

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

1. Разделы аттестации

В ходе аттестационного экзамена подлежат оценке следующие разделы:

- Дисциплина – соблюдение аттестуемым дисциплины, правил поведения в Додзе и принципов Будо
- Кихон Тэ-ваза – удары руками на месте
- Кихон Гери-ваза – удары ногами на месте
- Идо Тэ-ваза – удары руками в движении
- Идо Гери-ваза – удары ногами в движении
- Наге-ваза и Не-ваза – техника борьбы
- Падду-ваза – упражнения в парах с боксерскими лапами и падами
- Якусоку-кумитэ – обусловленные спарринговые упражнения в парах
- Самооборона – демонстрация прикладного раздела в парах
- Кумите – спарринги
- Общефизическая подготовка
- Зачет по знаниям правил проведения соревнований (факультативно)

2. Кихон Тэ-ваза: Техника ударов руками на месте

Исполняется в боевой стойке Камае по 10 повторений последовательно, сначала в левосторонней стойке, затем в правосторонней стойке.

Все удары выполняются в акцентированной манере, сопровождаемой произнесением на выдохе звуковой формулы «СЭЙ!»

- Прямой удар ближней к сопернику рукой (далее – ближней рукой) в верхний уровень (Джэб дзедан)
- Прямой удар ближней рукой в средний уровень (Джэб чудан)
- Прямой удар дальней к сопернику рукой (далее – дальней рукой) в верхний уровень (Суторэто дзедан)
- Прямой удар дальней рукой в средний уровень (Суторэто чудан)
- Боковой удар ближней рукой в верхний уровень (Ои Фукку дзедан)
- Боковой удар ближней рукой в средний уровень (Ои Фукку чудан)
- Боковой удар дальней рукой в верхний уровень (Гьяку Фукку дзедан)
- Боковой удар дальней рукой в средний уровень (Гьяку Фукку чудан)
- Удар снизу ближней рукой в верхний уровень (Ои Аппа дзедан)
- Удар снизу ближней рукой в средний уровень (Ои Аппа чудан)
- Удар снизу дальней рукой в верхний уровень (Гьяку Аппа дзедан)

- Удар снизу дальней рукой в средний уровень (Гьяку Аппа чудан)
- Удары локтями с двух рук, поочередно, на один счет – два удара, начиная с ближней руки, в верхний уровень (Маваши Хидзи ате дзедан).

Аттестуемые на коричневые и черные пояса дополнительно выполняют поочередно, начиная с ближней руки, в верхний уровень по 10 ударов:

- Обратный круговой удар в верхний уровень ближней / дальней рукой (Ои / Гьяку Уракен дзедан)
- Удар локтем снизу вверх ближней / дальней рукой (Ои / Гьяку Агэ Хидзи Атэ)
- Удар локтем назад с разворотом в верхний уровень ближней / дальней рукой (Ои / Гьяку Уширо маваши Хидзи Ате дзедан) с упором в ладонь второй руки
- Удар локтем назад с разворотом в верхний уровень ближней / дальней рукой (Ои / Гьяку Уширо маваши Хидзи Ате дзедан) в боевом исполнении
- Тетсуи бэкфист дальней / ближней рукой в верхний уровень (Гьяку / Ои Тетсуи бэкфист дзедан)

3. Кихон Гери-ваза: Техника ударов ногами на месте

При работе из фронтальной стойки удары производятся поочередно, начиная с правой ноги. Все удары выполняются в акцентированной манере, сопровождаемой произнесением на выдохе звуковой формулы «СЭЙ!»

Под углом 45° влево, поворот производится по команде: «Хидари Маватэ», далее следует команда: «Хидари дзенкуцу дачи камаэ-тэ», что означает принять необходимую стойку для выполнения ударов

- Мах прямой ногой вперед («Мае Кеаге») из глубокой стойки: сзади стоящей ногой – 3 повторения
- Фронтальный удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (Гьяку Мае гери дзедан) – 10 раз

Из дзенкутсу дачи, руки на поясе сбоку. На 10 счет происходит смена стойки на правостороннюю.

