



**ПРОГРАММА
АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ
ВОЕННО-СПОРТИВНОГО КЛУБА
«АЗИМУТ»**



Поставы



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В ВОЕННО-СПОРТИВНОМ КЛУБЕ «АЗИМУТ»

1. Техника, тактика и философия рукопашного боя разбита на ступени по возрастающей сложности. Отдавая дань традиционной, принятой в восточных единоборствах, градации мастерства, в клубе «Азимут» также установлены 9 ученических ступеней - **КЮ** (от 9-го к 1-му). Присвоение мастерских ступеней в стенах клуба не предусмотрено. При достаточном уровне мастерства воспитанник клуба после необходимой подготовки может сдать таковой экзамен по установленным международным программам в какой-либо из организаций, культивирующих схожие виды единоборств.

Аттестационный экзамен является заключительным этапом изучения очередной ступени мастерства. Успешная сдача экзамена подтверждается сертификатом (удостоверением) и правом ношения пояса установленного цвета - от белого к коричневому. Считается, что пояс темнеет от пролитого пота и крови на пути постижения мастерства.

2. Сдаче практической части экзамена предшествует зачёт по **теоретической части**, состоящей из 2-х частей:

А. История РБ: необходимо в виде собеседования достаточно внятно осветить указанные вопросы истории Республики Беларусь;

Б. Выживание в природной и социальной среде: дать исчерпывающие ответы на поставленные вопросы.

Теоретическую часть воспитанники сдают по мере подготовки в установленный день (как правило, в субботу перед тренировкой) или по договорённости (во время школьных каникул и т.п.).

3. Практическая часть аттестационного экзамена состоит из 2 основных разделов – **ОФП и СФП и ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ**.

4. Сдача раздела **«ОФП и СФП»** требует основательной самостоятельной подготовки, т.к. тренировка основных мышечных групп (плечевой пояс и руки, брюшной пресс и мышцы ног) – довольно длительный процесс, - и потому времени, отводимого на технические тренировки, будет явно недостаточно.

При сдаче зачёта по данному разделу допускается невыполнение установленного норматива:

- для воспитанников, **не имеющих спортивных достижений - в одном силовом упражнении** (например, «подъём переворотом»);

- для воспитанников, **являющихся победителями не менее трёх республиканских турниров – в двух силовых упражнениях**.

Упражнения раздела **«ОФП и СФП»** сдаются в ходе плановых зачётов по ОФП и СФП (один раз в 6 мес.) либо во время тренировок (обычно во время субботних тренировок или во время школьных каникул).

5. Раздел **ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ** состоит из трёх подразделов:

А. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА: отдельные приёмы и комбинации приёмов;

Б. ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ: приёмы в движении без оружия и с оружием;

В. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ: освобождения от захватов, защита от ударов ножом, палкой, учебные и свободные формы поединка.

Несдача (грубые ошибки) при сдаче любого из подразделов означает несдачу всего экзамена.

6. При сдаче **базовой техники** каждый элемент (одиночное движение или комбинация движений) обычно демонстрируется 5 раз, причём последний раз - с максимальной концентрацией, сопровождающейся выкриком. Необходимо уметь выполнять все элементы с передвижением как вперёд, так и назад.

7. **Технические комплексы** содержат боевые движения (защиты, удары, броски, болевые и удушающие приёмы) схватки против нескольких противников. В зависимости от ступени комплексы могут быть без оружия или с оружием. Таким образом, **технические комплексы** по своей сути является стандартизованным «боем с тенью». При выполнении **технических комплексов** нужно продемонстрировать не только знание последовательности всех движений, траекторию перемещений, владение базовыми элементами, но и темп, ритм, акценты, паузы, устойчивость позиций, направление взгляда,

дыхание, уровень психической мобилизации - одним словом реальность происходящего поединка.

8. При сдаче раздела **ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ** необходимо продемонстрировать чёткое выполнение с партнёром боевых движений.

А. При выполнении **учебных форм поединков** атакующий должен атаковать точно, быстро и мощно. Атакующий должен продемонстрировать точное реагирование на атаки: выполнять защиты в надлежащий момент - момент движения атакующей конечности к цели. При выполнении контратаки необходимо показать правильный выбор дистанции, точность и концентрацию удара, а также хороший контроль техники, т.е. остановить удар в 1-2 см от цели. Выполнение неконтролируемых ударов (ударов с контактом) **ведет к несдаче данного подраздела.**

Б. При сдаче подраздела **освобождение от захватов** или **защита от ударов ножом (палкой)** нужно продемонстрировать реальное владение соответствующей техникой.

