

**ФЕДЕРАЦИЯ КУДО РОССИИ**

**Вид спорта: Восточное Боевое Единоборство  
Группа дисциплин: КУДО**

**Квалификационные требования**

Редакция 2011 года.

# ФЕДЕРАЦИЯ КУДО РОССИИ

## Аттестация.

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.

## Критерии 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).
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.

## 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 младшего школьного возраста	7-11	5 кю
Юноши	12-15	1 кю
Юниоры	16-17	1 кю
Взрослые	С 18 и старше	неограниченно

### **Технические 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. Якусюку-кумитэ (упражнения в парах)
6. Зачет по технике борьбы (элементы выполнения страховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)
7. Обусловленные спарринги (поединки по заданию в зависимости от классификационного уровня)
8. ОФП (отжимания из положения, в упоре лежа, выпрыгивание из положения приседа, упражнение на мышцы брюшного пресса из положения, лежа на спине).
9. Зачет по знаниям правил проведения соревнований (факультативно (требования для спортсменов, сдающих на 4 кю и выше)).

### **Техника ударов руками, стоя 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, в верхний уровень – 10 повторений

### **Техника ударов ногами, стоя на месте.**

1. Под углом 45° влево: Мах прямой ногой вперед из глубокой стойки: правой ногой - 3 повторения
2. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы):
  - удар правой ногой, руки на пояс - 10 повторений
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):
  - удар левой ногой, руки на пояс 10 – повторений
5. Фронтально: Прямой удар ногой вперед – 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 реверсивная рука выполняет отмах).
6. Фронтально: Удары коленями 10 повторений с захватом за пояс, 10 – с имитацией захвата руками за голову противника, 10 – с имитацией захвата руками за шею противника и сменой ног в стойке.
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 или пяткой стопы) – 10 повторений
9. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в верхний уровень (ребром или пяткой стопы) – 10 повторений (в обоих случаях, рука – у головы, реверсивная - отмах).
10. Фронтально: Круговой удар ногой сбоку (голенью или подъемом стопы)
  - 10 повторений - в нижний уровень (руки на поясе)
  - 10 повторений – в область корпуса (рука – у головы, реверсивная выполняет отмах)
  - 10 повторений - в область головы (рука – у головы, реверсивная выполняет отмах).
11. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой назад (пяткой стопы) 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 типа «фуми-кери» в стороны (режущий удар ногой в нижний уровень) - 10 повторений
13. Фронтально: удары типа «фуми-кери» вперед (режущий удар ногой в нижний уровень) - 20 повторений
14. Фронтально: Имитация подсечки стопой под опорную ногу соперника сбоку - 30 повторений
15. Фронтально: Удары подъемом стопы в область паха руки на поясе – 30 повторений

### **Удары руками в движении (квалификация с 10 кю по 5 кю). (техника ударов руками в движении вперед/назад)**

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

1. Передвижение вперед/назад в боевой стойки.
2. Передвижение с прямым ударом одноименной руки в боевой стойки вперед и назад.
3. Передвижение с прямым ударом разноименной рукой из положения боевой стойки вперед и назад.
4. 2-х ударная комбинация из положения боевой стойки с передвижением вперед и назад:
  - Левой прямой, правый прямой
5. 3-х ударные серии (наноситься в верхний уровень с передвижением вперед-назад) в передвижении:
  - левый прямой, правый прямой, левый боковой
  - правый прямой, левый снизу, правый боковой
6. 4-х ударные серии:
  - левой прямой в ВУ – правой рукой прямой в СУ – левой рукой боковой в ВУ – правой рукой снизу в ВУ
  - левый прямой в СУ – правый прямой в ВУ – левый снизу в СУ - правой боковой рукой в ВУ
  - левый прямой в ВУ – правый боковой в ВУ – левый снизу в СУ – правый боковой в ВУ
  - левый прямой рукой в ВУ – правой снизу в СУ – левый боковой в ВУ – правый прямой в ВУ

Перед выполнением 4-х ударных комбинаций в движении, необходимо повторить всю связку на месте под счет до 3, а затем на 4-7 счета - в движении. Все комбинации выполняются как из правосторонней, так и из левосторонней стоек.

### **Удары ногами в движении (квалификация с 10 кю по 5 кю).**

Обратить внимание на осуществление разворота в строю по команде «Мавватте».

1. Мах ногой вперед в движении с разворотом на 180 градусов.
2. Удар сзади стоящей ногой - прямой удар ногой вперед – МАЭ ГИРИ
  - Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (два удара руками)
  - 2 (два удара руками) + удар сзади стоящей ногой вперед
3. Удар впереди стоящей ногой
  - Удар впереди стоящей ногой + 2 (два удара руками)
  - 2 (два удара руками) + удар впереди стоящей ногой
4. Удар коленом (одиночные) – ХИЗА ГИРИ
  - Удар коленями (2 удара)
  - Удар коленом + локоть (одноименно)
  - Удар коленями + локоть (разноименно)
  - Удар коленями (прямой + боковой)
5. Удар ребром стопы - ЁКО ГИРИ
  - Удар ребром стопы + 2 (два удара руками)
  - 2 (два удара руками) + удар ребром стопы
6. 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)
  - 2 (два удара руками) + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень
7. 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)

- 2 (два удара руками) + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень
8. 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)
  - 2 (два удара руками) + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень
9. Удар пяткой ноги назад – УСИРО ГИРИ
- Удар пяткой ноги назад + 2 (два удара руками)
10. Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги – УСИРО МАВАСИ ГИРИ
- Удар с разворотом на 360 градусов стопой ноги + 2 (два удара руками)

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.