- Мах прямой ногой вперед («Мае Кеаге») из глубокой стойки: сзади стоящей ногой – 3 повторения
- Фронтальный удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (Фуронто Мае гери дзедан) – 10 раз

Фронтально

- Фронтальный удар ногой вперед (Мае гери) – 20 раз

начиная с правой ноги – поочередно: 10 раз – в средний уровень, 10 раз в верхний уровень. В обоих случаях, руки – у головы, без реверсивного маха

- Удары коленями (Хидза гери) – 30 раз

10 раз с захватом за пояс (хват сбоку), 10 – с имитацией захвата руками за голову противника, 10 раз – с имитацией захвата руками за шею противника и со сменой ног в стойке.

Под углом 45° влево

Махи прямой ногой в сторону (Йоко гери Кеаге) – 10 раз *поочередно в сторону, руки на поясе в районе узла*

- Боковой удар ногой в сторону в средний уровень ребром стопы или пяткой (Йоко гери чудан) – 10 раз
- Боковой удар ногой в сторону в верхний уровень ребром стопы или пяткой (Йоко гери Дзедан) – 10 раз

В обоих случаях, руки – у головы, без реверсивного маха

Фронтально:

- Круговой удар коленом (Маваши Хидза гери), руки на поясе – 10 раз
- Круговой удар ногой сбоку голенью или подъемом стопы (Маваши гери):

в нижний уровень (гедан), руки на поясе в районе узла – 10 раз

в область корпуса (чудан), руки – у головы – 10 раз

в область головы (дзедан), руки – у головы – 10 раз

Под углом 45° влево

- Удар ногой назад пяткой стопы (Уширо гери) с хватом за пояс:

в нижний уровень (гедан) – 10 раз

в средний уровень (чудан) – 10 раз

в верхний уровень (дзедан), подхлестом – 10 раз

- Удар в сторону (рубящий удар ногой в нижний уровень) (Фуми гери) – 10 раз

Фронтально:

- Удары Фуми гери вперед – 20 раз
- Подсечка стопой под опорную ногу соперника сбоку (Аши барай) – 30 раз
- Удар подъемом стопы в область паха (Кин гери), руки на поясе – 30 раз

Аттестуемые на коричневые и черные пояса дополнительно выполняют:

Фронтально, руки – у головы:

- Удар ногой сверху пяткой стопы (Ороши какато гери) – 10 раз
- Обратный круговой удар (Учи Маваши гери) – 10 раз
- Боковой удар вперед в средний уровень (Мае Еко гери чудан) – 10 раз
- Боковой удар вперед в верхний уровень (Мае Еко гери дзедан) – 10 раз
- Обратный круговой удар ногой (Ура маваша гери) – 10 раз
- Обратный круговой удар ногой с разворотом (Уширо маваша гери) – 10 раз

4. Идо Кихон – удары руками, ногами в передвижении

4.1. В данном разделе представлен полный объем технического арсенала, который должны продемонстрировать претенденты на черные пояса.

4.2. При выполнении комбинации все удары должны выполняться технически правильно, ритмично и четко. Акцентированные удары сопровождаются на выдохе звуковой формулой «СЭЙ!»

4.3. Претенденты на ученические степени демонстрируют ограниченный перечень комбинаций (где это возможно):

4.2.1. Аттестуемые на 10 – 9 Кю должны выполнять только простые перемещения с одиночными ударами;

4.2.2. Аттестуемые на 8 – 7 Кю выполняют перемещения, одиночные и двухударные комбинации;

4.2.3. Аттестуемые на 6 – 5 Кю выполняют перемещения, одиночные, двухударные и трехударные комбинации;

4.2.4. Аттестуемые на 4 Кю и выше выполняют технику без ограничений.

