

Изпитна Програма

за ученическа степен КЮ

и

за 1, 2 и 3 Дан

WADO

**Дан колегия на БНФК
Георги Ривов - Вадо**

8 - КЮ

ЖЪЛТ ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Киба дачи - зуки.
2. Дзун зуки - мавате джодан уке.
3. Гиаку зуки - мавате гедан барай.
4. Мае гери.
5. Сурикоми мае гери.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Мае гери - тобикоми зуки.
2. Сурикоми мае гери - тобикоми зуки.
3. Мае гери - гиаку зуки.
4. Сурикоми мае гери - гиаку зуки.

III. БЛОК.

1. Джодан уке.
2. Гедан барай.
3. Сото уке.
4. Учи уке.

IV. КАТА.

Пинан нидан.

V. НОРМАТИВ - силова.

7 - КЮ

ОРАНЖЕВ ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Киба дачи - нихон зуки.
2. Киба дачи - шуто учи.
3. Дзун зуки ноцукоми.
4. Гиаку зуки ноцукоми.
5. Маваши гери чудан.
6. Сокуто фумикоми.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Мае гери - маваши гери - гиаку зуки.
2. Сурикоми мае гери - маваши гери - гиаку зуки.

III. БЛОК.

1. Киба дачи - гедан барай - гиаку зуки.
2. Киба дачи - джодан уке - гиаку зуки..

IV. САНБОН КУМИТЕ.

1. Сото уке.
2. Учи уке.
3. Мае гери - ипонме.

V. КАТА.

Пинан шодан.

VI. НОРМАТИВ - силова.

6 - КЮ

ЗЕЛЕН ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Киба дачи - сан зуки.
2. Киба дачи - нихон шуто учи.
3. Кете дзун зуки.
4. Кете гиаку зуки.
5. Тобикоми зуки.
6. Сурикоми маваши гери чудан.
7. Сурикоми сокуто фумикоми.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Мае гери - сокуто фумикоми - гиаку зуки.
2. Сурикоми мае гери - сокуто чудан - гиаку зуки.

III. БЛОК.

1. Киба дачи - сото уке - гиаку зуки.
2. Киба дачи - учи уке - гиаку зуки.

IV. САНБОН КУМИТЕ.

1. Джодан уке - ипонме.
2. Мае гери - нихонме.

V. ОЙО КУМИТЕ.

1. Ипонме.

VI. КАТА.

Пинан сандан.

VII. ДЖУЮ КУМИТЕ - 1 минута.

VIII. НОРМАТИВ - силова.

5 - КЮ

СИН ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

- 1.Кете дзун зуки.
- 2.Кете гиаку зуки.
- 3.Нагаши зуки.
- 4.Сокуто чудан.
- 5.Уширо гери гедан.
- 7.Нидан гери.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

- 1.Маваши гери чудан-уширогери гедан-гиаку зуки.
- 2.Сурикоми сокуто фумикоми - уширо гери гедан - уракен джодан.

III. БЛОК.

- 1.Киба дачи - джодан уке - гиаку зуки.
- 2.Киба дачи - гедан барай - гиаку зуки.
- 3.Киба дачи - сото уке - гиаку зуки.
- 4.Киба дачи - учи уке - гиаку зуки.

IV. САНБОН КУМИТЕ.

- 1.Джодан уке - нихонме.
- 2.Мае гери - санбонме.
- 3.Сото уке.
- 2.Учи уке.

V. ОЙО КУМИТЕ.

- 1.Нихонме.

VI. КАТА.

Пинан йодан.

VII. ДЖУЮ КУМИТЕ - 1 минута.

VIII. НОРМАТИВ - силова.

4 - КЮ

СИН ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Кете дзун зуки.
2. Кете гиаку зуки.
3. Кете дзун зуки ноцукоми.
4. Кете гиаку зуки ноцукоми.
5. Тобикоми зуки.
6. Маваши гери джодан.
7. Уширо гери чудан.
8. Сурикоми сокуто чудан.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Мае гери - нагаши зуки - гиаку зуки.
2. Сурикоми мае гери - нагаши зуки - маваши гери чудан.
3. Мае гери - сокуто фумикоми - уширо гери гедан - гиаку зуки.

III. БЛОК.

1. Шуто уке - некоаши дачи.

