

Клуб айкидо "Сёрюкай" **Аттестационные требования на степени Кю**

**Базовые техники (t или не указано - тати вадза (стоя), s - сувари вадза (на коленях),
hh - ханми хантати (на коленях, нападающий - стоя))**

	6 кю 30 час. или 3 мес	5 кю 40 час. или 4 мес	4 кю 40 часов или 4 мес	3 кю 60 часов или 6 мес семинары клуба	2 кю 80 часов или 8 мес >14 лет, семинары	1 кю 150 часов или 1 год >16 лет, семинары
СЭМЭН УТИ	ИККЁ (t,s), ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ	ИККЁ (t,s), НИККЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s), САНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s), САНКЁ (t,s), ЁНКЁ (t,s), ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s), САНКЁ (t,s), ЁНКЁ (t,s), ГОКЁ, СИХО НАГЕ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ	ИККЁ (t,s, hh), НИККЁ (t,s, hh), САНКЁ (t,s,hh), ЁНКЁ (t,s,hh), ГОКЁ, СИХО НАГЕ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, КАЙТЭН НАГЕ (t,s)
КОСА ДОРИ (ай ханми)	СИХО НАГЕ	ИККЁ, ИРИМИ НАГЕ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, ИРИМИ НАГЕ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, СИХО НАГЕ
КАТАТЭ ДОРИ (гяку ханми)	СИХО НАГЕ	ИККЁ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ (t,hh)	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ (t,hh), КАЙТЭН НАГЕ (ути), КОКЮ ХО	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ (t,hh), КАЙТЭН НАГЕ (ути и сото), КОКЮ ХО, ДЗИЮ ВАДЗА	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ (t,hh), СИХО НАГЕ (t,hh), КАЙТЭН НАГЕ (ути и сото), КОКЮ ХО, ДЗИЮ ВАДЗА
КАТА ДОРИ		ИККЁ (t,s)	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s)	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s), САНКЁ (t,s), ЁНКЁ (t,s)	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s), САНКЁ (t,s), ЁНКЁ (t,s)	ИККЁ (t,s), НИККЁ (t,s), САНКЁ (t,s), ЁНКЁ (t,s)
РЁ ТЭ ДОРИ	КОКЮ ХО (s)	КОКЮ ХО (s)	СИХО НАГЕ (hh), КОКЮ ХО (s)	СИХО НАГЕ (hh), ТЭНТИ НАГЕ, КОКЮ ХО (s)	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, СИХО НАГЕ (t, hh), ТЭНТИ НАГЕ, КОКЮ ХО (s)	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, СИХО НАГЕ (t, hh), ТЭНТИ НАГЕ, КОКЮ ХО (s), ДЗИЮ ВАДЗА
ЁКОМЭН УТИ			СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ГОКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ
МОРОТЭ ДОРИ				КОКЮ ХО	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, КОКЮ ХО, ДЗИЮ ВАДЗА	ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, КОКЮ ХО, ДЗИЮ ВАДЗА
ТСУКИ (цки)						ГОКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, КАЙТЭН НАГЕ
УШИРО РЁ ТЭ ДОРИ						ИККЁ, НИККЁ, САНКЁ, ЁНКЁ, ИРИМИ НАГЕ, КОТЭ ГАЭСИ, СИХО НАГЕ, КАЙТЭН НАГЕ

Требования к претенденту на экзамене:

1. Стойка ("камаэ") должна быть уверенной, устойчивой, но мягкой. Нужно соблюдать правильную осанку, постановку ног. Во время исполнения приема не должно быть потери баланса. Тело должно быть собранным, структурированным и готовым к атаке
2. Во время выполнения техники всё тело должно работать синхронно, геометрия приема должна быть правильной
3. Контроль после выполнения приема должен быть очевидным, а не формальным
4. Нужно поддерживать контакт глаз с уке после броска и до начала выполнения следующей атаки ("дзансин" - "поднять взглядом партнера")
5. Укеми должно выполняться мягко и уверенно, с правильными перемещениями, включая верхние страховки (если позволяют возраст и здоровье)
6. Физическая форма должна быть достаточной для выполнения экзамена.
7. Не приветствуется применение излишней физической силы при исполнении приема. Факт ее использования расценивается как недостаток техники
8. Оценивается согласованность движений тори и уке, скорость, плавность и непрерывность движений претендентов
9. Претенденты на 1 кю и 1 дан должны быть готовы выполнить технику от незнакомой атаки