

ФЕДЕРАЦИЯ

КУДО

РОССИИ

Кудо (спортивные единоборства, код вида спорта 1430001411Я)

**Квалификационные требования на
ученические и мастерские степени**



Москва 2025

ФЕДЕРАЦИЯ КУДО РОССИИ

Аттестация на ученические и мастерские степени.

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна), а также в заключительной стадии летних спортивных лагерей или учебно-тренировочных сборов. Аттестация на мастерские степени (черные пояса) проходят 1 раз в год – на летних учебно-тренировочных сборах Федерации.

Условия приема аттестаций.

Критерии, которые учитываются при прохождении аттестаций:

1. Общее количество тренировок.
2. Качество выполняемой техники (оценивается по правильности выполнения базовой техники на месте и в передвижении).
3. Уровень физического совершенства (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.
5. Участие в мероприятиях, проводимых ФКР (участие в сборах, семинарах, соревнованиях, помощь в организации спортивных мероприятий и т.д.).

Условия, которые учитываются при прохождении аттестаций:

1. Официальная соревновательная практика у детей начинается с 11 лет (если в текущем году исполняется 12 лет), но проходить аттестацию они могут с 5 - 6 лет, но не выше 9 кю.
 2. Условия, при которых возможно аттестоваться через КЮ, в диапазоне с 9 по 5 КЮ включительно:
 - Спортсмен переходит из другого стиля единоборств имея на выбор – спортивное звание не ниже МС (Мастер спорта) или дипломы и сертификаты на стилевые квалификации (кю или даны). Аттестация (перееаттестация) в этом случае возможна в диапазоне с 9 по 4 кю, по ходатайству тренера и руководителя региона. Вместе с заявкой на аттестацию прилагаются электронные копии документов и ходатайства, подтверждающие квалификацию, спортсмена.
 - Спортсмен имеет все признаки потенциального роста в стиле КУДО. В порядке исключения, возможна аттестация через один кю, но только один раз в диапазоне с 10 до 5 кю.
 - Аттестация через КЮ осуществляется по ходатайству от тренера и руководителя региона с краткой справкой на спортсмена в свободной форме (участие в соревнованиях, отличия в тренировочной деятельности тд.). Также увеличение степени может быть оформлено в ходе аттестации по решению Аттестационной комиссии.
 - Выше 5 кю аттестация через ступень запрещена.
 3. Для спортсменов ВСМ (высшего спортивного мастерства) учитывается соревновательная практика.
 4. Аттестации на зелёные и коричневые пояса спортсмен может проходить не чаще одного раза в полгода. Интервал между успешной аттестацией на 1 кю и возможностью аттестации на 1 дан должен составлять не менее года.
 5. К аттестации на зелёные пояса допускаются только спортсмены активно участвующие в соревнованиях, не ниже межрегионального уровня. Участие подтверждается официальными протоколами хода соревнований. *
 6. К аттестации на коричневые пояса допускаются только участники Чемпионатов округов или Всероссийских турниров и Кубков России. Участие подтверждается официальными протоколами хода соревнований. *
- * Условия действуют для спортсменов до 35 лет. Участие в соревнованиях, как элемент допуска до аттестации, действует только в течении текущего учебного года и могут быть реализованы на

ближайшей общей аттестации.

Если спортсмен не смог участвовать на ближайшей аттестации по уважительной причине, то соревнования, в которых он принимал участие, могут быть учтены на следующей календарной аттестации, но сроком не позднее чем через полгода с обязательным официальным документальным подтверждением причины отсутствия и ходатайством на имя ответственного за проведение аттестации.

Требования при прохождении аттестации на черные пояса.

Основное требование к кандидату на черный пояс: он должен быть морально зрелым, соответствовать духу стиля кудо, разделять цели и задачи, понимать и соблюдать его принципы и правила.

к аттестации на 1 дан допускаются:

Спортсмены:

- неоднократные призеры Всероссийских соревнований (возрастная группа 18+)
- неоднократные победители Всероссийских соревнований (возрастная группа 16-17 лет)
- призеры Чемпионата России/Кубка России/Первенства России. Призеры Чемпионата Мира/Кубка Мира.

Учитываются соревнования за 2 года до даты проведения дан-теста.

Руководители округов, региональных отделений и комиссары ФКР

Судьи: имеющие подтвержденную 1 судейскую категорию и опыт судейства не менее 7 соревнований Всероссийского уровня.

Президенты клубов, тренеры: у претендента должна быть группа занимающихся не менее 20 человек. Из которых 10 спортсменов должно быть аттестовано не менее чем на 7 кю. С момента присвоения предыдущей квалификации (1 кю), должно пройти не менее 1 года.

к аттестации на 2 дан допускаются:

Спортсмены

- неоднократные призеры Всероссийских соревнований (возрастная группа 18+)
- призеры Чемпионата России/Кубка России, призеры Чемпионата Мира/Кубка Мира.

Учитываются соревнования за 2 года до даты проведения дан-теста.