## **Новые правила и процедуры при проведении аттестации на ученические степени по КУДО (Обновлено в 2011 г.).**

### **Базовая техника в передвижении (квалификация с 4 кю).**

#### Удары руками в передвижении:

1. Передвижение вперед с прямым ударом ближней рукой (джеб).
2. Передвижение назад с прямым ударом ближней рукой (джеб).
3. Передвижение вперед с комбинацией из 2-х ударов, передвижение назад с комбинацией из 2-х ударов.
4. Передвижение вперед с комбинацией из 3-х ударов: два прямых, третьим должен являться левый апперкот (в средний или верхний уровень)
5. Передвижение вперед с комбинацией из 4-х ударов: два прямых (один из них в средний уровень) + боковой удар + апперкот.
6. Перемещение вперед с комбинацией: джеб + боковой + апперкот (в средний уровень) + боковой удар.

#### Удары ногами в передвижении:

1. Прямой удар ногой (Маэ гери, впереди стоящей ногой) из положения Кумитэ-Дачи
2. Боковой удар ногой (Маваши гери, сзади стоящей ногой) из положения боевой стойки (Кумитэ-Дачи). Необходимо нанести удар ногой и поставить ударную ногу вперед. Ударная нога шагает вперед, таким образом, стойка меняется с каждым ударом.
3. Боковой удар ногой (Маваши гери, впереди стоящей ногой) наносится путем постановки ноги назад перед ударом (разножка). Таким образом, ударная нога возвращается назад и стойка не меняется.

4. Удар коленом (Хиза гери) (ударная нога возвращается назад и стойка не меняется при нанесении каждого удара)
5. Удар ногой в сторону (Ека гери) из боевой стойки Кумитэ-Дачи.
6. Обратный боковой удар ногой (Уширо-Маваши-гери) из боевой стойки Кумитэ-Дачи.
7. Боковой удар ногой в нижний уровень (Гедан-гери или Лоу-кик) из положения Зенкутсу-Дачи
8. Удар ногой назад (Уширо-гери) из положения Зенкутсу-Дачи.

*Примечание:*

*При аттестации на 6 кю (желтый пояс) и выше необходимо сочетать удары ног с ударами руками.*

**Якусоку-кумитэ (Упражнения в парах).  
(квалификация с 4 кю).**

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. В процессе выполнения имитации защиты может быть использована следующая техника:

1. Блоки руками ни 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 (квалификация с 4 кю).**

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

а) **Зеленые пояса** техника Учи-коми (подворотов)

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

Виды техник:

Броски вперед (Уби-наге, Тай-отоши, Харай-гоши и т.д.),

Броски назад (Осото-гари, Подбив и т.д.),

Другие (Оучи-гари, Косото-гари, Коучи-гари)

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-отоши, Коучи-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 (Удохишиги-джуджи-гатаме, Удогараме, Ахиллес-кен-гатами, Хиджи-джудже-гатаме, Ваки-гатаме) Выполнить один из перечисленных удушающих приемов (Окури-дзиме, Хадака-дзиме, Джуджи-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-шихо-гатаме).  
Задание 2: Продемонстрировать любой из болевых удушающих приемов (Санкаку, джуджи, шиме) 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).*

### **Обусловленные спарринги.**

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

- а) Правила КУДО без борьбы в партере.
- б) Цуками – Ваза (техника ударов в захвате).  
Разрешена любая ударная техника, включающая удары 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 начале поединка спортсмены входят в захват, по команде «Грэб – Взять захват», после этого начинается поединок.
- 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 руками (локтями, головой, коленями). Активность, а, соответственно, и результат поединка оценивается по количеству проведенных бросковых элементов. 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, лежа на спине, упор рукамизади, 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:*

*Основопологающий 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.*

*Примечание:*

**Активность при борьбе в партере оценивается по следующим критериям:**

*"Маунт" (положение верхом)*

*Колено на животе*

*Свипы (первороты из положения гард ("охраны") или хав-гард ("полуохраны"))*

*"Бэк-маунт" (положение за спиной с контролем ногами)*

*Проход "охраны"*

*Чистый свип (переворот, завершённый прохождением "охраны")*

*Чистый бросок (завершённый прохождением "охраны")*

*Ответный прием, контратаки (reversals) оцениваются, как свипы.*

**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 сдаётся.*

*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
- по баллам
- решением рефери

### Нормативы ОФП

(отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):

Возраст	10-кю о-в-п	9-8-кю о-в-п	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
7-11 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	-	-	-
12-15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
16-17 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	-
18-45 лет	60-60-60	60-60-60	60-60-60	60-60-60	70-70-70	80-80-80	100
От 45 и старше	30-30-30	30-30-30	30-30-30	50-50-50	50-50-50	50-50-50	100

