

Аттестационная программа

10-й КЮ Белый Пояс

Минимальный срок до аттестации—3 месяца.

Присваивается членам АДДУ начиная с 9-ти лет.

Рирон

1. Этикет додзё
2. Правила первой системы
3. Терминология

Уке Вадза

1. Тэйсе уке
2. Гедан бараи

Атэми Вадза

1. Мае гери
2. Уракэн учи
3. Гяку цуки

Укэми Вадза

1. Мае укэми (тэйсе)
2. Йоко укэми
3. Усиро укэми

Нэ Вадза

1. Кэса гатамэ
2. Татэ сихо гатамэ
3. "Черепаха"
4. Аси ваки кюсё
5. Удэ хидзиги дзюдзи гатамэ

Нагэ Вадза

- 1 бросок назад
- 1 бросок вперед

ОФП

1. 7 отжиманий
2. Пресс 10+10 или 10 "чемоданов"
3. Спина 10
4. Приседания с ноги на ногу 20

9-й КЮ Белый Пояс с одной красной полоской

Минимальный срок до аттестации—3 месяца

Присваивается членам АДДУ начиная с 10-ти лет

Рирон

1. Организации Джиу-Джитсу
2. Части тела
3. Терминология

Уке Вадза

1. Коса уке
 2. Сюто уке
- Атэми Вадза
1. Маваси гери
 2. Тэцуй
- Укэми Вадза
1. Мае укэми (на одну руку)
 2. Йоко укэми (из сосин камаэ с кувырком)
 3. Усиро укэми (из сосин камаэ с кувырком)
- Нэ Вадза
1. Йоко сихо гатамэ
 2. Кудзурэ йоко сихо гатамэ
 3. Йоко санкаку дзимэ
- Нагэ Вадза
- 2 броска назад
- 2 броска вперед
- Ловля ноги на маваси гери
- ОФП
1. 15 отжиманий
 2. Пресс 20+20 или 20 “чемоданов”
 3. Спина 30
 4. Приседания с ноги на ногу 30

8-й КЮ Белый Пояс с двумя красными полосками

- Минимальный срок до аттестации-6 месяцев
- Присваивается членам АДДУ начиная с 11-ти лет
- Рирон
1. История Джиу-Джитсу
 2. Правила 2-ой системы
 3. Терминология
- Уке Вадза
1. Омотэ уке (нагаси)
 2. Дзюдзи уке
- Атэми Вадза
1. Хайто
 2. Маваси цуки
 3. Сюто
 4. Йоко гери
- Укэми Вадза
1. Мае укэми (удэ)
 2. Базовая комбинация с колен
 3. Колесо
- Нэ Вадза
1. Мунэ гатамэ

2. Усиро удэ дзимэ
 3. Катаха дзимэ
 4. Четвереньки
 5. Санкаку дзимэ
- Нагэ Вадза
- 3 броска назад
 - 3 броска вперед
- Атакующие комбинации 1+1

Дуо

1я серия

ОФП

1. 20 отжиманий
2. Пресс 30+30 или 30 “чемоданов”
3. Спина 40
4. Приседания с ноги на ногу 40

7-й кю Белый Пояс с одной желтой полоской

Минимальный срок до аттестации-6 месяцев

Присваивается членам АДДУ начиная с 12-ти лет

Рирон

1. Форма для тренировок
2. Иерархия(система поясов)
3. Терминология

Атэми Вадза

1. Микадзуки гери
2. Ура микадзуки гери

Укэми Вадза

1. Йоко укэми (коси)
2. Йоко укеми (через препятствие)
3. Стойка на руках
4. Мостик

Нэ Вадза

1. Осаэкоми но ката

Нагэ Вадза

- 4 броска назад
- 4 броска вперед

Контратакующие комбинации:

- Сэои отоси – Уширо удэ дзимэ
- Куби нагэ – Йоко кудзуси
- Таи отоси – Уки госи
- Уки госи – Таи отоси

Дуо

2-ая серия

ОФП

1. 25 отжиманий
2. 40 “чемоданов”
3. Спина 50
4. Приседания с ноги на ногу 50

6-й КЮ Белый Пояс с двумя желтыми полосками

Минимальный срок до аттестации—6 месяцев

Рирон

1. Кудзуси,цукури,какэ
2. 5 принципов школы
3. Терминология

Атэми Вадза

1. Усиро гери
2. Эмпи вадза
3. Хидза гери

Укэми Вадза

1. Усиро укэми(коси)
2. Переход из треугольника на мост
3. Ходьба на руках

Нэ Вадза

Действия уке и тори в любом из стандартных положений, минимум по 3 техники

Нагэ Вадза

1. Ловля ног в рандори
2. Использование Дзимэ вадза и Кандзецу вадза во 2-ой части 1-ой системы

Дуо

3-я серия

ОФП

1. 30 отжиманий
2. 50 “чемоданов”
3. Спина 70
4. 10”пистолетов”

5-й кю Желтый пояс

Минимальный срок до аттестации-6 месяцев

Рирон

1. Оружие Будо
2. Терминология

Укэми Вадза

1. Йоко укэми (полет-кувырок)
2. Укеми с толчком с закрытыми глазами
3. Бег по кругу из треугольника на мост

Нэ Вадза

Рандори на максимальный набор техники

Нагэ Вадза

5 бросков назад

5 бросков вперед

Атакующие комбинации 2+2

Дуо

4-я серия

ОФП

1. 40 отжиманий

2. Нижний пресс – бросание ног 25 раз

3. Верхний пресс – С палкой за плечами 25 раз

4. Спина – 100раз

5. Удары ногой из сосин камаэ:

- Мае гери – 10+10

- Маваси гери – 10+10

- Йоко гери – 10+10

4-й кю Оранжевый пояс

Минимальный срок до аттестации – 6 месяцев

Рирон

1. Ибуки,ногарэ

2. Терминология

Укэми Вадза

1. Укэми с оружием

Дзиго Вадза

1. Захваты за руки–10 шт

2. Захваты за рукав или воротник–8 шт.