Руководители округов, региональных отделений и комиссары ФКР

Судьи: имеющие подтвержденную 1 судейскую категорию и опыт судейства не менее 10 соревнований Всероссийского уровня.

Президенты клуба/тренеры: имеющие среди учеников призеров Чемпионата Мира/Кубка Мира, иных международных соревнований, неоднократных победителей и призеров Всероссийских соревнований, Чемпионата/Кубка/Первенства России. Общее число учеников должно быть не менее 50 человек. Из которых 25 спортсменов должно быть аттестовано не менее чем на 7 кю. С момента присвоения предыдущей квалификации должно пройти не менее 2 лет.

к аттестации на 3 дан допускаются:

Спортсмены:

- неоднократные призеры Всероссийских соревнований (возрастная группа 18+)
- призеры Чемпионата России/Кубка России. Призеры Чемпионата Мира/Кубка Мира.

Учитываются соревнования за 2 года до даты проведения дан-теста.

Руководители округов, региональных отделений и комиссары ФКР

Судьи: имеющие Всероссийскую категорию и опыт судейства не менее 15 турниров Всероссийского уровня

Президент клуба/тренеры: имеющие среди учеников призеров Чемпионата Мира/Кубка Мира, иных международных соревнований, неоднократных победителей Всероссийских соревнований, Чемпионата/Кубка/Первенства России. У претендента должно быть не менее 5 инструкторов (1

инструктор с черным поясом и 4 - с коричневыми) Общее число учеников должно быть не менее 100 человек. С момента присвоения предыдущей квалификации должно пройти не менее 3 лет.

к аттестации на 4 дан допускаются:

Спортсмены:

-неоднократные победители Всероссийских соревнований (возрастная группа 18+)
-победители Чемпионата России/Кубка России. -Призеры Чемпионата Мира/ Кубка Мира.
Учитываются соревнования за 2 года до даты проведения дан-теста.

Руководители округов, региональных отделений и комиссары ФКР

Судьи: имеющие Всероссийскую категорию и опыт судейства турниров Всероссийского и международного уровня

Президенты клуба/тренеры: имеющие среди учеников призеров Чемпионата Мира/ Кубка Мира, иных международных соревнований, неоднократных победителей Всероссийских соревнований, Чемпионата/Кубка/Первенства России У претендента должно быть не менее 10 инструкторов (3 инструктора с черными поясами и 7 - с коричневыми), а также среди учеников должны быть призеры Всероссийских или международных турниров. Общее число учеников должно быть не менее 300 человек.

С момента присвоения предыдущей квалификации должно пройти не менее 4 лет.

к аттестации на 5 дан допускаются:

Спортсмены:

-неоднократные победители Всероссийских соревнований (возрастная группа 18+)
-победители Чемпионата России/Кубка России. -Призеры Чемпионата Мира/ Кубка Мира.
Учитываются соревнования за 2 года до даты проведения дан-теста.

Судьи: имеющие Всероссийскую категорию, большой опыт и продолжающуюся судейскую практику на соревнованиях Всероссийского и международного уровня.

Руководители округов, региональных отделений и комиссары ФКР

Президент клуба/тренеры - имеющие среди учеников призеров Чемпионата Мира/ Кубка Мира, иных международных соревнований, неоднократных победителей Всероссийских соревнований, Чемпионата/Кубка/Первенства России. У претендента должно быть не менее 15 инструкторов с черными поясами. Общее число учеников должно быть не менее 400 человек. С момента присвоения предыдущей квалификации должно пройти не менее 5 лет.

к аттестации на 6 дан допускаются:

Спортсмены:

-неоднократные победители Всероссийских соревнований (возрастная группа 18+)
-победители Чемпионата России/Кубка России. -Призеры Чемпионата Мира/ Кубка Мира.
Учитываются соревнования за 2 года до даты проведения дан-теста.

Судьи: имеющие Всероссийскую категорию, большой опыт и продолжающуюся судейскую практику на соревнованиях Всероссийского и международного уровня.

Руководители округов, региональных отделений и комиссары ФКР

Президент клуба/тренеры - имеющие среди учеников призеров Чемпионата Мира/ Кубка Мира, иных международных соревнований неоднократных победителей Всероссийских соревнований, Чемпионата/Кубка/Первенства России. У претендента должны быть не менее 20 инструкторов с черными поясами. Общее число учеников должно быть не менее 500 человек. С момента присвоения предыдущей квалификации должно пройти не менее 6 лет.

***В исключительных случаях, претендент может быть допущен к аттестации на черный пояс по представлению Президиума Федерации Кудо России «За неоценимый вклад в развитие вида спорта КУДО».**

Возрастная классификация.

Название возрастной группы	Возраст (лет) *	Максимально возможный уровень квалификации
Дети дошкольного и младшего школьного возраста	7-11	6 кю
Юноши	12-14	4 кю
Юноши	15	3 кю
Юниоры	16-17	1 кю
Взрослые	18 и старше	Неограниченно

***Определяется на день аттестации**

Регламент проведения квалификационной аттестации.

