттестационные нормативы.

На экзамен вынесены следующие нормативы:

1. Кихон - Удары руками на месте
2. Кихон - Удары ногами на месте
3. Кихон - Удары руками в движении
4. Кихон - Удары ногами в движении
5. Якусиоку-кумитэ (упражнения в парах)

6. Зачет по технике борьбы (элементы выполнения страховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)

5. Обусловленные спарринги (поединки по заданию в зависимости от классификационного уровня)

6. ОФП (отжимания из положения, в упоре лежа, выпрыгивание из положения приседа, упражнение на мышцы брюшного пресса из положения, лежа на спине).

7. Зачет по знаниям правил проведения соревнований (факультативно, требования для спортсменов, сдающих на 4 кю и выше).

Кихон: Техника ударов руками на месте.

1. Левый прямой в верхний уровень – 10 повторений
2. Левый прямой в средний уровень – 10 повторений
3. Правый прямой в верхний уровень – 10 повторений
4. Правый прямой в средний уровень – 10 повторений
5. Левый боковой в верхний уровень – 10 повторений
6. Левый боковой в средний уровень – 10 повторений
7. Правый боковой в верхний уровень – 10 повторений
8. Правый боковой в средний уровень – 10 повторений
9. Левый снизу в верхний уровень – 10 повторений
10. Левый снизу в средний уровень – 10 повторений
11. Правый снизу в верхний уровень – 10 повторений
12. Правый снизу в средний уровень – 10 повторений
13. Удары локтями с двух рук, поочередно, на один счет – два удара, начиная с ближней (впереди находящейся) руки, в верхний уровень – 10 повторений

Кихон: Техника ударов ногами на месте.

Первый блок ударов ногами:

1. Под углом 45° влево, поворот производится по команде: «Хидари Маватэ», далее следует команда: «Хидари дзенкуцу дачи камаэтэ», что означает принять необходимую стойку для выполнения ударов: Мах прямой ногой вперед («Маэ агэру») из глубокой стойки: правой ногой - 3 повторения (маха)
2. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы МАЭ-ГИРИ):
 - удар правой ногой МАЭ-ГИРИ, руки на поясе - 10 повторений (на 10 счет происходит смена стойки на левостороннюю)
3. Под углом 45° влево: Мах прямой ногой вперед из глубокой стойки: левой ногой - 3 повторения
4. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы МАЭ-ГИРИ):
 - удар левой ногой МАЭ-ГИРИ, руки на пояс 10 – повторений
5. Фронтально: Прямой удар ногой вперед МАЭ-ГИРИ – 20 повторений, начиная с правой ноги – поочередно (10 повторений – в средний уровень, 10 повторений в верхний уровень – в обоих случаях, одна рука – у головы, а вторая рука выполняет реверсивный мах).
6. Фронтально: Удары коленями ХИДЗА-ГИРИ 30 повторений: 10 повторений с захватом за пояс (хват сбоку), 10 – с имитацией захвата руками за голову противника, 10 повторений – с имитацией захвата руками за шею противника и со сменой ног в стойке.

Второй блок ударов ногами:

7. Под углом 45° влево: Махи прямой ногой в сторону - 10 повторений поочередно в сторону, руки на пояс.
8. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в средний уровень (ребром стопы или пяткой) ЁКО-ГИРИ – 10 повторений
9. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в верхний уровень (ребром стопы или пяткой) ЁКО-ГИРИ – 10 повторений (в обоих случаях, одна рука – у головы, а вторая выполняет реверсивный мах).
10. Фронтально: Круговой удар ногой сбоку (голенью или подъемом стопы) МАВАШИ-ГИРИ:
 - 10 повторений - в нижний уровень (руки на поясе)
 - 10 повторений – в область корпуса (одна рука – у головы, а вторая выполняет реверсивный мах)
 - 10 повторений - в область головы (одна рука – у головы, а вторая выполняет реверсивный мах).