После проведения захвата не раздумывая выполнить освобождение с соответствующей силой и скоростью. Всякие размышления и вялые действия свидетельствуют о недостаточной подготовке экзаменуемого, что означает **несдачу данного подраздела.** Демонстрируя **защиту от ударов ножом** или **палкой**, необходимо показать точное реагирование на атаку противника: правильную дистанцию и нужный угол «приёма» оружия, обеспечивающий безопасность жизненно важных органов, быстрые и чёткие последующие действия – удары, броски, переводы на болевые приёмы и т.п.

В. Экзамен на каждую ступень включает **свободные поединки.** В зависимости от ступени количество поединков меняется. Победа в данных поединках желательна, но не обязательна. В ходе поединка нужно продемонстрировать владение техникой и тактикой рукопашного боя. Противники, противостоящие экзаменуемому, могут быть выше ростом и тяжелее – поэтому важно с каждым из них вести поединок в соответствующей манере, применяя надлежащую технику (ударную, бросковую и их сочетания) и тактику (атакующая, защитная, контратакующая и их сочетания). Неспособность или невозможность выстоять все запланированные поединки (постоянный пропуск ударов, неспособность противостоять броскам, получение травм, препятствующих продолжению поединков, отказ от борьбы) означает **несдачу данного подраздела.**

9. Промежуток между экзаменами - не менее 5 месяцев.

10. Разовый членский взнос за экзамен производится по тарифам, установленным правлением клуба. Сумма взноса расходуется на оформление результатов экзамена и изготовление сертификата.

11. Накануне или перед началом экзамена воспитанники заявляют инструктору (руководителю клуба) на какую ступень они намерены сдавать экзамен, и платят разовый членский взнос, сдают свою фотографию для сертификата. Фотография должна быть ровно обрезана по формату 3 x 4 см; на обороте аккуратно, чётко и разборчиво (печатными буквами) следует подписать фамилию, имя и год рождения. Например:

Сидорович Виктор 1996 г.р.

*Примечание: сертификат может быть и без фотографии, но это снижает его документальную ценность.

12. Перед началом экзамена претенденты самостоятельно или под руководством инструктора разминаются. Находясь в зале, необходимо сохранять разогрев, для чего можно поверх каратэги (спортивного костюма) надеть какую-либо одежду (куртку, свитер), а также спортивную обувь.

13. Экзамен начинается с младших КЮ. Экзамен одновременно сдают, в зависимости от численности экзаменационной комиссии, 4 - 10 чел. Нужно быть внимательными к объявлениям, кто вызывается и кому приготовиться. Сдавшие экзамен могут быть свободны или остаться в зале и наблюдать за ходом экзамена других участников, набираясь опыта. Все находящиеся в зале во время экзамена должны соблюдать тишину и ничем не мешать ходу экзамена.

9 КЮ

I. История РБ:

1. Моя Родина – Беларусь: площадь, население, столица, области, с кем граничит.

2. Их именами названы улицы нашего города:

- | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| - Гастелло Н.Ф.; | - Кляро И.В.; | - Осиненко Н.М.; |
| - Дубовка В.Н.; | - Кулаженко Г.В.; | - Сидоренко В.А.; |
| - Заслонов К.С.; | - Марков Ф.Г.; | - Станкевич А.В.; |
| - Киричук В.П.; | - Матросов А.М.; | - Юшкевич В.А. |

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. «Один дома» - действия в криминогенных ситуациях в жилище.

2. Вода, растения и человек.

3. Укладка и пригонка рюкзака.

4. Ориентирование по признакам местных предметов.

III. ОФП и СФП:

1. Кувырок вперед и назад через плечо с выходом в стойку.

2. Падение на грудь (вперед) из стойки.

3. Падение на бок из стойки вращением.

4. Падение на спину из стойки.

5. Отжимание – не менее 10 раз (дев. – не менее 5).

6. Подтягивания – не менее 3 раз.

7. Приседание на одной ноге – не менее 3 раз (дев. – не менее 1).