1. Инструктор/тренер заполняет заявку установленного образца.
2. Срок подачи заявки не позднее 1 недели до назначенной даты аттестации.
3. Спортсмены, заявленные на аттестацию, должны иметь справку-допуск из физкультурного диспансера, а также страховой полис, отвечающий следующим требованиям:
 - Срок действия страхового полиса должен быть не менее 12 месяцев и полностью покрывать спортивный год.
 - Полис, срок действия которого заканчивается раньше завершения спортивного года, должен быть продлен с учетом указанных требований.
 - Сумма полного страхового покрытия должна быть не менее 250 000.00 рублей.
 - Страховой полис должен действовать на всей территории Российской Федерации
- Время действия: 24 часа (включая занятия и соревнования по КУДО или контактными видам Единоборств);
- Занятия и соревнования по КУДО или контактными видам Единоборств или схожие формулировки, подтверждающие защиту спортсмена во время тренировочного процесса и соревнований
- Представители страховой компании должны быть уведомлены об особенностях видах спорта, которым занимается спортсмен.
4. Присутствие инструктора/тренера на аттестации строго обязательно.
5. Форма для аттестуемых - белое доги (для судей и инструкторов - на усмотрение оргкомитета ФКР, руководство может принять решение и выделить аттестационную комиссию синим доги).
6. За каждый раздел спортсмену присуждается определенный бал по пяти-бальной шкале, где 1 – плохо, 2 – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично.
7. Разделы аттестации, подлежащие оценке:

1	2	3	4	5	6	7	8
Кихон - удары руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движении	Кихон - удары ногами в движении	Якусоку Кумите	Зачет по технике борьбы (элементы выполнения самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)	Поединки по ОП / КВ / ПК / партер	Общая физическая подготовка

8. Существует проходной балл, в соответствии с которым будет определен результат аттестации спортсмена:

Классификация, кю	Разделы аттестации	Максимальный балл	Средний балл за раздел	Проходной балл
10, 9, 8	1 - 8	40	3	24
7, 6, 5	1 - 8	40	3,5	28
4, 3, 2	1 - 8	40	4	32
1 кю, 1 дан и т.д.	1 - 8	40	4,5	36

9. Положительные результаты аттестации фиксируются в базе данных ФКР, подтверждаются дипломом.

Аттестационные нормативы.

На экзамен вынесены следующие нормативы:

1. Кихон Тэваза - Удары руками на месте
2. Кихон Асиваза - Удары ногами на месте
3. Идо Тэваза - Удары руками в движении
4. Идо Асиваза - Удары ногами в движении
5. Якусоку-кумитэ (упражнения в парах)
6. Зачет по технике борьбы (Укеми - элементы выполнения страховки, Нагеваза - бросковая техника, Неваза – элементы борьбы в партере)
7. Обусловленные спарринги (поединки по заданию в зависимости от классификационного уровня)
8. ОФП (отжимания из положения, в упоре лежа, выпрыгивание из положения приседа, упражнение на мышцы брюшного пресса из положения, лежа на спине).

9. Критерии снижения оценки:

- незнание программы квалификационных требований
- отсутствие четкости, концентрации, баланса
- не достаточный уровень функциональной подготовки
- опускание второй руки при ударах
- положение рук в стойке не у головы
- отсутствие доворота стопы при ударах руками
- отсутствие подворота стопы опорной ноги при ударах ногами
- нарушение техники ударов (не соблюдение уровня удара, не соблюдение траектории удара, показанные инструктором)
- не выполнение техники «скользящего» шага
- не правильное выполнение страховки
- травмоопасное исполнение бросков

1. Кихон - Базовая техника (на месте). (Тэваза - техника ударов руками)

Все удары выполняются из левосторонней и правосторонней стоек последовательно, при ударах в корпус осуществляется подседание.

Обязательным требованием является вкручивание сзади стоящей ноги при всех ударах с дальней руки и впереди стоящей ноги при боковых ударах и ударах локтем с ближней руки.

При прямом и снизу ударах с ближней руки вкручивание впереди стоящей ноги не осуществляется.

1. Левый прямой в верхний уровень – 10 повторений
2. Левый прямой в средний уровень – 10 повторений
3. Правый прямой в верхний уровень – 10 повторений
4. Правый прямой в средний уровень – 10 повторений
5. Левый боковой в верхний уровень – 10 повторений
6. Левый боковой в средний уровень – 10 повторений
7. Правый боковой в верхний уровень – 10 повторений
8. Правый боковой в средний уровень – 10 повторений
9. Левый снизу в верхний уровень – 10 повторений
10. Левый снизу в средний уровень – 10 повторений
11. Правый снизу в верхний уровень – 10 повторений
12. Правый снизу в средний уровень – 10 повторений
13. Удары локтями с двух рук, поочередно, на один счет – два удара, начиная с ближней (впереди находящейся) руки, в верхний уровень – 10 повторений

2. Кихон - Базовая техника (на месте). (Асиваза - техника ударов ногами)

Обязательным требованием является подворачивание на опорной ноге при всех ударах ногами. При ударах ногами со свободным положением рук (у головы), реверсные движения руками не осуществляются (рука при ударе не должна пересекать линию бедра, бьющей ноги.)