Третий блок ударов ногами:

11. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой назад (пяткой стопы) УШИРО-ГИРИ - 30 захватом за пояс, удары наносятся:
 - в нижний уровень - 10 повторений
 - в средний уровень – 10 повторений
 - в верхний уровень удары наносятся подхлестом – 10 повторений
12. Под углом 45° влево: Удары ФУМИ-ГИРИ в стороны (режущий удар ногой в нижний уровень) - 10 повторений
13. Фронтально: удары ФУМИ-ГИРИ вперед (режущий удар ногой в нижний уровень) - 20 повторений
14. Фронтально: Имитация подсечки стопой под опорную ногу АШИ-БАРАЙ соперника сбоку - 30 повторений
15. Фронтально: Удары подъемом стопы в область паха КИН-ГИРИ руки на поясе – 30 повторений

Базовая техника (Кихон – удары руками, ногами в передвижении).

(ВУ – верхний уровень, СУ – средний уровень, НУ – нижний уровень)

1. Передвижение вперед/назад в боевой стойке.
2. Передвижение с прямым ударом одноименной руки (ОЕ-ДЗУКИ или ДЖЭБ) в боевой стойке вперед и назад.
3. Передвижение с прямым ударом разноименной рукой (ГИЯКУ-ДЗУКИ или КРОСС) из положения боевой стойки вперед и назад.
4. 2-х ударная комбинация из положения боевой стойки с передвижением вперед и назад:
 - Лево́й прямой, право́й прямой
5. 3-х ударные серии (наноситься в верхний уровень с передвижением вперед-назад) в передвижении:
 - лево́й прямой, право́й прямой, лево́й боковой
 - право́й прямой, лево́й снизу, право́й боковой
6. 4-х ударные серии:
 - лево́й прямой в ВУ – право́й рукой прямой в СУ – лево́й рукой боковой в ВУ – право́й рукой снизу в ВУ
 - лево́й прямой в СУ – право́й прямой в ВУ – лево́й снизу в СУ - право́й боковой рукой в ВУ
 - лево́й прямой в ВУ – право́й боковой в ВУ – лево́й снизу в СУ – право́й боковой в ВУ
 - лево́й прямой рукой в ВУ – право́й снизу в СУ – лево́й боковой в ВУ – право́й прямой в ВУ

Перед выполнением 4-х ударных комбинаций в движении, необходимо повторить всю связку на месте под счет 3 раза, а затем на 4-10 счета - в движении. Все комбинации выполняются как из правосторонней, так и из левосторонней стоек.

Базовая техника (Кихон – удары ногами в передвижении).

Техника ударов ногами из базовой (классической) стойки ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ:

- Мах ногой вперед в движении
- Хидза гири – удары коленом
- Маэ гири – удар ногой вперед
- Ёко гири – удар ногой в сторону
- Маваши гири – боковой удар ногой (последовательно наносится в три уровня)
- Уширо гири – удар назад
- Уширо маваши – обратный боковой удар ногой

Все удары наносятся в верхний уровень по 10 счетов, руки находятся на поясе, особое внимание уделяется равновесию, возврату ноги и правильному выходу в стойку, а так же умению правильно осуществлять разворот в строю по команде «Мавватте».

Базовая техника (Кихон – совмещение ударов руками и ногами в передвижении).

1. Удар сзади стоящей ногой - прямой удар ногой вперед – МАЭ ГИРИ
 - Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (два удара руками)
 - Джэб + удар сзади стоящей ногой вперед

2. Удар впереди стоящей ногой вперед МАЭ ГИРИ
 - Удар впереди стоящей ногой + 2 (два удара руками)
 - 2 (два удара руками) + удар впереди стоящей ногой

3. Удар коленом (одиночные) – ХИЗА ГИРИ
 - Удар коленями (2 удара)
 - Удар коленом + локоть (одноименно)
 - Удар коленями + локоть (разноименно)
 - Удар коленями (прямой + боковой)

4. Удар ребром стопы - ЁКО ГИРИ
 - Удар ребром стопы + 2 (два удара руками)
 - Джэб + удар ребром стопы сзади стоящей ногой

5. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – МАВАСИ ГИРИ
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень + 2 (два удара руками)
 - Джэб + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень

6. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень – МАВАСИ ГИРИ
 - Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень + 2 (два удара руками)
 - Джэб + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень

7. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень - МАВАСИ ГИРИ

- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень + 2 (два удара руками)
- Джэб + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень

8. Удар пяткой ноги назад – УСИРО ГИРИ

- Удар пяткой ноги назад + 2 (два удара руками)
- Джэб + удар сзади стоящей ногой

9. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги – УСИРО МАВАСИ ГИРИ

- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2 (два удара руками)
- Джэб + удар сзади стоящей ногой

Двух ударные комбинации ногами:

1. Прямой удар сзади стоящей ногой вперед – Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой.