8. В упоре лёжа на кулаках (сэйкэн), передвигаясь перестановкой рук, описать круг по часовой, затем против часовой стрелки.

9. Бег 5 км – не более 40 мин. (дев. – не более 42 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Задняя подножка (о-сото-отоси).

2. Передняя подножка (таи-отоси, сэои-отоси).

3. Рычаг локтя через бедро (кэса-гарами).

4. Узел бедром.

5. Освобождение от захватов за руки.

6. Комплекс боевых приемов без оружия (КБПБО) – движ. 1-9.

7. Поединок фул-контакт - 1 × 1 мин.

V. Традиционная техника каратэ-до:

согласно программы БФШК.

8 КЮ

I. История РБ:

1. Старославянские племена – наши далёкие предки.
2. Полоцкое княжество. Князь Всеслав Чародей (род. 1029).

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Действия при нападении на улице. Основы тактики и техники самозащиты.
2. Стресс и саморегуляция.
3. Первая помощь при травмах: порез, ссадина, ушиб, растяжение, перелом.
4. Питание в походе.
5. Ориентирование по компасу.

III. ОФП и СФП:

1. Кувырок в длину с места.
2. Падение на грудь (вперед) с поворотом кругом из стойки.
3. Падение на бок через партнёра.
4. Падение на спину через партнёра.
5. Отжимания – не менее 15 раз (дев. – не менее 8).
6. Подтягивания – не менее 5 раз (дев. – не менее 2).
7. Подъём переворотом – не менее 2 раз.
8. Поднос ног к перекладине – не менее 3 раз (дев. – не менее 1).
9. Приседания на одной ноге – не менее 5 раз (дев. – не менее 3).
10. В упоре лежа на кулаках (сэйкэн) снять, затем снова надеть пояс.
11. Бег 5 км – не более 38 мин. (дев. – не более 40 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Отхват (о-сото-гари).
2. Бросок через бедро (уки-госи, куби-нагэ, цури-госи, коси-гурума).
3. Боковая подсечка с падением (ёко-гакэ).
4. Рычаг локтя зажимая руку бёдрами (удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ).
5. Рычаг кисти наружу (котэ-гаэси).
6. Защита от удара ножом сверху – не менее 2 вар.
7. Освобождение от захвата за одежду на груди – не менее 2 вар.
8. Комплекс боевых приёмов без оружия (КБПБО) – движ. 1 – 15.
9. Поединки фул-контакт 2×1 мин.

V. Традиционная техника каратэ-до:

согласно программы БФШК.

7 КЮ

I. История РБ:

1. Ефросинья Полоцкая (род. ок. 1104).
 2. Кирилл Туровский (род. ок. 1130).
- Их вклад в белорусскую историю и культуру.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Нарушение экологического равновесия: транспорт, шум, вибрации, излучения.
2. Действия при встрече с агрессивной компанией. Психология поведения.
3. Сущность ДЗЭН.
4. Аутотренинг, релаксация.
5. Движение по азимуту.
6. Виды и типы костров и порядков их разведения.
7. Практическое разведение костра в сухую погоду – не более 10 мин. (дев. – не более 20 мин.).

III. ОФП и СФП:

1. Полёт-кувырок через горизонтальное препятствие.
2. Полёт-кувырок через вертикальное препятствие.
3. Падение на грудь (вперёд) прыжок с поворотом кругом.
4. Падение на спину сидя на стуле.
5. Отжимания – не менее 20 раз (дев. – 12).
6. Подтягивания – не менее 7 раз (дев. – не менее 3).
7. Подъем переворотом – не менее 3 раз (дев. – не менее 1).
8. Поднос ног к перекладине – не менее 5 раз (дев. – не менее 2).
9. Приседания на одной ноге – не менее 7 (дев. – не менее 4).
10. В упоре лёжа на кулаках (сэйкэн) снять пояс и куртку, затем снова надеть.
11. Бег 5 км – не более 36 мин. (дев. – не более 38 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Боковая подсечка (дэ-аси-бараи).
2. Подсечка изнутри (ко-ути-гари).
3. Задняя подсечка (ко-сото-гари).
4. Рычаг локтя с помощью ноги сверху (ёко-удэ-хисиги).
5. Освобождение от захватов за шею спереди, сбоку, сзади – не менее 2 вар.
6. Защита от удара ножом снизу (тычком) - не менее 2 вар.
7. Комплекс боевых приёмов без оружия (КБПБО) – движ. 1 – 22.
8. Поединки фул-контакт – 3×1 мин.