Первый блок ударов ногами:

1. Под углом 45° влево, поворот производится по команде: «Хидари Маватэ» (поворот осуществляется через подведение правой ноги к левой), далее следует команда: «Хидари дзенкуцу дачи камаэтэ» (выход в положение стойки осуществляется отведением назад правой ноги), что означает принять необходимую стойку для выполнения ударов: Мах прямой ногой вперед («МАЭ-КЕАГЕ») из глубокой стойки: правой ногой - 3 повторения (маха)
2. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы МАЭ-ГЕРИ):
 - удар правой ногой МАЭ-ГЕРИ (руки на поясе по бокам) - 10 повторений (после 10 счета происходит смена стойки на правостороннюю, через постановку бьющей правой ноги к опорной левой ноге с последующим ее отведением назад)
3. Под углом 45° влево: Мах прямой ногой вперед из глубокой стойки: левой ногой - 3 повторения
4. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы МАЭ-ГЕРИ):
 - удар левой ногой МАЭ-ГЕРИ (руки на поясе по бокам) - 10 повторений (после 10 счета происходит разворот вправо через постановку бьющей левой ноги к опорной правой ноге с последующим ее отведением в сторону вправо)

5. Фронтально: Прямой удар ногой вперед МАЭ-ГЕРИ – 20 повторений, начиная с правой ноги – поочередно (10 повторений – в средний уровень, руки у головы; 10 повторений в верхний уровень, руки у головы).
6. Фронтально: Удары коленями ХИДЗА-ГЕРИ 30 повторений: 10 повторений подъем колена (руки на поясе по бокам), 10 – с имитацией захвата руками за голову противника, 10 повторений – с имитацией захвата руками за шею противника (клинч) и со сменой ног в стойке прыжком.

Второй блок ударов ногами:

7. Под углом 45° влево, поворот производится по команде: «Хидари Маватэ» (поворот осуществляется через подведение правой ноги к левой), далее следует команда: «Ёй» приготовиться (по этой команде необходимо поставить ноги ближе друг к другу, правую подвести к левой практически в плотную): Махи прямой ногой в сторону («ЁКО-КЕАГЕ») - 10 повторений поочередно в стороны (руки на поясе впереди).
8. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в средний уровень (ребром стопы или пяткой) ЁКО-ГЕРИ – 10 повторений (руки у головы)
9. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в верхний уровень (ребром стопы или пяткой) ЁКО-ГЕРИ – 10 повторений (руки у головы) (после 10 счета происходит разворот вправо через постановку бьющей левой ноги к опорной правой ноге с последующим ее отведением в сторону вправо)
10. Фронтально: Круговой удар ногой сбоку (голенью или подъемом стопы) МАВАШИ-ГЕРИ:
 - 10 повторений - в нижний уровень (руки на поясе впереди)
 - 10 повторений – в область корпуса (руки у головы)
 - 10 повторений - в область головы (руки у головы).

Третий блок ударов ногами:

11. Под углом 45° влево, поворот производится по команде: «Хидари Маватэ» (поворот осуществляется через подведение правой ноги к левой), далее следует команда: «Ёй» приготовиться (по этой команде необходимо поставить ноги ближе друг к другу, правую подвести к левой практически в плотную): Прямой удар ногой назад (пяткой стопы) УШИРО-ГЕРИ – 30 повторений (руки на поясе впереди), удары наносятся:
 - в нижний уровень - 10 повторений
 - в средний уровень – 10 повторений
 - в верхний уровень – 10 повторений
12. Под углом 45° влево: Удары ЁКО-КАНСЭЦУ-ГЕРИ поочередно в стороны (режущий удар ногой в нижний уровень, руки на поясе впереди) - 10 повторений (после 10 счета происходит разворот вправо через постановку бьющей левой ноги к опорной правой ноге с последующим ее отведением в сторону вправо)
13. Фронтально: удары МАЭ-КАНСЭЦУ-ГЕРИ поочередно вперед (режущий удар ногой в нижний уровень, руки на поясе впереди) – 20 повторений
14. Фронтально: Имитация подсеки стопы под опорную ногу соперника сбоку АШИ-БАРАЙ (имитация захвата руками) - 30 повторений
15. Фронтально: Удары подъемом стопы в область паха КИН-ГЕРИ (руки на поясе по бокам) – 30 повторений (последние 10 повторений выполняются под ускоренный счет).

3. Идо –Техника в движении (Тэваза - техника ударов руками)

Передвижение вперед осуществляется через толчок сзади стоящей ногой с минимальным отрывом стопы впереди стоящей ноги («скольжением»). Передвижение назад осуществляется через толчок впереди стоящей ногой с минимальным отрывом стопы сзади стоящей ноги («скольжением»).