2. Прямой удар впереди стоящей ногой – Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус правой ногой.

3. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой – Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.

5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову– удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.

6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову– удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

Якусоку-кумитэ (Упражнения в парах)

Цель:

Проверить на сколько экзаменуемый на ученические степени владеет формой исполнения техники ударов и чувством дистанции в процессе выполнения заданий в парах при выполнении атакующих и защитных действий. Экзаменуемый спортсмен демонстрирует две имитации атаки и две имитации защиты. Контратака не наносится в контакт, а обозначается по сопернику. Оппонент не блокирует контратаку. В процессе выполнения имитации защиты может быть использована следующая техника:

1. Блоки руками и ногами, парирование ударных действий.
2. Нырки, уклоны, оттяжка, защита дистанцией.
3. Защита захватом, клинчивание.
4. Защита ударом.

Задание №1.

Оппонент атакует прямым ударом руки (джеб), экзаменуемый выполняет свободную защиту.

Задание №2.

Оппонент атакует комбинацией из 2-х ударов руками, экзаменуемый выполняет защиту

Задание №3.

Оппонент атакует комбинацией из 3-х ударов руками (2 прямых, боковой), экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №4.

Оппонент атакует правым ударом ноги в нижний уровень (лоу-кик) под впереди стоящую ногу, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №5.

Оппонент атакует левым ударом ноги в нижний уровень (лоу-кик) (под впереди стоящую ногу), экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №6.

Оппонент атакует левой ногой в средний уровень, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №7.

Оппонент атакует правой ногой в средний уровень, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №8.

Оппонент атакует правой ногой в верхний уровень, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №9.

Оппонент наносит прямой удар левой ногой в средний уровень, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №10.

Оппонент выполняет проход в ноги, экзаменуемый противодействует проходу в ноги путем переноса своего центра тяжести на сзади стоящую ногу (экзаменуемый может выполнить контрзахват).

Примечание:

Белые пояса выполняют только защиту, синие и выше добавляют к защите контратаку. (Пример: Защита от джеба, контратака джебом)

Техника борьбы (элементы выполнения самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере).

Цель:

Начинающие с белыми поясами должны выполнять только страховку, как для самозащиты, так и в случаях падения от удара в спаррингах.

На нынешней стадии зеленые пояса должны уметь выполнять Учикоми (подвороты) из статической позиции, коричневые пояса и выше должны уметь выполнять броски в процессе движения. Что касается партера, зеленые пояса должны уметь выполнять основные атакующие техники; коричневые пояса должны уметь демонстрировать разнообразие техник и передвижение из разных позиций. Свободная борьба с болевыми и удушающими приемами разрешается только при аттестации на черные пояса.

1. Укеми (страховка).

Белый пояс – страховка на спину из положения упор присев, с умение вернуться в исходное положение, 5 повторений.

Синий пояс – страховка при падении назад из положения упор присев с возвратом в исходное положение, другой оппонент толкает его спереди, чтобы задать ускорение, 5 повторений.

Желтый пояс – кувырок со страховкой вперед (положение ног в крест) особое внимание уделить проверке правильному положению рук и ног после падения.

Примечание:

Выполнение страховки считается очень важной отправной точкой на аттестации, и даже если экзаменуемый продемонстрировал великолепные бойцовские качества, но плохую технику выполнения страховки он не будет аттестован.

Зеленый пояс – Эби («перемещение креветкой» или выползание)

2. Броски.

Серии Ути-коми (подворотов) должны заканчиваться финальным броском. Экзаменуемый, которого бросают, выполняет Укеми (страховку), которая также оценивается в течении экзамена.

а) Зеленые пояса техника Ути-коми (подворотов)

Экзаменуемого просят выполнить Ути-коми одной из выбранных им техник 3 раза каждую.

Виды техник:

Броски вперед (Тай–отоси (передняя подножка), Харай–госи (подхват под обе ноги) и т.д.),

Броски назад (О-сото–гари (Отхват, бросок соперника рывком на себя за ногу дальней ногой снаружи), О-сото-отоси (Задняя подножка) и т.д.),

Другие (Оути–гари (Зацеп изнутри), Косото–гари (Подсечка под пятку снаружи), Коути-гари (Подсечка изнутри ближней ногой) и т.д.).