V. Традиционная техника каратэ-до:

согласно программы БФШК.

6 КЮ

I. История РБ:

1. Великое Княжество Литовское. Князь Миндовг и его княжение. Великий князь Гедимин и его княжение.
2. Князь Ольгерд и его княжение. Битва на Синих Водах.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Сущность выживания.
2. Поведение в поездке: вокзал, поезд, автобус.
3. Медитация: её виды и техника.
4. Визуализация.
5. Ориентирование по небесным светилам.
6. Организация отдыха в полевых условиях.
7. Участие в походе – не менее 3 ночёвок.

III. ОФП и СФП:

1. Полёт-кувырок через горизонтальное препятствие.
2. Полёт-кувырок через вертикальное препятствие.
3. Падение на спину прыжком на месте.
4. Отжимания – не менее 15 раз (дев. – не менее 9).
5. Подтягивания – не менее 9 (дев. – не менее 5).
6. Подъем переворотом – не менее 4 раз (дев. – не менее 2).
7. Поднос ног к перекладине – не менее 6 раз (дев. – не менее 3).
8. Приседания на одной ноге – не менее 9 раз (дев. – не менее 5).
9. В упоре лёжа на кулаках (сэйкэн) толчками рук описать круг по часовой, затем против часовой стрелки.
10. Бег 5 км – не более 34 мин. (дев. – не более 36 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Бросок через плечо (сэои-нагэ, ката-сэои).
2. Задняя подножка на пятке (тани-отоси).
3. Узел поперёк (удэ-гарами).
4. Рычаг локтя внутрь в стойке с помощью туловища (удэ-хисиги-хара-гатамэ).
5. Освобождение от обхватов туловища: спереди, сбоку, сзади.
6. Защита от ударов ножом сбоку – не менее 2 вар.
7. Комплекс боевых приёмов без оружия (КБПБО) – в полном объёме (движ. 1-27).
8. Поединки фул-контакт - 4×1 мин.

V. Традиционная техника каратэ-до:

согласно программы БФШК.

5 КЮ

I. История РБ:

1. Князь Витовт и его княжение. Расцвет Великого Княжества Литовского.
2. Грюнвальдская битва.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Психология и поведение человека в экстремальной ситуации.
2. Как изменить себя?
3. Поведение в поездке: гостиница, незнакомый город.
4. Морально-психологическая подготовка к соревнованиям.
5. Тактика рукопашного боя: спортивный поединок и уличная драка.
6. Питьевой режим и поддержание водно-солевого баланса в организме.
7. Добывание и очистка воды в полевых условиях.
8. Ориентирование по карте.
9. Практическое разведение костра в сырую погоду – не более 20 мин. (дев. – не более 40 мин.).
10. Практическое добывание воды в полевых условиях – не менее 1 л/сут.

III. ОФП и СФП:

1. Полёт-кувырок через горизонтальное препятствие.
2. Полёт-кувырок через вертикальное препятствие.
3. Отжимания – не менее 30 (дев. – не менее 18).
4. Подтягивания – не менее 12 (дев. – не менее 6).
5. Подъем переворотом – не менее 5 (дев. – не менее 3).
6. Поднос ног к перекладине – не менее 8 (дев. – не менее 5).
7. Приседания на одной ноге – не менее 12 (дев. – не менее 7).
8. В упоре лёжа на кулаках (сэйкэн) резкими толчками перепрыгнуть через ноги стоящего в упоре лёжа партнёра – 5 раз туда и обратно.
9. Бег 5 км – не более 32 мин. (дев. – не более 35 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Бросок через голову с упором голенью в живот (суми-гаэси).
2. Зацеп изнутри под одноименную ногу (ко-ути-маки-коми).
3. Ущемление ахиллова сухожилия.
4. Узел плеча разворотом наружу кругом (сихо-нагэ).
5. Рычаг локтя с помощью кисти сверху уходом наружу (никкадзё-осаэ).
6. Освобождение от захватов за ноги: спереди, сбоку, сзади – не менее 2 вар.
7. Защита от ударов ножом наотмашь – не менее 2 вар.
8. Комплекс боевых приёмов с ножом (КБПН).
9. Поединки фул-контакт - 5×1 мин.