4.4. Идо Тэ-ваза: удары руками в движении

- ВУ – верхний уровень (дзедан)
- СУ – средний уровень (чудан)
- НУ – нижний уровень (гедан)

- Передвижение вперед / назад в боевой стойке
- Передвижение с прямым ударом одноименной руки Джеб в боевой стойке вперед и назад (все удары наносятся в ВУ)
- Передвижение с прямым ударом разноименной рукой Суторетто в боевой стойке вперед и назад (все удары наносятся в ВУ)
- 2-х ударная комбинация из положения боевой стойки с передвижением вперед и назад (все удары наносятся в ВУ):

джеб + суторетто

уракен + бэкфист

бэкфист + бэкфист

- 3-х ударные серии с передвижением вперед-назад (все удары наносятся в ВУ):

джеб + джеб + суторетто

джеб + суторетто + ближний фукку

суторетто + ближний аппа + дальний фукку

джеб + дальний фукку + ближний аппа

- 4-х ударные серии:

джеб ВУ + суторетто СУ + ближний фукку ВУ + дальний аппа ВУ

джеб СУ + суторетто ВУ + ближний аппа СУ + дальний фукку ВУ

джеб ВУ + дальний фукку ВУ + ближний аппа СУ + дальний фукку ВУ

джеб ВУ + дальний аппа СУ + ближний фукку ВУ + суторетто ВУ

ближний фукку ВУ + дальний аппа СУ + ближний аппа СУ + дальний фукку ВУ

Все перемещения и комбинации до 2-х ударов включительно выполняются из обеих стоек в движении вперед и назад.

Серии из 3-х и более ударов выполняются из боевой стойки аттестуемого.

При выполнении 4-х ударных комбинаций сначала выполняются 3 повторения всей связки на месте под счет, а затем на 4 – 10 счета – в движении.

4.5. Идо Гери-ваза: удары ногами в передвижении

Техника ударов ногами из стойки Камае:

- Мае Кеаге гери – мах ногой вперед в движении
- Хидза гери – удар коленом
- Маэ гери – удар вперед
- Йоко гери – удар в сторону
- Маваши гери – круговой удар (последовательно наносится в три уровня)
- Уширо гери – удар назад
- Уширо маваши гери – обратный круговой удар с разворотом на 360 градусов

Все удары наносятся в верхний уровень по 10 счетов впереди стоящей и сзади стоящей ногами, руки находятся в защите у головы, особое внимание уделяется равновесию, возврату ноги и правильному выходу в стойку, а также правильному осуществлению разворота в строю по команде «Мавате».

4.6. Идо Микс: совмещение ударов руками и ногами в передвижении

Комбинации ударов руками и ногами.

Как правило, пробивается «двойка» руками, но экзаменационная комиссия может предоставить аттестуемому возможность выбора ударов руками (не более 2-х в связке).

- Гьяку Мае гери: фронтальный удар сзади стоящей ногой:

Мае гери + 2 (два удара руками)

Джэб + Мае гери

- Ои Мае гери: фронтальный удар впереди стоящей ногой:

Мае гери + 2

2 + Мае гери

- Хидза гери: удар коленом:

Хидза гери + Хидза гери

Хидза гери + локоть (одноименно)

Хидза гери + локоть (разноименно)

Мае Хидза гери + Маваши хидза гери (фронтальный + боковой)

- Йоко гери – удар ногой вбок, ударная поверхность – ребро стопы или пятка:

Йоко гери + 2

Джэб + Йоко гери сзади стоящей ногой

- Гедан Маваша гери: круговой удар ногой в нижний уровень:

Гедан Маваша гери + 2

Джэб + Гедан Маваша гери

- Чудан Маваша гери: круговой удар ногой в средний уровень:

Чудан Маваша гери + 2

Джэб + Чудан Маваша гери

- Дзедан Маваша гери: круговой удар ногой в верхний уровень:

Дзедан Маваша гери + 2 (два удара руками)

Джэб + Дзедан Маваша гери

- Уширо гери: удар ногой назад, ударная поверхность – пятка:

Уширо гери + 2

Джэб + Уширо гери

- Уширо маваша гери: удар ногой с разворотом на 360 градусов:

Уширо Маваша гери + 2

Джэб + Уширо Маваша гери

- 2 + Ои Маваша гери гедан (Лоукик) + Гьяку Мае гери
- 2 + Ои Маваша гери гедан (Лоукик) + Гьяку Уширо гери
- 2 + Бэкфист (дальней) + Ои Маваша гери гедан (Лоукик)
- 2 + на отходе левый прямой с опорой на дальнюю ногу (противоход)
- Джэб + Гьяку Учи Ороши Какато Гери («Топор»)
- 2 + Гьяку Маваша гери гедан (Лоукик) + Ои Маваша гери дзедан

Многоударные комбинации ногами:

- Гьяку Мае гери + Ои Маваша гери чудан
- Ои Мае гери + Гьяку Маваша гери чудан
- Ои Мае Гери + Гьяку Маваша гери гедан (Лоукик)
- Ои Маваша гери чудан + Гьяку Маваша гери дзедан
- Гьяку Маваша гери гедан + Ои Маваша гери дзедан
- Гьяку Маваша гери дзедан + Гьяку Уширо Маваша дзедан
- Ои Маваша гери дзедан + Гьяку Уширо Маваша дзедан
- Ои Маваша гери гедан + Гьяку Маваша гери чудан + Ои Маваша гери дзедан

5. Наге-ваза и Не-ваза: техника борьбы

5.1. Аттестуемые сопровождают выполнение самостраховок и бросков звуковой формулой «СЭЙ!» на выдохе.

5.2. Аттестуемые с белыми поясами должны выполнять только страховку, как для самозащиты, так и в случаях падения от удара в спаррингах.

5.3. Аттестуемые с желтыми поясами должны уметь выполнять учикоми (подвороты) из статической позиции, а также основные атакующие техники в партере.

5.4. Аттестуемые с зелеными поясами и выше должны уметь выполнять броски в процессе движения и демонстрировать разнообразие техник и передвижения из разных позиций.

5.5. Аттестуемые с коричневыми поясами должны обладать навыками свободной борьбы с болевыми и удушающими приемами.

5.6. Укеми (страховка)

10 кю – самостраховки при падении на спину, на левый/правый бок и вперед из положения упор-присев, с умением вернуться в исходное положение: 3 раза

9 кю – самостраховки при падении на спину, на левый/правый бок и вперед из положения упор-присев с возвратом в исходное положение, ассистент осуществляет толчок аттестуемого, чтобы задать ускорение: 3 раза

8 кю – кувырок со страховкой вперед (положение ног в крест) особое внимание уделяется контролю правильного положения рук и ног после падения: 5 раз

7 кю – Эби («перемещение креветкой» или выползание)

5.7. Наге-ваза – броски

Серии учикоми (подворотов) должны заканчиваться финальным броском. Аттестуемый, которого бросают, выполняет укеми (страховку), которая также оценивается в течение экзамена.

6-5 кю – техника учикоми (подворотов)

Экзаменуемые должны выполнить учикоми с одной из выбранных им техник по 3 раза каждую.

Виды техник:

- Броски вперед: Тай–отоси (передняя подножка), Харай–госи (подхват под обе ноги) и т.д.
- Броски назад: О-сото-гари (Отхват), бросок соперника рывком на себя за ногу дальней ногой снаружи, О-сото-отоси (Задняя подножка) и т.д. Другие: Оучи–гари (Зацеп изнутри), Косото–гари (Подсечка под пятку снаружи), Коучи-гари (Подсечка изнутри ближней ногой) и т.д.

4-3 кю и выше – должны знать все вышеперечисленное, но выполнять в движении вперед и назад с использованием силы инерции для броска. Один технический элемент на движении вперед, два технических элемента при движении назад (Куби–наге, Сеой-наге, Тай-отоси, Коути-гари и т.д.)