Все комбинации выполняются как из левосторонней, так и из правосторонней стойки.

Все комбинации за исключением 4-х ударных выполняются в передвижении вперед и назад на один шаг с первым ударом в комбинации.

При движении назад с прямым ударом с дальней руки сначала выполняется передвижение, а затем удар с дальней руки

(ВУ – верхний уровень, СУ – средний уровень, НУ – нижний уровень)

1. Передвижение в боевой стойке.
2. Передвижение с прямым ударом одноименной руки (ОЕ-ДЗУКИ или ДЖЭБ) в боевой стойке
3. Передвижение с прямым ударом разноименной рукой (ГИЯКУ-ДЗУКИ или КРОСС) из положения боевой стойки.
4. 2-х ударная комбинация из положения боевой стойки с передвижением:
 - Лево́й прямой, право́й прямой
5. 3-х ударные серии (наноситься в верхний уровень) в передвижении:
 - лево́й прямой, право́й прямой, лево́й боковой
 - право́й прямой, лево́й снизу, право́й боковой
6. 4-х ударные серии (перед выполнением 4-х ударных комбинаций в движении, необходимо повторить всю связку на месте под счет 3 раза, а затем на 4-10 счета - в движении):
 - лево́й прямой в ВУ – право́й рукой прямой в СУ – лево́й рукой боковой в ВУ – право́й рукой снизу в ВУ
 - лево́й прямой в СУ – право́й прямой в ВУ – лево́й снизу в СУ - право́й боковой рукой в ВУ
 - лево́й прямой в ВУ – право́й боковой в ВУ – лево́й снизу в СУ – право́й боковой в ВУ
 - лево́й прямой рукой в ВУ – право́й снизу в СУ – лево́й боковой в ВУ – право́й прямой в ВУ

4. Идо – Техника в движении (Асиваза - техника ударов ногами)

Все удары наносятся на 10 счетов, руки находятся на поясе по бокам.

Особое внимание уделяется контролю равновесия, поэтому движение вперед после выполнения удара осуществляется только после возврата стопы бьющей ноги к опорной ноге.

Так же следует уделять внимание умению правильно осуществлять разворот в строю по команде «Маватэ». Разворот осуществляется через поворот головы в сторону вращения и последующего заведение сзади стоящей ноги за центральную осевую линию стойки сзади, руки при развороте корпуса поднимаются в верх со скрещиванием и полураскрытыми ладонями, и опускаются к голове в боевую стойку с резким выдохом и напряжением, концентрирующимся в области живота.

(ВУ – верхний уровень, СУ – средний уровень, НУ – нижний уровень)

Техника ударов ногами из базовой (классической) стойки ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ (перемещение в стойке после удара не производится):

- Мах ногой вперед в движении.
- Хидза гери – удары коленом в СУ
- Маэ гери – удар ногой вперед в ВУ
- Ёко гери – удар ногой в сторону в ВУ
- Маваши гери – боковой удар ногой (последовательно наносится в три уровня)
- Уширо гери – удар назад с разворота в СУ/ВУ
- Уширо маваши гери – обратный боковой удар ногой с разворота в СУ/ВУ

Техника ударов ногами и руками из «боевой» стойки КУМИТЭ ДАЧИ:

1. Удар сзади стоящей ногой - прямой удар ногой вперед – МАЭ ГЕРИ

- Удар сзади стоящей ногой вперед в СУ + двойка (два любых удара руками) на перемещении в ВУ
- Джэб на перемещении в ВУ + удар сзади стоящей ногой вперед в СУ + перемещение вперед со сменой стойки

2. Удар впереди стоящей ногой вперед МАЭ ГЕРИ

- Удар впереди стоящей ногой в СУ + двойка (два любых удара руками) на перемещении в ВУ (возможны варианты со сменой стойки и без смены стойки, в зависимости от кол-ва участников и размеров зала)
- Двойка руками (два любых удара руками на перемещении в ВУ) + удар впереди стоящей ногой в СУ + перемещение вперед со сменой стойки

3. Удар коленом сзади стоящей ногой в СУ – ХИДЗА ГЕРИ

- Удар коленом + удар локтем (одноименно) на перемещении в ВУ
- Удар коленом + удар локтем (разноименно) на перемещении в ВУ
- Удар коленом + двойка локтями (одноименно + разноименно) на перемещении в ВУ
- Удар коленом + двойка руками на перемещении в ВУ
- Двойка руками на перемещении в ВУ (два любых удара руками) + имитация захвата за шею + два удара коленями со сменой стойки прыжком + перемещение вперед со сменой стойки

4. Удар ребром стопы - ЁКО ГЕРИ

- Удар впереди стоящей ногой ребром стопы в СУ + двойка руками (два любых удара руками) на перемещении (возможны варианты со сменой стойки и без смены стойки, в зависимости от кол-ва участников и размеров зала)
- Джэб на перемещении в ВУ + удар сзади стоящей ногой ребром стопы в СУ + перемещение вперед в стойке