б) Коричневые пояса и выше должны знать все выше перечисленное, но выполнять в движении вперед и назад с использованием силы инерции для броска. Один технический элемент на движении вперед, два технических элемента при движении назад (Куби–наге, Сеой-наге, Тай-отоси, Коути-гари и т.д.)

3. Партер.

Исходное положение позиция две руки на коленях оппонента.

а) Отбрасывание коленей в сторону. Захват коленей изнутри, отбрасывание их в сторону или прохождение через них, или давление на ноги оппонента за счет своего веса и прохождение защиты.

б) Отжим коленей оппонента и прохождение защиты. После отжима одного из коленей осуществлять необходимый контроль и за ногами оппонента, и за другим коленом/ногой над которым проходит нога оппонента.

в) Придерживание ноги оппонента и прохождение защиты.

г) Выпрямление ног оппонента вниз и прохождение защиты.

Примечание:

Экзаменуемые выбирают одну из перечисленных техник или какие-либо другие и переходят в маунтпозиции (удержание верхом).

Исходное положение, когда один экзаменуемый находится сверху, а второй снизу.

а) Зеленые пояса (базовая техника)

Выполнить один из перечисленных болевых приемов (Удо-хисиги-дзюдзи-гатаме, Удо-гараме, Аси-куби-дзиме, Хидзи-джудзе-гатаме, Ваки-гатаме)

Выполнить один из перечисленных удушающих приемов (Окури-дзиме, Хадака-дзиме, Дзюдзи-дзиме, Санкаку-дзиме).

б) Коричневые пояса (прикладная техника).

Необходимо подтвердить приобретение навыка защиты в положении снизу:

Задание 1: Избежать положения лицом-к-лицу, используя движение «креветки», когда спортсмен делает удержание поперек захватом дальней руки и туловища поперек (йоко-сихо-гатаме).

Задание 2: Продемонстрировать любой из болевых удушающих приемов (Санкаку, дзюдзи, симе) из положения снизу.

в) Черные пояса (борьба в партере)

Исходное положение снизу или сверху по 45 секунд в каждой позиции.

Примечание:

Чтобы сделать судейство объективным баллы даются только за Маунт Панч (Киме из положения удержания верхом) или за болевые, удушающие (победа по хантею – решению судей не применима).

Поединки (по ОП, КВ, ПК, БП)*.

Спарринги для **черных поясов** проводятся по трем видам правил:

- а) Правила КУДО без борьбы в партере.
- б) Цуками – Ваза (техника ударов в захвате).

Разрешена ударная техника только локтями, коленями и головой. Оппонентам разрешено выполнять захват за верхнюю или нижнюю часть формы (доги), другие удары в захвате запрещены, время захвата 10 секунд. Равносильно правилам КУДО Куми-Ваза (работа в парах).

- в) Техника борьбы в партере (Нэ-Ваза).

Примечание:

В течении боев по правилам Куми-Ваза должны быть одеты защитные шлема Нео-Хед-Гард и разрешено выполнять броски вместе с ударной техникой локтями, головой, коленями. На результаты поединка, преимущественно, будет влиять количество попыток или чисто проведенных бросковых элементов и добиваний. Использование бросковой техники захватов, болевых, удушающих без ударной техники становится идентично Дзю-До, коим не является КУДО.

Примечание:

Все поединки, как правило, проводятся продолжительностью 1 минута и без перерыва (время поединков определяется аттестационной комиссией).

Примечание:

Поединки по борьбе в партере проводятся без шлемов. Поединок по борьбе в партере длится 1,5 минуты – 1-ый раунд (первые 45 секунд) - исходное положение – один спортсмен, сидя на коленях между ног второго, другой снизу, сед на зад с упором руками сзади, второй раунд (вторые 45 секунд) – наоборот.

Примечание:

В целях безопасности, если в течении поединков категории а) или б), один из оппонентов был нокаутирован его аттестация должна прекратиться немедленно, экзамен для данного спортсмена должен быть отложен до следующего теста. Это правило должно быть строго соблюдено и практика «отдохнуть и продолжать» не допустима.