V. Традиционная техника каратэ-до:

согласно программы БФШК.

4 КЮ

I. История РБ:

1. Франциск Скорина.
 2. Лев Сапега. Статут ВКЛ 1588 г.
- Их вклад в белорусскую историю и культуру.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Самоисследование, психоанализ, ребефинг.
2. Действия при лесном пожаре.
3. Действия при нахождении в зоне перестрелок и взрывов.
4. Теория ударов: классификация ударов, применяемых в рукопашной схватке.
5. Морально-психологическая подготовка к ведению рукопашной схватки.
6. Определение времени по Полярной звезде и созвездию Большой Медведицы.
7. Способы добывания огня в экстремальных ситуациях и его консервации.
8. Практическая консервация огня – не менее чем на 3 ч.

III. ОФП и СФП:

1. Полёт-кувырок через горизонтальное препятствие.
2. Полёт-кувырок через вертикальное препятствие.
3. Отжимание не менее 35 (дев. – не менее 22).
4. Подтягивания – не менее 14 (дев. – не менее 7).
5. Подъем переворотом – не менее 10 (дев. – не менее 4).
6. Поднос ног к перекладине – не менее 10 (дев. – не менее 7).
7. Приседания на одной ноге – не менее 14 (дев. – не менее 9).
8. Бег 5 км – не более 31 мин. (дев. – не более 34 мин.).
9. Тамэсивари – не более 3 попыток:
 - ТЭТЦУИ-УТИ; материал: сосна 2×30×40 см.
 - СЭЙКЭН-ДЗУКИ. опора: жёсткая.

IV. Прикладной раздел техники:

1. Бросок через голову с упором стопой в живот (томоэ-нагэ).
2. Бросок захватом 1 и 2 ног (ката-аси-дори, рё-аси-дори).
3. Загиб руки за спину, в т.ч. лёжа с помощью ноги.
4. Ущемление икроножной мышцы.
5. Удушающий захватом сзади (усиро-дзимэ, окури-эри-дзимэ, ката-ха-дзимэ, хадака-дзимэ).
6. Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, тычком.
7. Комплекс боевых приёмов с автоматом (КБПА).
8. Поединки фул-контакт - 6×1 мин

V. Традиционная техника каратэ-до:

согласно программы БФШК.

3 КЮ

I. История РБ:

1. Люблинская уния. Объединения Польши и ВКЛ (1569)
2. Беларусь в Речи Посполитой. Великий гетман Януш Радзивилл и его вклад в историю Беларуси.
3. Тадеуш Костюшко. Восстание 1794 г. и его историческое значение. Разделы Речи Посполитой.
4. Якуб Ясинский и его место в истории Беларуси.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Стратегии и стили общения.
2. Механизм влияния на людей.
3. Добывание пищи в экстремальной ситуации.
4. Сохранение запасов пищи в экстремальных ситуациях.
5. Практическое изготовление и демонстрация действия ловушек и самоловов для охоты в экстремальных ситуациях.
6. Теория защит: классификация защит, применяемых в рукопашной схватке.

III. ОФП и СФП:

1. Отжимания – не менее 40 (дев. – не менее 25).
2. Подтягивания – не менее 15 (дев. – не менее 8).
3. Подъём переворотом – не менее 8 (дев. – не менее 5).
4. Поднос ног к перекладине – не менее 11 (дев. – не менее 8).
5. Приседания на одной ноге – не менее 16 (дев. – не менее 10).
6. Тамэсивари – не более 3 попыток:
 - МАЭ-ГЭРИ; материал: сосна 2×30×40 см
 - МАВАСИ-ГЭРИ; опора: в руках 2 ассистентов
 - СЮТО-УТИ. опора: жёсткая.
7. Бег 5 км – не более 30 мин. (дев. – не более 33 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Бросок через плечо с коленей (сэои-отоси).
2. Бросок «ножницы» (кани-басами).
3. Рычаг локтя сбиванием из стойки (кудзурэ-хидзи-маки-коми).
4. Удушающие с помощью ног (до-дзимэ, ката-дзимэ, ками-сихо-басами).
5. Защита при угрозе пистолетом: спереди, сбоку, сзади – не менее 2 вар.
6. Комплекс боевых приёмов с малой пехотной лопатой (КБПМПЛ).
7. Поединок фул-контакт - 7×1 мин.