5. Боковой удар сзади стоящей ногой (голенью или подъемом стопы) - МАВАСИ ГЕРИ ГЕДАН

- Боковой удар ногой в НУ + двойка руками (два любых удара руками) на перемещении в ВУ
- Джэб на перемещении в ВУ + боковой удар ногой в НУ + перемещение вперед в стойке

6. Боковой удар сзади стоящей ногой (голенью или подъемом стопы) - МАВАСИ ГЕРИ ЧОДАН

- Боковой удар ногой в СУ + двойка руками (два любых удара руками) на перемещении в ВУ

- Джэб на перемещении в ВУ + боковой удар ногой в СУ + перемещение вперед в стойке

7. Боковой удар сзади стоящей ногой (голенью или подъемом стопы) - МАВАСИ ГЕРИ ДЗЁДАН

- Боковой удар ногой в ВУ + двойкаруками (два любых удара руками) на перемещении в ВУ
- Джэб на перемещении в ВУ + боковой удар ногой в ВУ + перемещение вперед в стойке

8. Удар пяткой сзади стоящей ноги назад с разворотом – УСИРО ГЕРИ

(При нанесении удара сзади стоящей ногой, необходимо выполнять заступ впереди стоящей ногой за проекцию центральной осевой линии стойки одновременно с разворотом спиной вперед)

- Удар пяткой ноги назад с разворотом в СУ/ВУ (с постановкой ноги вперед, смена стойки) + двойка руками (два любых удара руками) на перемещении в ВУ
- Джэб на перемещении в ВУ + удар сзади стоящей ногой с разворотом в СУ/ВУ (с постановкой ноги вперед, смена стойки) + перемещение вперед в стойке

9. Удар сзади стоящей ногой с разворотом на 360 градусов в СУ/ВУ – УСИРО МАВАСИ ГЕРИ

- Удар ногой с разворотом на 360 градусов в СУ/ВУ (с постановкой ноги вперед, смена стойки) + двойка руками (два любых удара руками) на перемещении в ВУ
- Джэб на перемещении в ВУ + удар сзади стоящей ногой в СУ/ВУ (с постановкой ноги вперед, смена стойки) + перемещение вперед в стойке

Двух ударные комбинации ногами:

Особое внимание уделить на подворот опорной ноги на всех ударах.

1. Прямой удар сзади стоящей ногой в СУ + Боковой удар (левой) ногой (голенью или подъемом стопы) в СУ + перемещение вперед со сменой стойки

2. Прямой удар впереди стоящей ногой в СУ + Боковой удар (правой) ногой (голенью или подъемом стопы) в СУ + перемещение вперед в стойке

3. Боковой удар впереди стоящей ногой на разножке (голенью или подъемом стопы) в СУ + Боковой удар (правой) ногой (голенью или подъемом стопы) в ВУ + перемещение вперед в стойке

4. Боковой удар (правой) ногой (голенью или подъемом стопы) в НУ – Боковой удар (левой) ногой (голенью или подъемом стопы) в ВУ + перемещение вперед со сменой стойки.

5. Боковой удар впереди стоящей ногой на разножке (голенью или подъемом стопы) в ВУ + Удар ногой (правой) назад с разворотом в СУ (с постановкой ноги вперед) + перемещение вперед в стойке

6. Боковой удар сзади стоящей ногой (голенью или подъемом стопы) в ВУ + Удар с разворотом на 360 градусов (левой) ногой в ВУ (с постановкой ноги вперед) + перемещение вперед со сменой стойки

5. Якусоку-кумитэ (Упражнения в парах).

Цель:

Проверить насколько экзаменуемый на ученические степени спортсмен владеет формой исполнения техники ударов и чувством дистанции в процессе выполнения заданий в парах при выполнении атакующих и защитных действий. Экзаменуемый спортсмен демонстрирует две имитации атаки и две имитации защиты. Контратака не наносится в контакт, а обозначается по сопернику. Оппонент не блокирует контратаку, но остается в стойке.

В процессе выполнения имитации защиты может быть использована следующая техника:

1. Блоки руками и ногами, парирование ударных действий.
2. Нырки, уклонь, оттяжка, защита дистанцией.
3. Защита захватом, клинчивание.
4. Защита ударом.

Задание №1.

Оппонент атакует прямым ударом руки (джеб), экзаменуемый выполняет свободную защиту.

Задание №2.

Оппонент атакует комбинацией из 2-х ударов руками, экзаменуемый выполняет защиту

Задание №3.

Оппонент атакует комбинацией из 3-х ударов руками (2 прямых + боковой), экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №4.

Оппонент атакует боковым ударом сзади стоящей ноги в НУ по впереди стоящей ноге снаружи, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №5.

Оппонент атакует боковым ударом впереди стоящей ноги в НУ под впереди стоящую ногу изнутри, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №6.

Оппонент атакует боковым ударом впереди стоящей ногой на разном уровне в СУ + два любых удара руками, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №7.

Оппонент атакует боковым ударом сзади стоящей ногой в СУ, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №8.