Примечание:

Основополагающий принцип для аттестации на черные пояса:

- 1. Удары руками, удары ногами, включая удары локтями, коленями, бросковую технику в стойке без борьбы в партере.*
- 2. Удары коленями, локтями, удары головой, с борьбой в стойке (без ударов руками и ногами).*
- 3. Борьба в партере, из положения сверху и снизу, по 45 секунд в каждом положении.*

Способы достижения победы:

Победитель определяется на основании подачи знака посредством постукивания ногой, рукой, либо выкрика словами (слова могут использоваться только при аттестации новичков либо юниоров) одним из спортсменов, в случае, если он сдается. Если рефери считает, что один из спортсменов не в состоянии защищаться либо считает, что его здоровье находится в опасности, то он (рефери) вправе объявить победителя. Если спортсмен дважды нарушает правила, рефери объявляет дисквалификацию.

Победа достигается путем:

— проведения завершающего приёма при сдаче соперника

*Условные обозначения:

ПК – Поединки по правилам КУДО (проводятся с использованием защитной экипировки, в т.ч. шлема Нео Хед Gear)

ОП – Поединки по ограниченным правилам (проводятся с использованием защитной экипировки, в т.ч. шлема Нео Хед Gear)

БП – Борьба в партере (проводится без шлема Нео Хед Gear)

КВ - Поединки по правилам Куми-Ваза (проводятся с использованием защитной экипировки, в т.ч. шлема Нео Хед Gear)

№	Используемая техника	Поединки по ограниченным правилам	Поединки по правилам КУДО	Борьба в партере	Поединки по правилам Куми-Ваза
1	Удары руками в верхний уровень	-	+	-	-
2	Удары руками в средний уровень	+	+	-	-
3	Удары локтями в захвате	-	+	-	+
4	Удары ногами в верхний уровень	+	+	-	-
5	Удары ногами в средний и нижний уровни	+	+	-	-
6	Удары коленями в захвате	-	+	-	+
7	Удары руками или ногами в захвате	-	+	-	-
8	Удары головой в захвате	-	+	-	+
9	Бросковая техника в стойке	+	+	-	+
10	Болевые и удушающие приемы в партере	-	+/-*	+	-
11	Ударная техника в партере	-	+/-*	-	-

*На усмотрение аттестационной комиссии.

Количество поединков при аттестации с 10 кю до 1 кю.

(определяется возрастом, а так же квалификацией, на которую претендует спортсмен).

Возраст	10-9-кю (белый пояс)	8-7-кю (синий пояс)		6-5-кю (желтый пояс)		4-3-кю (зеленый пояс)		2-1-кю (коричневый пояс)		
	ОП	ОП	ПК	ОП	ПК	ОП	ПК	ОП	ПК	БП*
7-11 лет	1	1	- 1	2	- 1	-		-		
12-14 лет	1	1	- 1	2	- 1	2	- 2	-		
15-17 лет	1	1	- 1	2	- 1	2	- 2	3	- 3	- 0
18-45 лет	1	1	- 1	2	- 1	2	- 2	3	- 3	- 0
От 45 и старше	1	1	- 1	2	- 1	2	- 2	2	- 1	- 0

*Борьба в партере при аттестации на 1, 2 кю сдается в поединках по правилам Кудо.

Количество поединков при аттестации на мастерские степени (1 дан и выше).

Возраст	18-29	30-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63 и старше
1 дан	4ПК 3КВ 3БП	4ПК 3КВ 2БП	3ПК 3КВ 2БП	3ПК 2КВ 2БП	2ПК 2КВ 2БП	2ПК 2КВ 1БП	2ПК 1КВ 1БП	2ПК 1БП	1ПК 1БП	1ПК

При аттестации на мастерские степени (даны), претендент должен выиграть более половины поединков, в случае, если спортсмен набирает 50%, то приемная комиссия будет более детально оценивать остальные пункты аттестации (техника, ОФП и т.д.). За победу в спаринге дают один бал, за ничью – 0,5 балла, за проигрыш – 0 баллов.

Каждый спортсмен на поединках должен продемонстрировать не только технику, тактику, дух, но и знания этикета спортсмена школы КУДО.