5.8. Не-ваза – партер

Исходное положение: ассистент находится снизу, аттестуемый – сверху, удерживая две руки на коленях ассистента

- Отбрасывание коленей в сторону. Захват коленей изнутри, отбрасывание их в сторону или прохождение через них, или давление на ноги оппонента за счет своего веса и прохождение защиты.
- Отжим коленей оппонента и прохождение защиты. После отжима одного из коленей осуществлять необходимый контроль и за ногами оппонента, и за другим коленом/ногой над которым проходит нога оппонента.
- Придерживание ноги оппонента и прохождение защиты.
- Выпрямление ног оппонента вниз и прохождение защиты.
- Прохождение защиты с использованием техники на усмотрение аттестуемого.

Примечание:

Аттестуемые выполняют поочередно указанные техники, используя их, переходят в маунт.

6-5 кю

Выполнение болевых приемов: Удо-хисиги-дзюдзи-гатаме, Удо-гараме, Аси-куби-дзиме, Хидзи-дзудзе-гатаме, Ваки-гатаме

Выполнение удушающих приемов: Окури-дзиме, Хадака-дзиме, Дзюдзи-дзиме, Санкаку-дзиме

4-3 кю

Реализация навыков борьбы в положении снизу:

- Избежать положения лицом-к-лицу, используя движение «креветки», когда спортсмен делает удержание поперек с захватом дальней руки и туловища поперек (йоко-сико-гатаме).
- Продемонстрировать болевые и удушающие приемы (Санкаку, дзюдзи, симе) из положения снизу.

Аттестуемые на коричневые и черные пояса

Аттестуемые на коричневые и черные пояса осуществляют свободную демонстрацию техники борьбы: перевод из стойки в партер с реализацией болевого или удушающего приема, или контроля с добиванием. Бросковая техника демонстрируется один раунд (3 минуты).

В течение 3 минут аттестуемые поочередно выполняют по три броска.

Аттестуемый, выполняющий броски, должен показать владение техникой различных бросков вперед, назад и в сторону, а также технику перехода на выполнение болевых / удушающих приемов и реализацию контроля с добиванием после броска.

При этом его партнер демонстрирует технику самостраховки.

6. Падду-ваза – упражнения в парах с боксерскими лапами и / или падами

Данный раздел подлежит сдаче аттестуемыми на зеленые пояса и выше. Одновременной оценке подлежат оба аттестуемых в паре: как на предмет владения техникой ударов по лапам или падам, так и навыкам постановки лап или падов под удар ассистентом.

В ходе выполнения заданий данного раздела один аттестуемый держит лапы (пады), а второй наносит удары по заданию аттестационной комиссии. Затем происходит смена в паре.

Перечень ударов и состав комбинаций задается аттестационной комиссией.

Все задания выполняются по 30 секунд в течение 3 минут. После каждого раунда аттестуемый меняется местами с ассистентом.

1 раунд:

- Удары руками – 30 секунд;
- Руки + колени – 30 секунд;
- Удары ногами – 30 секунд;
- Ноги + колени – 30 секунд;
- Полная ударная техника Шинкудо – 1 минута

2 раунд:

- Полная ударная техника Шинкудо + бросок с последующим добиваниями (в рамках правил Шинкудо), либо реализацией контроля, выхода в маунт, или на болевой и т.д.

7. Якусоку-кумитэ (упражнения в парах)

7.1. В данном разделе аттестуемый демонстрирует владение техникой выполнения ударов и чувством дистанции в процессе выполнения заданий в парах при выполнении атакующих и защитных действий.

7.2. Варианты атаки задаются аттестационной комиссией. Количество заданий определяется приемной комиссией.

7.3. При выполнении заданий аттестуемым все технические действия должны выполняться технически правильно, ритмично и четко. Акцентированные действия сопровождаются на выдохе звуковой формулой «СЭЙ!».

7.4. Защита и контратака от одиночных атак и атак комбинациями до 2-х ударов

7.4.1. Выполняется по 3 счета на каждое действие:

- Защита от атаки одиночными базовыми ударами руками или ногами;
- Защита и контратака от атаки одиночными базовыми ударами руками или ногами;

7.4.2. Аттестуемый демонстрирует защиту от атаки в соответствии с квалификацией, например,

- на 10-9 Кю выполняются подставки, блоки, сбивы;
- на 8-7 Кю вышеуказанная техника дополняется уклонами, нырками, отклонами;
- на 6-5 Кю вышеуказанная техника дополняется смещениями, сайд-степами и иными уходами с линии атаки;
- претенденты на более старшие пояса демонстрируют весь арсенал техник защиты.