Оппонент атакует любой 3-х ударной комбинацией руками + боковым ударом сзади стоящей ногой в ВУ, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №9.

Оппонент наносит прямой удар впереди стоящей ногой в СУ, экзаменуемый выполняет защиту.

Задание №10.

Оппонент выполняет проход в ноги, экзаменуемый противодействует проходу в ноги.

Примечание:

Белые пояса выполняют только защиту, синие и выше добавляют к защите контратаку.

(Пример: Защита от джеба, контратака джебом, и чем выше пояс сдающего, тем сложнее должно быть содержание контратаки, например, на 1 кю, она должна состоять из последовательно выполненных трех ударов руками, удара ноги, броска и приема в партере (болевого, удушающего или кимэ))

6. Техника борьбы (элементы выполнения самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере).

Цель:

Начинающие с белыми поясами должны выполнять только страховку.

Зеленые пояса должны уметь выполнять «Учикоми» (подвороты) из статической позиции, коричневые пояса и выше должны уметь выполнять броски в процессе движения. Что касается партера, зеленые пояса должны уметь выполнять основные атакующие техники; коричневые пояса должны уметь демонстрировать разнообразие техник и передвижение из разных позиций. Свободная борьба с болевыми и удушающими приемами разрешается только при аттестации на черные пояса.

6.1 УКЕМИ - Страховка.

Белый пояс – страховка на спину из положения упор присев, с умение вернуться в исходное положение, 5 повторений.

Синий пояс – страховка при падении назад из положения упор присев с возвратом в исходное положение, другой оппонент толкает его спереди, чтобы задать ускорение, 5 повторений.

Желтый пояс – кувырок со страховкой вперед (положение ног в крест) особое внимание уделить проверке правильному положению рук и ног после падения.

Примечание:

Выполнение страховки считается очень важной отправной точкой на аттестации, и даже если экзаменуемый продемонстрировал великолепные бойцовские качества, но плохую технику выполнения страховки он не будет аттестован.

Зеленый пояс – Эби («перемещение креветкой» или выползание)

6.2 НАГЕВАЗА – Бросковая техника.

Серии «Учикоми» (подворотов) должны заканчиваться финальным броском. Экзаменуемый, которого бросают, выполняет Укеми (страховку), которая также оценивается в течении экзамена.

а) **Зеленые пояса** техника «Учикоми» (подворотов)

Экзаменуемого просят выполнить «Учикоми» одной из выбранных им техник 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 (Оути–гари (Зацеп изнутри), Косото–гари (Подсечка под пятку снаружи), Коути-гари (Подсечка изнутри ближней ногой) и т.д.).

б) **Коричневые пояса 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 (Харай-гоши, Тай-отоси, Оучи-гари, Осото-гари)

6.3 НЕВАЗА – Элементы борьбы в партере.

Исходное положение позиция две руки на коленях оппонента.

- а) 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.
- б) 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.
- в) Придерживание ноги оппонента и прохождение защиты.
- г) Выпрямление ног оппонента вниз и прохождение защиты.

Примечание:

Экзаменуемые выбирают одну из перечисленных техник или какие-либо другие и переходят в маунтпозиции (удержание верхом).

Исходное положение, когда один экзаменуемый находится сверху, а второй снизу.

а) Зеленые пояса (базовая техника)

Выполнить один из перечисленных болевых приемов (Удо-хисиги-дзюдзи-гатаме, Удо-гараме, Аси-куби-дзиме, Хидзи-джудзе-гатаме, Ваки-гатаме)

Выполнить один из перечисленных удушающих приемов (Окури-дзиме, Хадака-дзиме, Дзюдзи-дзиме, Санкаку-дзиме).

б) Коричневые пояса (прикладная техника).

Необходимо подтвердить приобретение навыка защиты в положении снизу:

Задание 1: избежать положения лицом-к-лицу, используя движение «креветки», когда спортсмен делает удержание поперек захватом дальней руки и туловища поперек (Йоко-сихо-гатаме).

Задание 2: продемонстрировать любой из болевых удушающих приемов (Санкаку, дзюдзи, симе) из положения снизу.

в) Черные пояса (борьба в партере)

Исходное положение снизу или сверху по 45 секунд в каждой позиции.

Примечание:

Чтобы сделать судейство объективным баллы даются только за болевые и удушающие приемы (победа по хантею – решению судей не применима).

7. Поединки (по ОП, КВ, ПК, БП)*.

Спарринги для **черных поясов** проводятся по трем видам правил:

а) Правила КУДО без борьбы в партере (удары + броски).

б) КУМИ – ВАЗА техника ударов в захвате (локти + колени + удары головой + броски).

*Оппонентам разрешено выполнять захват за верхнюю или нижнюю часть формы (доги), другие удары в захвате запрещены, время захвата 10 секунд.

в) Техника борьбы в партере (Нэ-Ваза).

Примечание 1:

В течении боев по правилам Куми-Ваза должны быть одеты защитные шлема Нео-Хед-Гард и разрешено выполнять броски вместе с ударной техникой локтями, головой, коленями. На результаты поединка будет влиять количество чисто проведенных бросковых элементов и добиваний Кимэ.

