

**Экзаменационная
программа
Японской организации
мариошикай
каратэ-до (JKMO)**

10-9 кю (белый пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – ой дзуки чудан (вперед)

Дзенкуцу дачи – ой дзуки дзедан (вперед)

Дзенкуцу дачи – аге уке (вперед, назад)

Дзенкуцу дачи – сото уке (вперед)

Кокуцу дачи – шуто уке (вперед)

Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)

Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)

Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)

Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)

Ката

ХЕЙАН ШОДАН (1 Хейан)

Кумитэ

КИХОН ГОХООН КУМИТЭ (чудан, дзедан)

8 кю (жёлтый пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – ой дзуки чудан (вперед)

Дзенкуцу дачи – ой дзуки дзедан (вперед)

Дзенкуцу дачи – аге уке (вперед, назад)

Дзенкуцу дачи – сото уке (вперед)

Кокуцу дачи – шуто уке (вперед)

Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)

Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)

Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)

Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)

Ката

ХЕЙАН ШОДАН (1 Хейан)

Кумитэ

КИХОН ГОХООН КУМИТЭ (чудан, дзедан)

Кумитэ-ката

ШО КЮ ИЧИ, ШО КЮ НИ

7 кю (красный пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – ой дзуки чудан (вперед)

Дзенкуцу дачи – ой дзуки дзедан (вперед)

Дзенкуцу дачи – аге уке (назад)

Дзенкуцу дачи – учи уке (вперед)
Кокуцу дачи – шуто уке (вперед, назад)
Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)
Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)
Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)

Ката

ХЕЙАН НИДАН (2 Хейан)

Кумитэ

КИХОН ГОХОН КУМИТЭ (чудан, дзедан)

Кумитэ-ката

ШО КЮ САН, ШО КЮ ЁН

6 кю (зелёный пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – ой дзуки чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – ой дзуки дзедан (вперед)
Дзенкуцу дачи – гьяку дзуки (вперед)
Дзенкуцу дачи – аге уке-гьяку дзуки (назад)
Дзенкуцу дачи – сото уке-гьяку дзуки (вперед)
Дзенкуцу дачи – учи уке-гьяку дзуки (назад)
Кокуцу дачи – шуто уке (вперед, назад)
Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)
Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)
Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)

Ката

ХЕЙАН САНДАН (3 Хейан)

Кумитэ

КИХОН ГОХОН КУМИТЭ (чудан, дзедан)

Кумитэ-ката

ЧУ КЮ ИЧИ, ЧУ КЮ НИ

5 кю (синий пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – ой дзуки чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – ой дзуки дзедан (вперед)
Дзенкуцу дачи – гьяку дзуки (вперед)
Дзенкуцу дачи – аге уке-гьяку дзуки (назад)

Дзенкуцу дачи – сото уке-гьяку дзуки (вперед)
Дзенкуцу дачи – учи уке-гьяку дзуки (назад)
Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку дзуки (дзенкуцу дачи вперед)
Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку нукитэ (назад)
Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)
Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)
Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)
Дзенкуцу дачи – маваши гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – маваши гери дзедан (вперед)

Ката

ХЕЙАН ЁНДАН (4 Хейан)

Кумитэ

КИХОН ИППОН КУМИТЭ (чудан, дзедан дзуки; мае гери, еко гери)

Кумитэ-ката

ЧУ КЮ САН

4 кю (синий пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – санбон дзуки (вперед)
Дзенкуцу дачи – аге уке-гьяку дзуки (назад)
Дзенкуцу дачи – сото уке-эмпи учи (назад)
Дзенкуцу дачи – учи уке-гьяку дзуки (назад)
Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку нукитэ (вперед, назад)
Дзенкуцу дачи – еко шуто учи дзедан (вперед)
Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)
Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)
Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)
Дзенкуцу дачи – маваши гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – маваши гери дзедан (вперед)

Ката

ХЕЙАН ГОДАН (5 Хейан)

Кумитэ

КИХОН ИППОН КУМИТЭ (чудан, дзедан дзуки; мае гери, еко гери)

Кумитэ-ката

ДЖО КЮ ИЧИ, ДЖО КЮ НИ

3 кю (коричневый пояс)

Кихон

- Дзенкуцу дачи – санбон дзуки (вперед)
- Дзенкуцу дачи – аге уке-гьяку дзуки (назад)
- Дзенкуцу дачи – сото уке-эмпи учи (назад)
- Дзенкуцу дачи – учи уке-гьяку дзуки (назад)
- Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку нукитэ (вперед, назад)
- Дзенкуцу дачи – еко шуто учи дзедан (вперед)
- Дзенкуцу дачи – мае гери чудан (вперед)
- Дзенкуцу дачи – мае гери дзедан (вперед)
- Дзенкуцу дачи – мае рен гери дзедан, чудан (вперед)
- Киба дачи – еко гери кеаге (вправо, влево)
- Киба дачи – еко гери кекоми (вправо, влево)
- Дзенкуцу дачи – маваши гери чудан (вперед)
- Дзенкуцу дачи – маваши гери дзедан (вперед)
- Дзенкуцу дачи – уширо гери (вперед)