**Нормативы общей физической подготовки (ОФП).
(отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного
пресса):**

Возраст	10-9-кю о-в-п	8-7-кю о-в-п	6-5-кю о-в-п	4-3-кю о-в-п	2-1-кю о-в-п	1-дан и далее о-в-п
7-8 лет	15-15-15	15-15-15	15-15-15	-	-	-
9-10 лет	20-20-20	20-20-20	20-20-20	-	-	-
11-13 лет	25-25-25	25-25-25	25-25-25	25-25-25	-	-
14-15 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-
16-17 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
18-35 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100
36-42 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	100
43-48 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	50-50-50	50-50-50	80
49-56 лет	20-20-20	20-20-20	20-20-20	30-30-30	30-30-30	60
57-64 лет и старше	20-20-20	20-20-20	20-20-20	30-30-30	30-30-30	40

Отжимания на кулаках в упоре лежа выполняются:

- Исходное положение: упор лежа, кулаки на ширине плеч параллельно друг другу
- Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде (локти прижаты к корпусу)
- Положение ног – на ширине плеч.
- Упражнение выполняется под счет.

Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняется:

- Исходное положение: лежа на спине, руки на плечи, колени согнуты, ступни ног на полу. Выполняются подъемы верхней части туловища.
- Упражнение выполняется под счет.

Приседания с выпрыгиванием выполняются из положения:

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в крест на груди, спина при приседаниях прямая, взгляд вперед-вверх
 - Присесть до угла 90 градусов в коленном суставе, при подъеме выпрыгивать.
- Упражнение выполняется под счет.

Не допускается: отпускать руки из захвата или останавливаться и пропускать счет!

Регламент проведения квалификационной аттестации.

1. Инструктор/тренер заполняет заявку установленного образца.
2. Срок подачи заявки не позднее 1 недели до назначенной даты аттестации.
3. Спортсмены, заявленные на аттестацию, должны иметь справку-допуск из физкультурного диспансера, а так же страховой полис, отвечающий следующим требованиям:
 - Срок действия страхового полиса должен быть не менее 12 месяцев и полностью покрывать спортивный год.
 - Полис, срок действия которого заканчивается раньше завершения спортивного года, должен быть продлен с учетом указанных требований.
 - Сумма полного страхового покрытия должна быть не менее 250 000.00 рублей.
 - Страховой полис должен действовать на всей территории Российской Федерации
Время действия: 24 часа (включая занятия и соревнования по КУДО или контактными видами Единоборств);
 - Занятия и соревнования по КУДО или контактными видами Единоборств или схожие формулировки, подтверждающие защиту спортсмена во время тренировочного процесса и соревнований
 - Представители страховой компании должны быть уведомлены об особенностях видах спорта, которым занимается спортсмен.
4. Присутствие инструктора/тренера на аттестации строго обязательно.
5. Форма для аттестуемых - белое доги (для судей и инструкторов - на усмотрение оргкомитета ФКР, иногда руководство может принять решение и выделить аттестационную комиссию синим доги).
6. За каждый раздел спортсмену присуждается определенный бал по пяти-бальной шкале, где 1 – плохо, 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично.
7. Разделы аттестации, подлежащие оценке:

1	2	3	4	5	6	7	8
Кихон - удары руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движении и	Кихон - удары ногами в движении и	Якусоку Кумите	Зачет по технике борьбы (элементы выполнения самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)	Поединки и по ОП / КВ / ПК / партер	Общая физическая подготовка

8. Существует проходной балл, в соответствии с которым будет определен результат аттестации спортсмена:

Классификация, кю	Разделы аттестации	Максимальный бал	Средний бал за раздел	Проходной бал
10, 9, 8	1 - 8	40	3	24
7, 6, 5	1 - 8	40	3,5	28
4, 3, 2	1 - 8	40	4	32
1 кю, 1 дан и т.д.	1 - 8	40	4,5	36

9. Положительные результаты аттестации фиксируются в базе данных ФКР, подтверждаются дипломом.