#### 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: сбиваться или пропускать счет!

#### Обусловленные спарринги.

Условные обозначения:

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

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

БП – Борьба в партере (защитный шлем Нео Гард не используется)

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

№	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-кю ОП	9-8-кю ОП	7-кю		6-5-кю		4-3-кю		2-1-кю		
			ОП	ПК	ОП	ПК	ОП	ПК	ОП	ПК	БП
7-11 лет	1	1	1 - 1		2 - 1		-		-		
12-15 лет	1	1	1 - 1		2 - 1		2 - 2		3 - 3 - 2		
16-17 лет	1	1	1 - 1		2 - 1		2 - 2		3 - 3 - 2		
18-45 лет	1	1	1 - 1		2 - 1		2 - 2		3 - 3 - 2		
От 45 и старше	1	1	1 - 1		2 - 1		2 - 2		2 - 1 - 1		

#### 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	4 ПК 3КВ 2БП	3ПК 3КВ 2БП	3ПК 2КВ 2БП	2ПК 2КВ 2БП	2ПК 2КВ 1БП	2ПК 1КВ 1БП	2ПК 1БП	1ПК 1БП	1ПК

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

#### 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 требований указанных в пункте № 1.
  - 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 - белое доги (для всех: участников, судей и инструкторов).
6. За каждый раздел спортсмену присуждается определенный бал по пяти-бальной шкале, где 1 – плохо, 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично. Разделы аттестации, подлежащие оценке:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кихон - удары руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движении	Кихон - удары ногами в движении	Якусоку Кумите	Элементы техники борьбы	Поединки по ОП (Куми-Ваза)	Поединки по правилам КУДО	Поединки по борьбе в партере	Общая физическая подготовка

7. Существует проходной балл в соответствии, с которым будет определен результат аттестации спортсмена.
8. Спортсмены выполняют всю программу, но оценке подлежат только следующие пункты:

Классификация, кю	Разделы аттестации	Максимальный бал	Проходной бал
10-7	1, 2, 6, 10	20	14
6-3	1 - 7, 10	40	29
2-1	1 - 10	50	42

9. Результаты аттестации выкладываются на официальном интернет-сайте ФКР.

## 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	Баллы экзаменуемого спортсмена	Баллы оппонента	Результат экзаменуемого спортсмена: Победа: О Поражение: Х 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-партнеров	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 (имитация 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.**

Аси-гурума - Вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

Дэ-аси-харай - Боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги).

Ёко-вакарэ - Передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

Ёко-гакэ - Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

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

Кибису-гаэси - Бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки).

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.

Кутики-таоси - Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева).

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

О-госи - Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом.

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

Оури-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).

Сото-маки-коми - Бросок захватом руки под плечо (мышку) (бросок с "наматыванием" противника на себя и падением на бок после захвата снаружи).

Сукуи-нагэ - Передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног).

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

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

Тани-отоси - Подножка на пятке с падением (опрокидывание в долину).

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

Уки-вадза - Передняя подножка на пятке с падением (бросок по касательной).

Уки-госи - Бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной).

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

Ути-маки-коми - Бросок с «наматыванием» противника на себя и падением набок после захвата руки под плечо изнутри.

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

Ути-мата-маки-коми - Подхват изнутри с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок).

Ханэ-маки-коми - Бросок через спину захватом руки под плечо (мышку) подсадом бедром и голенью (см. ханэ-госи).

Харай-госи - Подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги).

Харай-маки-коми - Бросок подхватом с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок).

Цури-госи - Бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх).

Цури-коми-госи - Бросок через бедро захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции).

### **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.

### **Кансэцу-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-дзимэ - Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.

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



## 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 «Юоко»?

Билет №3

Вопрос: Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований?

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

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 проведения 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

В назначенное время спортсмены, под руководством старшего инструктора, строятся в зале, как правило - по 6 человек в шеренгу. После стандартной разминки начинается экзамен. Спортсмены сдают:

- техника работы руками на месте левосторонняя стойка и правосторонняя.
- техника работы ногами на месте.
- Работа руками в движении.
- Работа ногами в движении.
- ОФП (отжимания, приседания, пресс, растяжка).

Далее спортсмены, которым положено сдавать знание бросковой техники и болевых, удушающих приемов, разбиваются по парам и демонстрируют свои знания и навыки под руководством председателя комиссии. Спортсмену называют тип демонстрацией кимэ (добивания).

После зачета по борьбе проходит жеребьевка, согласно нормативам (кол-во спаррингов) и начинаются спарринги.

По окончании поединков спортсмены, сдающие на 2-1-кю, 1-дан и выше экзаменуются по правилам соревнований, отвечая на вопросы (согласно перечню). Успешно сдает экзамены тот спортсмен, который получает все положительные оценки. **Если спортсмен получает более 1 неудовлетворительный оценки, он снимается с аттестации.** Необходимо помнить – чем темнее цвет Вашего пояса, тем выше требования, предъявляемые к технике, спаррингам и знаниям.