V. Техника традиционного каратэ-до:

согласно программы БФШК.

2 КЮ

I. История РБ:

1. Беларусь в Российской империи. Кастусь Калиновский: восстание 1863 г. и его значение в истории Беларуси.
2. История г. Поставы: топонимика названия, этапы развития. Род Тизенгаузов и его роль в истории г. Поставы.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Радиация и человек.
2. Понятие об энергии КИ.
3. Защита от психополей и энергетического вампиризма.
4. Техника восточной реанимации – КАЦУ: теоретические основы и практическое применение.
5. Приготовление пищи без посуды: методы и способы.
6. Практическое приготовление пищи без посуды – не более чем за 2 ч.

III. ОФП и СФП:

1. Отжимания – не менее 42 (дев. – не менее 27).
2. Подтягивания – не менее 15 (дев. – не менее 8).
3. Подъём переворотом – не менее 9 (дев. – не менее 6).
4. Поднос ног к перекладине – не менее 13 (дев. – не менее 9).
5. Приседания на одной ноге – не менее 18 (дев. – не менее 11).
6. Тамэсивари: - не более 3 попыток:
 - ЁКО-ГЭРИ; материал: ДСП 2×30×40 см.
 - СЭЙКЭН-ДЗУКИ; опора: в руках 2 ассистентов.
 - СЮТО-УТИ.
7. Бег 5 км – не более 28 мин. (дев. – не более 30 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Бросок «мельница» (ката-гурума).
2. Бросок захватом руки под плечо (сото-маки-коми).
3. Зацеп изнутри под разноимённую ногу (о-ути-гари).
4. Узел бедра.
5. Узел плеча с помощью туловища.
6. Комплекс положений для стрельбы (КПС).
7. Поединки фул-контакт - 8×1 мин.

V. Техника традиционного каратэ-до:

согласно программы БФШК.

1 КЮ

I. История РБ:

1. История государственных символов Беларуси: флаг, герб.
2. Беларусь в составе СССР. Провозглашение БССР.
3. Страницы истории и культуры Беларуси:
 - самоназвания народа Беларуси и родного языка в разные времена;
 - города – столицы белорусских земель в разные времена;
 - ценнейшая национальная реликвия;
 - знаменитые люди – уроженцы Беларуси.

II. Выживание в природной и социальной среде:

1. Методы целенаправленного воздействия на человека.
2. Методы накопления энергии.
3. Энергетическое воздействие: психоэнергетический удар, астральный удар.

III. ОФП и СФП:

1. Отжимания – не менее 45 (дев. – не менее 30).
2. Подтягивания – не менее 15 (дев. не менее 8).
3. Подъем переворотом – не менее 10 (дев. – не менее 7).
4. Поднос ног к перекладине – не менее 15 (дев. – не менее 10).
5. Приседания на одной ноге – не менее 20 (дев. – не менее 12).
6. Тамэсивари – не более 3 попыток:
 - МАЭ-ГЭРИ; материал: ДСП 2×30×40 см.
 - МАВАСИ-ГЭРИ; опора: в руках 2 ассистентов.
 - СЭЙКЭН-ДЗУКИ;
 - ХАЙТО-УТИ. опора: жёсткая.
7. Бег 5 км – не более 25 мин. (дев. – не более 28 мин.).

IV. Прикладной раздел техники:

1. Фронтальный удар ногой в прыжке (тоби-маэ-гэри).
2. Боковой удар ногой в прыжке (тоби-ёко-гэри).
3. Круговой удар ногой в прыжке (тоби-маваси-гэри).
4. Удар ногой назад в прыжке (тоби-усиро-гэри).
5. Передняя подсечка (сасаэ-цури-коми-аси).
6. Бросок подсадом туловища.
7. Рычаг колена, в т.ч. кувыркком из стойки.
8. Удушающий отворотом кувыркком из положения сбоку (охтэн-дзимэ).
9. Поединки фул-контакт - 9×1 мин.

V. Техника традиционного каратэ-до:

согласно программы БФШК.