7.4.3. Контратака выполняется одиночными ударами, а также двух, трех и более ударными комбинациями, в зависимости от квалификации аттестуемого;

7.4.4. Контратака не наносится в контакт, а обозначается по ассистенту.

7.4.5. Ассистент не блокирует контратаку.

7.5. Защита и контратака от атак комбинациями от 3-х ударов и более и иных атакующих действий

7.5.1. Выполняется только претендентами на 4 Кю и выше.

7.5.2. Выполняется по 3 счета на каждое действие.

7.5.3. Аттестуемый демонстрирует защиту от атаки с переходом в контратаку комбинацией ударов и последующим переходом к выполнению действий в партере – в соответствии с квалификацией, на которую претендует.

7.5.4. Контратака не наносится в контакт, а обозначается по ассистенту.

7.5.5. Ассистент имитирует элементы защиты от контратаки.

Уровень сложности контратаки нарастает с повышением квалификации: белые пояса выполняют только защиту, синие и выше добавляют к защите контратаку (например, защита от джеба, контратака джебом). Контратака усложняется в зависимости от квалификации. Претенденты на черные пояса должны продемонстрировать защиту от атаки, переходящую в контратаку многоударной комбинацией с последующим выходом в партер, завершающимся болевым или удушающим приемом.

8. Самооборона – демонстрация прикладного раздела в парах

8.1. Данный раздел подлежит сдаче аттестуемыми на коричневые пояса и выше.

8.2. Аттестуемый демонстрирует навыки владения прикладной техникой самообороны при нападении оппонента, вооруженного холодным или огнестрельным оружием, либо выполнившего захват, ограничивающий возможность перемещения аттестуемого, а также проводит короткий поединок против 2-х соперников.

8.3. Варианты нападения задаются аттестационной комиссией. Количество заданий определяется приемной комиссией. Аттестуемый должен продемонстрировать навыки защиты и обезоруживания от удара ножом, палкой, угрозы пистолетом и освобождение от захватов. Аттестуемый демонстрирует защиту от нападения и контратаку, приводящую к нейтрализации оппонента. Ассистент не блокирует контратаку.

Примеры возможных заданий атаки:

- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом ножом снизу;
- Ассистент, находясь за спиной аттестуемого, угрожает пистолетом в упор в спину;
- Ассистент осуществляет захват одежды на груди одной рукой;
- Ассистент осуществил захват туловища сзади, ограничивая руки аттестуемого;
- Ассистент реализует угрозу пистолетом в упор в грудь аттестуемого;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом ножом сверху;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, угрожает лезвием ножа, прижатого к разноимённой сонной артерии спереди;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, наносит удар палкой по голове сбоку;
- Ассистент осуществил захват запястья разноимённой руки спереди;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, угрожает пистолетом в упор спереди в голову;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, осуществил захват туловища спереди, ограничивая руки аттестуемого;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом ножом наотмашь;
- Ассистент, находясь за спиной аттестуемого, осуществляет захват плеча разноимённой рукой сзади;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом ножом прямо в грудь;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом палкой по голове сверху;

- Ассистент, находясь перед аттестуемым, осуществил захват туловища спереди, не ограничивая руки аттестуемого;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, осуществляет попытку достать оружие из внутреннего кармана одежды;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом палкой в грудь тычком;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом ножом сбоку;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, осуществляет попытку достать оружие из кармана брюк;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, атакует ударом палкой по голове наотмашь;
- Ассистент осуществляет захват одежды на груди двумя руками;
- Ассистент осуществил захват туловища сзади, не ограничивая руки аттестуемого;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, осуществил захват запястьев двумя руками;
- Ассистент, находясь за спиной аттестуемого, осуществил захват за шею плечом и предплечьем сзади;
- Ассистент, находясь перед аттестуемым, осуществил захват за горло пальцами спереди.