Приложение №1

Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: _____ Возраст: _____ Действующая степень: _____ Дан _____ Кю
 Страна: _____ Отделение: _____ Количество
 соперников: _____

Фамилия судьи: _____

	Претенденты	Правила поединков: К: правила Кудо Т: правила Куми-ваза G: борьба в партере	Баллы экзаменуемого спортсмена	Баллы оппонента	Результат экзаменуемого спортсмена: Победа: О Поражение: X Ничья: Δ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Результат: Победа Поражение Ничья = Итоговый счет: _____ баллов
 (Победа - 1 балл, поражение – 0 баллов, ничья - 0.5 балла)

Возраст	-30	-34	-38	-42	-46	-48	-52	-56	-60	-64
Количество спарринг-	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правила поединков	К: 4 Т: 3 G: 3	К: 4 Т: 3 G: 2	К: 3 Т: 3 G: 2	К: 3 Т: 2 G: 1	К: 2 Т: 2 G: 2	К: 2 Т: 2 G: 1	К: 2 Т: 1 G: 1	К: 1 Т: 1 G: 1	Т: 1 G: 1	G: 1

Примечание: К: Правила Кудо (Ударная техника руками, ногами, бросковая техника в стойке).
 Т: Правила Куми-ваза (Бросковая техника в стойке, включая удары головой, локтями, коленями)
 Время поединков – 1 минута (60 секунд)

G: Борьба в партере (Удушающие и болевые приемы в партере, включая маунт-панч (киме- добивания в положении удержания верхом)) Время поединка – 1,5 минуты (2 раунда по 45 секунд)

Приложение №2

Квалификационные требования по бросковой технике и по элементам борьбы в партере - болевые и удушающие приемы. (требования для спортсменов, сдающих на 6 кю и выше)

Перечень бросков, в которых оценивается знание терминологии, правильность исполнения, скорость действия, амплитуда выполняемого движения:

Нагэ-вадза - Техника бросков, броски.

Иппон-сэой-нагэ - Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

Коси-гурума - Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

Ко-сото-гакэ - Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

Ко-сото-гари - Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

Ко-ути-гари - Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри.

Моро-тэ-гари - Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя).

О-гурума - Бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо).

Окури-аси-харай - Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).

О-сото-гари - Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи.

О-сото-гурума - Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо).

О-сото-маки-коми - Отхват с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" соперника на себя с падением набок).

О-сото-отоси - Задняя подножка.

О-ути-гари - Зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри.

Ката-гурума - Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

Сэой-нагэ - Бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину).

Тай-отоси - Передняя подножка (сбрасывание с туловища).

Томоз-нагэ - Бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения).

Ура-нагэ - Бросок через грудь (бросок за свою спину).

Ути-мата - Подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри).

Симэ-вадза - Техника удушающих приемов.

Гяку-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу.

Ката-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.

Ката-тэ-дзимэ - Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.

Ката-ха-дзимэ - Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.

Нами-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

Рё-тэ-дзимэ - Удушающий прием обеими руками.

Санкаку-дзимэ - Удушающий прием ногами "треугольником".

Содэ-гурума-дзимэ - Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.

Хадака-дзимэ - Удушающий прием сзади плечом и предплечьем.

Цуккоми-дзимэ - Удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты.

Окури-эри-дзимэ - Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

Қансэцу-вадза - Болевые приемы на суставы.

Удэ-гарами - Болевой прием - узел руки.

Удэ-хисиги - Болевой прием - рычаг локтя.

Удэ-хисиги-аси-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

Удэ-хисиги-ваки-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног.

Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

Удэ-хисиги-тэ-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

Удэ-хисиги-удэ-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.

Удэ-хисиги-хара-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

Удэ-хисиги-хидза-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.

Аси-гарами - Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава.

Аси-куби-дзиме – Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.

Удэ-хисиги-ваки-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки в подмышку.

Приложение №3

Зачет по знаниям правил соревнований КУДО (факультативно).

Этот зачет сдают спортсмены, аттестующие на 4-1-кю, 1-дан и т.д. В него входит ряд вопросов, на которые аттестуемый должен дать правильный ответ.

Перечень вопросов по правилам проведения соревнований:

Билет №1

Вопрос: Назовите 4 основных принципа судейства?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Кока»?

Билет №2

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Юко»?

Билет №3

Вопрос: Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований?

Вопрос: Опишите действия рефери при объявлении оценки «Юко»?

Билет №4

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Вазаари»?

Билет №5

Вопрос: Назовите права и обязанности главного судьи соревнований?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Иппон»?

Билет №6

Вопрос: Назовите права и обязанности руководителя татами?

Вопрос: Каковы приоритеты техник при вынесении решения судьями?

Билет №7

Вопрос: Назовите права и обязанности рефери на татами?

Вопрос: Чем руководствуются судьи при вынесении решения?

Билет №8

Вопрос: Назовите права и обязанности бокового судьи на татами?