Ката

ТЭККИ ШОДАН (1 Текки)

Кумитэ

КИХОН ИППОН КУМИТЭ (чудан, дзедан дзуки; мае гери, еко гери)

Кумитэ-ката

ЧУ КЮ ЁН

2 кю (коричневый пояс)

Кихон

- Дзенкуцу дачи – санбон дзуки (вперед)
- Дзенкуцу дачи – аге уке-гьяку дзуки (назад)
- Дзенкуцу дачи – сото уке-эмпи учи-уракен учи (вперед)
- Дзенкуцу дачи – учи уке-кизами дзуки-гьяку дзуки (назад)
- Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку нукитэ (вперед, назад)
- Дзенкуцу дачи – еко шуто учи дзедан (вперед)
- Дзенкуцу дачи – уракен еко учи дзедан (назад)
- Дзенкуцу дачи – мае гери-маваши гери (одной ногой) (вперед)
- Дзенкуцу дачи – маваши гери-еко гери (одной ногой) (вперед)
- Дзенкуцу дачи – рен гери мае-маваши (меняя ноги) (вперед)
- Киба дачи - еко гери кеаге-еко гери кекоми (с одной ноги) (вправо, влево)

Дзенкуцу дачи – маваши гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – маваши гери дзедан (вперед)
Дзенкуцу дачи – уширо гери чудан (вперед)

Ката

1. БАССАЙ ДАЙ
2. 2-5 Хейан, ТЭККИ ШОДАН (указывается одна форма)

Кумитэ

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ (чудан, дзедан дзуки; мае, маваши, еко гери)

Кумитэ-ката

ДЖО КЮ САН

1 кю (коричневый пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – санбон дзуки (вперед)
Дзенкуцу дачи – аге уке-мае гери-рен дзуки (назад)
Дзенкуцу дачи – сото уке-эмпи учи-уракен учи (вперед)
Дзенкуцу дачи – учи уке-кизами дзуки-гьяку дзуки (назад)
Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку нукитэ (вперед, назад)
Дзенкуцу дачи – еко шуто учи дзедан (вперед)
Дзенкуцу дачи – уракен еко учи дзедан (назад)
Дзенкуцу дачи – мае гери-еко гери (одной ногой) (вперед)
Дзенкуцу дачи – маваши гери-еко гери (одной ногой) (вперед)
Дзенкуцу дачи – рен гери мае-маваши (меняя ноги)
Киба дачи - еко гери кеаге-еко гери кекоми (меняя ноги)
Дзенкуцу дачи – маваши гери чудан (вперед)
Дзенкуцу дачи – маваши гери дзедан (вперед)
Дзенкуцу дачи – уширо гери чудан-гьяку дзуки (вперед)

Ката

1. ДЖИОН
2. 2-5 Хейан, ТЭККИ ШОДАН, БАССАЙ ДАЙ (одна форма)

Кумитэ

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ (чудан, дзедан дзуки; мае, маваши, еко гери)

Кумитэ-ката

ДЖО КЮ ЁН

1 ДАН (черный пояс)

Кихон

Дзенкуцу дачи – санбон дзуки (дзедан, чудан, чудан) (вперед)

Дзенкуцу дачи – аге уке-мае гери-гьяку дзуки-джун дзуки (назад)

Дзенкуцу дачи – сото уке-эмпи учи (киба дачи)-уракен учи-гьяку дзуки (вперед)

Дзенкуцу дачи – учи уке-кизами дзуки-гьяку дзуки (назад)

Кокуцу дачи – шуто уке-гьяку нукитэ (вперед, назад)

Дзенкуцу дачи – аге уке-шуто учи (вперед, назад)

Из камае:

Мае гери – ой дзуки (вперед)

Мае гери – гьяку дзуки (вперед)

Маваши гери чудан (передней)-маваши гери дзедан (задней)-гьяку дзуки

Еко гери кеаге-еко гери кекоми-киба дачи-камае

Маваши гери чудан (задней)-уширо гери-аге уке-гьяку дзуки

Ой дзуки-гьяку дзуки-(отход) учи уке-гьяку дзуки (юриаши)-мае гери-гьяку дзуки

Гьяку дзуки-(отход) шуто уке-маваши гери (передней дзедан)-гьяку дзуки

Ой дзуки-гьяку дзуки-(назад) гедан барай–ой дзуки-гьяку дзуки

Ката

ТЭККИ 1, КАНКУ ДАЙ, ДЖИОН

Кумитэ

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ (ой дзуки чудан, дзедан дзуки; мае, маваши, еко, уширо гери)

ГОХОН КУМИТЭ (аге уке, сото уке)

Тест

Гьяку дзуки; мае, еко уширо гери

Кумитэ-ката

ЧУ КЮ ИЧИ, ЧУ КЮ НИ, ЧУ КЮ САН, ЧУ КЮ ЕН, ДЖО КЮ ИЧИ, ДЖО КЮ НИ, ДЖО КЮ САН, ДЖО КЮ ЁН

2 ДАН (черный пояс)