3. Захват за волосы–2шт.

Дзё но ката

Муто дзё (минимум 6 техник из 10 атак)

Танто уке

1. 3 удара в захвате чоку

2. 3 удара в захвате ура

3-й кю Зеленый пояс

Минимальный срок до аттестации–8 месяцев

Рирон

1. Кацу

2. Терминология

Дзиго Вадза

7 плотных захватов

Кимэ но ката

Нагэ вадза

Минимум 25 бросков

Угрозы ножом (2+2)

Угрозы пистолетом (2+2)

Санбон кумитэ (Минимум 6 техник из 10 атак не повторяясь в бросках и контролях)

2-й кю Синий пояс

Минимальный срок до аттестации – 8 месяцев

Присваивается членам АДДУ начиная с 16-ти лет

Рирон

1. Терминология

Нагэ но ката

Нагэ вадза

Минимум 30 бросков

Бо но ката

Муто бо (минимум 6 техник из 10 атак)

Санбон кумитэ (Минимум 7 техник из 12 атак не повторяясь в бросках и контролях)

1-й кю Коричневый пояс

Минимальный срок до аттестации – 12 месяцев

Рирон

1. Терминология

Гоносэн но ката

Нагэ вадза (40 бросков)

Тайхо вадза (Выполнить минимум 7 техник из 7 плотных захватов не повторяясь)

Санбон кумитэ (Минимум 10 техник из 15 атак не повторяясь в бросках и контролях)

1-й Дан Черный пояс с одной желтой полоской

Минимальный срок до аттестации – 1,5 года

Присваивается членам АДДУ начиная с 18-ти лет

Рирон

1. Терминология

Госин но ката

Нагэ вадза (60 бросков)

Дзигэ вадза (с ударом) 10 техник

Муто танто (минимум 6 техник из 10 атак) или рандори на максим.набор техники

Санбон кумитэ (Минимум 12 техник из 15 атак не повторяясь в бросках и контролях)

2-й Дан Черный пояс с двумя желтыми полосками

Минимальный срок до аттестации – 2 года

Присваивается членам АДДУ начиная с 21 года

Рирон

1. Терминология

Дзиго вадза против 2х нападающих(5 техник)

Канзецу но ката (+действия уке 55 техник)

Санбон кумитэ (Минимум 15 техник из 20 атак не повто-ряясь в бросках и контролях)

3-й Дан Черный пояс с тремя желтыми полосками

Минимальный срок до аттестации – 2,5 года

Рирон

1. Терминология

Дзимэ но ката (+действия уке 30 техник)

Ходзё дзюцу (7 техник)

Муто (катана) (минимум 6 техник из 10 атак) или рандори на максим.набор техники

Выполнить любую ката по требованию экзаменатора

4-й Дан Черный пояс с четырьмя желтыми полосками

Минимальный срок до аттестации – 3 года

Косики но ката

Выполнить любую тему экзаменационной программы по требованию экзаменатора

Аттестация по общей форме джиу-джитсу

Взято из положения №4 АДДУ

2.3.7. Требования к аттестации по общей форме джиу-джитсу:

а) Физические нормативы:

1. 50 отжиманий от пола на кулаках;

2. 25 отжиманий от пола на трех пальцах;

3. 30 отжиманий от пола на (кокен);

4. 80 приседаний за две минуты;

5. удержание ног под углом 45° лежа на спине - 3 минуты.

б) Техника падения (укеми вадза):

1. падение вперед на ладони;

2. падение назад на спину;

3. падение на бок;

4. полет - переворот с падением на бок;

5. кувырок в воздухе через левую и правую руку, дер-жась за руку партнера;

б. кувырок в воздухе без поддержки

в) Освобождение от захвата (дзиго вадза):

Выполнить 15 освобождений от захватов не повторяя приемов.

Ассистенты выполняют захваты за шею, туловище, руки и ворот, впереди и сзади.

При выполнении приемов освобождений нужно четко продемонстрировать действия,

что ведут к расслаблению (атеми), вывод из равно-весия (кудзуси),
правильный

вход в прием (цукури), и бо-левой прием (кандзецу) или удушение (дзиме).

г) Защита от ударов (иппон кумите):

- Выполнить комплексную защиту от ударов кулаками и ногами с полным контролем

партнера в конце каждого приема без повтора приемов. Атакующие действия партнера: гяку, маваси гери, ура маваси Гери, усиро Гери.

- При выполнении всех приемов защиты от ударов нужно выполнить не менее чем

5 высоких бросков, не повторяясь.

д) Защита от нападения вооруженного ножом (танто) и палкой (явара):

не меньше 5 разных способов защиты против каждого оружия с
обязательным

обезоруживанием не повторяясь.

е) Продемонстрировать знания приемов борьбы лежа (не вадза):

Выполнить освобождения от простых удержаний - 5 техник, болевых

удержаний - 5 техник,

удушений - 5

с) Продемонстрировать базовую технику бросков (наге вадза) с простыми и
болевыми захватами - 25

ж) Два поединка по 5 минут. Продемонстрировать макси-мальный набор
техники.