Вопрос: Положение «Цуками». Опишите хронометраж и действия рефери?

Билет №9

Вопрос: Назовите права и обязанности врача соревнований?

Вопрос: Положение «Борьба в партере». Опишите хронометраж и действия рефери?

Билет №10

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – площадка? Что собой представляет площадка для проведения соревнований по Кудо? Какие меры безопасности должны быть соблюдены, метраж?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал выхода на татами?

Билет №11

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – татами, судейский стол, медицинский пост, место для секундометриста и секретаря?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал в процессе поединка?

Билет №12

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – гонг, весы, секундомеры, флажки, табло?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал окончания поединка?

Билет №13

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – санитарно-эпидемиологические требования?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал при назначении дополнительного времени - «Хикиваке»?

Билет №14

Вопрос: Экипировка спортсмена?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал выхода на татами?

Билет №15

Вопрос: Опишите возрастные группы и категории при проведении соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал нахождения на татами?

Билет №16

Вопрос: Длительность и временные рамки при проведения соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – форма одежды?

Билет №17

Вопрос: Особенности правил проведения юношеских, юниорских и женских соревнований?

Вопрос: Опишите этикет секундантов?

Билет №18

Вопрос: терминология судейства?

Вопрос: жесты и команды рефери на татами?

Билет №19

Вопрос: Опишите разрешенные действия спортсмена в спарринге по Кудо?

Вопрос: жесты и команды боковых судей на татами?

Билет №20

Вопрос: Опишите запрещенные действия спортсмена в спарринге по Кудо?

Вопрос: Документация соревнований по Кудо - Положение о соревнованиях?

Приложение №4

Гибкость (факультативно).

Растяжка оценивается по пятибалльной шкале:

- Полный продольный и поперечный шпагат – 5 баллов.
- Неполный (ноги слегка согнуты в коленях, до пола 10-15 см.) – 4 балла.
- Неполный (до пола 15-20 см.) – 3 балла.
- Неполный (до пола 20-30 см.) – 2 балла.
- Неполный (до пола 30 см. и более) – 1 балл.

Приложение №5

Необязательная (факультативная) программа ОФП (общей физической подготовки).
Нормативы по выполнению упражнений со штангой (с 18 лет и старше):

Вес спортсмена	50 кг. жим\присед	60 кг. жим\присед	70 кг. жим\присед	80 кг. жим\присед	90 кг. и бол. жим\присед
Черный пояс 1-дан	90\120	95\130	100\140	105\160	110\160
Коричневый 1-2-кю	85\115	90\120	95\130	100\140	105\150
Зеленый 3-4-кю	80\110	85\115	90\120	95\130	100\140
Желтый 5-6-кю	75\105	80\110	85\115	90\120	95\130
Синий 7-9-кю	70\100	75\105	80\110	85\115	90\120

Приложение №6

Таблица расстановки приоритетов при аттестации на ученические степени (кю) разного уровня.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кю	Общие знания (поклоны, дисциплина, знание последовательности и содержания Кихона)	Кихон - удары руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движении	Кихон - удары ногами в движении	Якусок у Кумиге	Зачет по технике борьбы (элементы самостраховки, бросковая техника)	Элементы борьбы в партере	Поединки по правилам кудо	Общая физическая подготовка	Знание правил проведения поединков по Кудо
10	•									•	
9	•	•								•	
8	•	•	•							•	
7	•	•	•	•						•	
6	•	•	•	•	•					•	
5	•	•	•	•	•	•				•	
4	•	•	•	•	•	•	•			•	•
3	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•
2-1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

С целью выработки единого понимания аттестационной программы на ученические степени (кю), для тренерского состава ФКР разработана следующая таблица оценки квалификационного соответствия спортсменов.

Таблицу надо понимать следующим образом:
в любом случае спортсмен сдает всю (!!) программу целиком, без исключения, то что положено ему аттестационными требованиями на данный кю, но детальной оценке и особому вниманию подлежат, техническое наполнение соответствующее пунктам данной таблицы, которые отмечены знаком «●».

Например, рассмотрим аттестацию 8 кю: в данном случае такой оценке подлежат следующие пункты (колонки):
колонка № 2, 3, 4, 10.

Соответственно, чем выше и старше кю, то тем больше пунктов из таблицы подлежит оценке комиссией.