Кихон (из камае):

Кизами дзуки-санбон дзуки-мае гери-гьяку дзуки

Кизами дзуки-мае гери-ой дзуки

Аге уке-маваши гери-уракен учи-гьяку дзуки

Мае гери-гьяку дзуки-дзедан маваша гери (задней)-гьяку дзуки-уширо гери-уракен учи-гьяку дзуки

Нидан гери

Ката

ТЭККИ НИДАН, КАНКУ ДАЙ, ЭМПИ, ДЖИОН

Кумитэ

ДЗИЮ КУМИТЭ

Тест

Гьяку дзуки; мае, еко, уширо, маваша гери

Кумитэ-ката

ЧУ КЮ ИЧИ, ЧУ КЮ НИ, ЧУ КЮ САН, ЧУ КЮ ЕН, ДЖО КЮ ИЧИ, ДЖО КЮ НИ, ДЖО КЮ САН, ДЖО КЮ ЁН

КАТА-КУМИТЭ

Чу кю ичи:

Атака (стойка левая):

Ой дзуки чудан – гьяку дзуки чудан – отход назад дзёдан сото уке – микири (провал) – разворот эмпи учи.

Защита:

Левая кокуцу дачи чудан моротэ уке – дзенкуцу дачи гедан барай – с шагом ой дзуки дзёдан – гьяку дзуки дзёдан.

Чу кю ни:

Атака (стойка правая):

Ой дзуки дзёдан – гьяку дзуки чудан – отход назад скуи уке – гьяку дзуки.

Защита:

Левая кокуцу дачи аге уке – шуто гедан барай – гьяку шуто учи дзёдан – мае гери – сото уке – эмпи учи.

Чу кю сан:

Атака (стойка левая):

Ой дзуки дзёдан – отход назад кокуцу дачи учи уке – ой дзуки чудан – гьяку дзуки дзёдан.

Защита:

Левая кокуцу дачи дзёдан моротэ уке – ой дзуки чудан – отход кокуцу дачи учи уке – отход на заднюю ногу ёко гери кекоми – уракен – эмпи учи.

Чу кю ён:

Атака (стойка правая):

Ой дзуки чудан – отход кокуцу дачи тэйшо уке – аши барай - кибачи дзуки – ой дзуки дзёдан – гьяку дзуки – ой дзуки дзёдан – гьяку дзуки.

Защита:

Левая кокуцу дачи тэйшо уке – ой дзуки чудан – намигаяши моротэ уке – отход на 90° кибачи аге уке (левой рукой) – сото уке – дзёдан дзуки+нагаши уке – асаи уке+ура дзуки.

Джо кю ичи:

Атака (стойка левая):

Ой дзуки чудан – отход кокуцу дачи учи уке – на месте 2 дзуки чудан – мае гери ой дзуки дзёдан – отход назад кибачи дачи фри уке+аге уке – дзенкуцу дачи гьяку дзуки.

Защита:

Левая кокуцу дачи учи уке – ой дзуки чудан – отход кокуцу дачи скуи уке+аге уке вперед мае гери – ой дзуки дзёдан.

Джо кю ни:

Атака (стойка левая):

Ой дзуки дзёдан+гьяку дзуки чудан – хидари мае гери – провал кокуцу дачи скуи уке – дзенкуцу дачи кизами дзуки.

Защита:

Левая кокуцу дачи аге уке+сото уке+2 гьяку дзуки – отход кокуцу дачи скуи уке – юриаши дзенкуцу дачи гьяку дзуки дзёдан – мае гери+аге уке – эмпи учи дзёдан.

Джо кю сан:

Атака (стойка левая):

Ой дзуки чудан – задней ногой аши барай – отход назад скуи уке – скуи уке – на месте гьяку учи уке – левой ногой мае гери+гьяку дзуки.

Защита:

Левая кокуцу дачи учи уке – подъем передней ноги+мае гери+уширо гери+гьяку дзуки – отход в кокуцу дачи сброс ноги – на месте гьяку учи уке (не меняя стойки) – кибачи правой эмпи учи.

Джо кю ён:

Атака (стойка правая):

Ой дзуки чудан – мае гери – ой дзуки дзёдан – отход дзенкуцу дачи сото уке – отход в кибачи фри уке – микири со сменой стойки+джун дзуки в дзенкуцу дачи.

Защита:

Киба дачи правой рукой тэйшо уке – отход назад коса уке в дзенкуцу дачи – на месте кокуцу дачи аге уке – вперед правой ёко гери кекоми – разворот через спину кенцуи учи – мае гери – шуто сото уке+разворот через спину эмпи учи.

Хейан 1,2 – Шо кю ичи-ён

Хейан 3,4 – Чу кю ичи-сан

Хейан 5 – Джо кю ичи-ни

Тэки 1 – Чу кю ён

Бассай Дай – Джо кю сан

Джион – Джо кю ён