После демонстрации защиты от нападения аттестуемый проводит бой длительностью 30 секунд против двоих соперников одновременно. Цель – продемонстрировать грамотное противостояние 2 и более соперникам, в том числе с использованием перемещений, маневрирования и технического арсенала.

Разрешенные и запрещенные техники соответствуют правилам Шинкудо.

9. Поединки

9.1. Аттестационные поединки не являются соревновательными. Аттестующиеся должны продемонстрировать навыки ведения поединков, построения ими тактики и стратегии боя, а также грамотного применения технического арсенала в соответствии с квалификацией, на которую они претендуют.

9.2. Для целей выявления навыков ведения аттестуемыми поединков, построения ими тактики и стратегии боя, а также грамотного применения технического арсенала предусмотрены следующие виды правил.

9.2.1. Ограниченные правила – применяются в аттестационных поединках кю-тестов до 3 Кю включительно.

- Поединок проводится в формате ударной техники в стойке с элементами борьбы;
- Запрещены любые удары в захвате;
- Удары руками в голову запрещены;
- Действуют ограничения, предусмотренные правилами Шинкудо для соответствующей возрастной группы.

9.2.2. Правила Шинкудо без борьбы в партере – применяются в поединках кю и дан тестов.

- Поединок проводится по правилам Шинкудо в формате ударной техники в стойке;
- Партер запрещен;
- Броски разрешены;

- Действуют ограничения, предусмотренные правилами Шинкудо для соответствующей возрастной группы.

9.2.3. Правила Цуками-ваза (работа в захвате) – применяются в поединках дан-тестов, а также кю-тестов на 2 и 1 Кю.

- Исходное положение – камае;
- Разрешено выполнять захват за верхнюю или нижнюю часть формы, любые, не запрещенные правилами части тела оппонента;
- Время захвата 10 секунд.
- Ударная техника разрешена только в захвате: локтями, коленями, головой, а также удары ногами;
- Другие удары в захвате запрещены;
- Разрешены броски;
- Борьба в партере запрещена, при этом разрешены технические действия длительностью до 3 секунд для обеспечения реализации разрешенной ударной техники в партере или контроля, включая удержание;
- Действуют ограничения, предусмотренные правилами Шинкудо для соответствующей возрастной группы.

9.2.4. Правила Не-ваза (борьба в партере) – применяются в поединках дан-тестов.

- Исходное положение – сидя на коленях (сэйдза);
- Разрешены болевые и удушающие приемы;
- Разрешены удары по корпусу и бедрам сбоку.

9.3. Продолжительность поединков составляет 1 минуту.

9.4. Все поединки проводятся в защитной экипировке, предусмотренной правилами Шинкудо для соответствующей возрастной группы. На усмотрение аттестационной комиссии допускается применение дополнительной защиты для аттестуемых.

9.5. Поединки по различным правилам проводятся подряд, с перерывом не менее 1 минуты после каждого третьего. Например, на дан-тест аттестуемый проводит поединки последовательно раундами (Шинкудо→Цуками-ваза→Не-ваза) по схеме:

Раунд 1 → Перерыв → Раунд 2 → Перерыв → Раунд 3 → Перерыв → Раунд 4

9.6. В случае, если аттестуемый нокаутирован в ходе поединка, его аттестация приостанавливается до следующего теста.

9.7. В целях документирования применяются следующие обозначения правил поединков:

- L – ограниченные правила;
- S – правила Шинкудо;
- T – правила Цуками-ваза;
- P – правила Не-ваза.