IV. САНБОН КУМИТЕ.

1. Джодан уке - санбонме.
2. Мае гери - нихонме.
3. Мае гери - санбонме.

V. ОЙО КУМИТЕ.

1. Санбонме.

VI. КАТА.

- Пинан годан.

VII. ДЖУЮ КУМИТЕ - 1 минута.

VIII. НОРМАТИВ - силова.

3 - КЮ

КАФЯВ ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Кете дзун зуки ноцукоми.
2. Кете гиаку зуки ноцукоми.
3. Нихон зуки - дзун зуки.
4. Тобикоми зуки.
5. Нагаши зуки.
6. Маваши гери джодан.
7. Уширо гери чудан.
8. Урамаваши гери джодан.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Сурикоми мае гери - маваши гери чудан -
уширо
гери чудан - гиаку зуки.
2. Мае гери - нагаши зуки - гиаку зуки -
маваши
гери чудан.
3. Сурикоми мае гери - сокуто фумикоми - уширо
гери чудан - уракен джодан.

III. БЛОК.

1. Шуто уке - некоаши дачи.
2. Шуто уке - гиаку зуки.

IV. САНБОН КУМИТЕ.

1. Джодан уке - нихонме.
1. Джодан уке - йохонме.
2. Мае гери - йохонме.
3. Мае гери - гохонме.

V. ОЙО КУМИТЕ.

1. Ипонме.
2. Санбонме.

VI. КАТА.

Ку шанку.

VII. ДЖУЮ КУМИТЕ - 2 минута.

VIII. НОРМАТИВ - силова.

2 - КЮ

КАФЯВ ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Кете дзун зуки.
2. Кете гиаку зуки.
3. Кете дзун зуки ноцукоми.
4. Кете гиаку зуки ноцукоми.
5. Нихон зуки кете дзун зуки.
6. Тобикоми зуки.
7. Сурикоми маваши гери джодан.
8. Сокуто джодан.
9. Нидан гери.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Сурикоми мае гери - нагаши зуки джодан - маваши гери джодан.
2. Мае гери - сокуто чудан - уширо гери чудан

-

3. Зестен джодан - рензуки чудан - сурикоми мае гери - маваши гери джодан - гиаку зуки чудан.

III. САНБОН КУМИТЕ.

1. Джодан уке - санбонме.
2. Джодан уке - йохонме.
3. Мае гери - санбонме.
4. Мае гери - йохонме.
5. Сото уке.

IV. ОЙО КУМИТЕ.

1. Нихонме.
2. Йохонме.

V. КИХОН КУМИТЕ.

Ипонме.

VI. КАТА.

1. Ку шанку.
2. Най ханчи.

VII. ДЖУЮ КУМИТЕ.

VIII. НОРМАТИВ - силова.

1 - КЮ

КАФЯВ ПОЯС

I. КИХОН - основни техники.

1. Нихон зуки дзун зуки.
2. Нихон зуки кете дзун зуки.
3. Кете дзун зуки ноцукоми.
4. Кете гиаку зуки ноцукоми.
5. Тобикоми зуки.
6. Нагаши зуки.
7. Сурикоми сокуто джодан.
8. Сурикоми урамаваши джодан.
9. Маваши гери джодан.

II. РЕНРЕКУ ВАДЗА - техники в комбинации.

1. Зестен джодан - рензуки чудан - мае гери - маваши гери чудан - уширо гери чудан - гиаку зуки.
2. Сурикоми тобикоми зуки - гиаку зуки - сурикоми мае гери - маваши гери чудан - уширо гери чудан - уракен джодан.
3. Зестен джодан - рензуки чудан - мае гери - нагаши зуки джодан - гиаку зуки чудан - маваши гери чудан.

III. САНБОН КУМИТЕ.

1. Джодан уке - ипонме.
2. Джодан уке - санбонме.
3. Мае гери - гохонме.
4. Мае гери - ропонме.
5. Учи уке.

IV. ОЙО КУМИТЕ.

1. Санбонме.
2. Йохонме.

V. КИХОН КУМИТЕ.

1. Ипонме.
2. Нихонме.

VI. КАТА.

Чинто.