9.8. Количество поединков в кю-тестах определяется возрастом, а также квалификацией, на которую претендует аттестуемый:

Возраст	10-9 Кю	8-7 Кю		6-5 Кю	4-3 Кю	2-1 Кю		
	L	L	S	S	S	S	T	P
6 - 11 лет	1	1	1	3	-	-	-	
12 - 14 лет	1	1	1	3	6	-	-	
15 - 17 лет	1	1	1	3	6	3	3	2
18 - 40 лет	1	1	1	3	6	3	3	2
40 + лет	1	1	1	3	6	3	3	2

9.9. Количество поединков в дан-тестах:

Возраст	18-29	30-35	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63 +
Раунды	S-T-P	S-T-P	S-T-P	S-T-P	S-T	S-T	S-T	S-T	S	S
	S-T-P	S-T-P	S-T-P	S-T	S-P	S-P	S-P	P	P	
	S-T-P	S-T-P	S-P	S-P	S-P	S				
	S									

9.10. По решению приемной комиссии правила последнего поединка у аттестуемого могут быть заменены на иные, предусмотренные настоящей программой.

Результаты поединков фиксируются в Листе регистрации поединков

10. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)

10.1. Отжимания на кулаках в упоре лежа

- Исходное положение: упор лежа, кулаки на ширине плеч параллельно друг другу;
- Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде;
- Локти прижаты к корпусу;
- В отжимании участвует все тело, а не только его верхняя часть (торс): пятки, таз и плечи должны находиться на одной линии.

10.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса

- Исходное положение: лежа на спине, руки на плечах, либо удерживают отвороты куртки, колени прямые, пятки касаются пола;
- Выполняются подъемы верхней части туловища до пересечения плоскости 90°..

10.3. Приседания с выпрыгиванием

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в крест на груди;
- Спина при приседаниях прямая, взгляд вперед-вверх;
- Приседание выполняется до угла 90° в коленном суставе, при подъеме осуществляется выпрыгивание вверх.

10.4. Не допускается:

- отпускать руки из захвата;
- останавливаться и пропускать счет.

10.5. Количество упражнений определяется возрастом и квалификацией, на которую претендует аттестуемый:

Возраст	10 кю	9 кю	8 кю	7 кю	6кю	5кю	4-3 кю
6-11 лет	20	20	25	25	30	30	-
12-14 лет	25	25	30	30	40	40	50
14-17 лет	30	30	35	35	45	45	60
18-30 лет	40	40	45	45	50	50	60
31-35 лет	40	40	45	45	50	50	55
36-40 лет	35	35	40	40	45	45	60
41-50 лет	30	30	35	35	40	40	45
51-60 лет	25	25	30	30	35	35	40
60+ лет	15	15	20	20	25	25	30

В таблице указано число отжиманий, выпрыгиваний и подъемов туловища (пресс), выполняемых аттестуемым в заданном аттестационной комиссией порядке.

10.6. Аттестуемые на 10 – 3 кю выполняют упражнения под счет, осуществляемый членом аттестационной комиссии.

10.7. Аттестуемые на коричневые и черные пояса выполняют нормативы физической подготовке по отдельной программе.

За три раунда (три минуты с перерывом в одну минуту) необходимо выполнить количество отжиманий, подъёмов туловища (подъёмов ног), и приседаний в соответствии с возрастными нормативными требованиями:

18 – 30 лет	100
31 – 35 лет	90

36 – 40 лет	80
41 – 50 лет	60
51 – 60 лет	50
60+ лет	40

Подростки 14–17 лет, аттестующиеся на коричневые пояса, выполняют нормативы в таком же порядке, но количество повторений для каждого упражнения составляет 70 раз.

Отсчет количества осуществляет сам аттестуемый, громко озвучивая каждый исполненный десяток.

10.8. Обладатели золотых знаков ГТО в рамках текущей возрастной ступени освобождаются от сдачи нормативов по физической подготовке.

10.9. Допускается снижение нормативов в зависимости от ограничений по здоровью и общего состояния здоровья аттестуемого.

11. Зачет по знаниям правил проведения соревнований

11.1. Зачет по Правилам соревнований сдается в устной, либо письменной форме.

11.2. По решению аттестационной комиссии, сдача зачета по Правилам соревнований допускается отдельно от основной части аттестации – в отдельно выделенный день.