VII. ДЖУЮ КУМИТЕ.

VIII. НОРМАТИВ - силова.

1 ДАН

ЧЕРЕН ПОЯС

I. КИХОН:

КИХОН – основни техники

1. Кете дзун зуки.
2. Кете гиаку зуки.
3. Кете дзун зуки ноцукоми.
4. Кете гиаку зуки ноцукоми.
5. Нагаши зуки.
6. Маваши гери джодан.
7. Сокуто джодан.
8. Уширо гери чудан.
9. Нидан гери джодан.

РЕНРЕКУ ВАДЗА – техники в комбинации

1. Зестен джодан – уракен джодан – гиаку зуки чудан – сурикоми мае гери – маваши гери джодан – уширо гери чудан – гиаку зуки чудан.
2. Мае гери – нагаши зуки джодан – гиаку зуки чудан – маваши гери джодан.

II. КАТА:

Чинто, Сейшан и Бункай на катите

III. КУМИТЕ:

САНБОН КУМИТЕ

1. Джодан уке – санбонме, йохонме.
2. Мае гери – санбонме, йохонме.

ОЙО КУМИТЕ

1. Йохонме.
2. Гохонме.

КИХОН КУМИТЕ

1. Санбонме.
2. Йохонме.

ДЖУЮ КУМИТЕ

- 3 рунда по 3 мин – мъже;
- 3 рунда по 2 мин – жени.

2 ДАН

ЧЕРЕН ПОЯС

I. КИХОН:

КИХОН – основни техники

1. Кете дзун зуки.
2. Кете гиаку зуки.
3. Кете дзун зуки ноцукоми.
4. Кете гиаку зуки ноцукоми.
5. Тобикоми зуки.
6. Маваши гери джодан.
7. Сокуто джодан.
8. Уширо гери чудан.
9. Нидан гери джодан.

РЕНРЕКУ ВАДЗА – техники в комбинации

1. Гиаку зуки джодан – гиаку зуки чудан – сурикоми сокуто чудан – уширо гери чудан – уракен джодан.
2. Гиаку зуки чудан – уракен джодан – гиаку зуки чудан – урамаваши джодан – уширо гери чудан – уракен джодан – гиаку зуки чудан.
3. Мавате уракен джодан – гиаку зуки джодан – маваши гери чудан – уширо гери чудан – уракен джодан – гиаку зуки чудан.

II. КАТА: Чинто, Басай и Бункай на катите

III. КУМИТЕ:

САНБОН КУМИТЕ

1. Джодан уке – ипонме, йохонме.
2. Мае гери – санбонме, йохонме.

ОЙО КУМИТЕ.

1. Йохонме.
2. Ропонме.

КИХОН КУМИТЕ

1. Санбонме.
2. Йохонме.

ДЖЮУ КУМИТЕ

- 5 рунда по 3 мин – мъже;
- 5 рунда по 2 мин – жени.

3 ДАН

ЧЕРЕН ПОЯС

I. КИХОН:

КИХОН – основни техники

1. Кете дзун зуки.
2. Кете гиаку зуки.
3. Кете дзун зуки ноцукоми.
4. Кете гиаку зуки ноцукоми.
5. Нагаши зуки.
6. Маваши гери джодан.
7. Сокуто джодан.
8. Уширо гери чудан.
9. Нидан гери джодан.

РЕНРЕКУ ВАДЗА – техники в комбинации.

1. Джодан – чудан гиаку зуки – мае гери чудан – нагаши зуки джодан – гиаку зуки чудан – маваши гери джодан.
2. Мавате уракен джодан – гиаку зуки джодан – маваши гери чудан – уширо гери чудан – уракен джодан – гиаку зуки чудан.
3. Гиаку зуки джодан – гиаку зуки чудан – сурикоми сокуто чудан – уширо гери чудан – уракен джодан – гиаку зуки чудан.

II. КАТА: Джите, Нисейши и Бункай на катите

III. КУМИТЕ:

САНБОН КУМИТЕ

1. Джодан уке – санбонме, йохонме.
2. Мае гери – санбонме, йохонме, ропонме.

ОЙО КУМИТЕ

1. Гохонме. 2. Нанахонме. 3. Хаджихонме.

КИХОН КУМИТЕ.

1. Йохонме. 2. Хаджихонме. 3. Кюхонме.

ДЖУЮ КУМИТЕ: – 5 рунда по 3 мин – мъже;

– 5 рунда по 2 мин – жени.