Примечание 2:

Все поединки, как правило, проводятся продолжительностью 1 минута и без перерыва (время поединков определяется аттестационной комиссией).

Примечание 3:

Поединки по борьбе в партере проводятся без шлемов. Поединок по борьбе в партере длится 1,5 минуты – 1-ый раунд (первые 45 секунд) - исходное положение – один

спортсмен, сидя на коленях между ног второго, другой снизу, сед на зад с упором руками сзади, второй раунд (вторые 45 секунд) – наоборот.

Примечание 4:

В целях безопасности, если в течении поединков категории а) или б), один из оппонентов был нокаутирован его аттестация должна прекратиться немедленно, экзамен для данного спортсмена должен быть отложен до следующего теста. Это правило должно быть строго соблюдено и практика «отдохнуть и продолжать» не допустима.

*Условные обозначения:

ПК – Поединки по правилам КУДО (проводятся с использованием защитной экипировки, в т.ч. шлема Нео Хед Gear)

ОП – Поединки по ограниченным правилам (проводятся с использованием защитной экипировки, в т.ч. шлема Нео Хед Gear)

БП – Борьба в партере (проводится без шлема Нео Хед Gear)

КВ - Поединки по правилам Куми-Ваза (проводятся с использованием защитной экипировки, в т.ч. шлема Нео Хед Gear)

№	Используемая техника	Поединки по ограниченным правилам	Поединки по правилам КУДО	Борьба в партере	Поединки по правилам Куми-Ваза
1	Удары руками в верхний уровень	-	+	-	-
2	Удары руками в средний уровень	+	+	-	-
3	Удары локтями в захвате	-	+	-	+
4	Удары ногами в верхний уровень	+	+	-	-
5	Удары ногами в средний и нижний уровни	+	+	-	-
6	Удары коленями в захвате	-	+	-	+
7	Удары руками или ногами в захвате	-	+	-	-
8	Удары головой в захвате	-	+	-	+
9	Бросковая техника в стойке	+	+	-	+
10	Болевые и удушающие приемы в партере	-	+/-*	+	-
11	Ударная техника в партере	-	+/-*	-	-

*На усмотрение аттестационной комиссии.

Количество поединков при аттестации с 10 кю до 1 кю.

(определяется возрастом, а также квалификацией, на которую претендует спортсмен).

Возраст	10-9-кю (белый пояс)	8-7-кю (синий пояс)	6-5-кю (желтый пояс)	4-3-кю (зеленый пояс)	2-1-кю (коричневый пояс)
	ОП	ОП ПК	ОП ПК	ОП ПК	ОП ПК БП*
7-11 лет	1	1 - 1	2 - 1	-	-
12-14 лет	1	1 - 1	2 - 1	2 - 2	-
15-17 лет	1	1 - 1	2 - 1	2 - 2	3 - 3 - 0
18-45 лет	1	1 - 1	2 - 1	2 - 2	3 - 3 - 0
От 45 и старше	1	1 - 1	2 - 1	2 - 2	2 - 1 - 0

*Борьба в партере при аттестации на 1, 2 кю сдается в поединках по правилам Кудо.

Количество поединков при аттестации на мастерские степени (1 дан и выше).

Возраст	до 30	до 34	до 38	до 42	до 46	до 50	до 54	до 58	до 62	63 и старше
1 дан	4ПК 3КВ 3БП	4 ПК 3КВ 2БП	3ПК 3КВ 2БП	3ПК 2КВ 2БП	2ПК 2КВ 2БП	2ПК 2КВ 1БП	2ПК 1КВ 1БП	1ПК 1КВ 1БП	1ПК 1КВ*	1*

*Аттестуемый может выбрать правила проведения поединка или Правила Кудо или Куми-ваза

При аттестации на мастерские степени (даны), претендент должен выиграть более половины поединков, в случае если спортсмен набирает 50%, то приемная комиссия будет более детально оценивать остальные пункты аттестации (техника, ОФП и т.д.). За победу в спарринге дают один бал, за ничью – 0,5 балла, за проигрыш – 0 баллов.

Каждый спортсмен на поединках должен продемонстрировать не только технику, тактику, дух, но и знания этикета спортсмена школы КУДО.

8. Нормативы общей физической подготовки (ОФП).

(отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):

Возраст	10-9-кю О-В-П	8-7-кю О-В-П	6-5-кю О-В-П	4-3-кю О-В-П	2-1-кю О-В-П	1-дан и далее О-В-П
7-8 лет	15-15-15	15-15-15	15-15-15	-	-	-
9-10 лет	20-20-20	20-20-20	20-20-20	-	-	-
11-13 лет	25-25-25	25-25-25	25-25-25	25-25-25	-	-
14-15 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-
16-17 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
18-35 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100
36-42 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	100
43-48 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	50-50-50	50-50-50	80
49-56 лет	20-20-20	20-20-20	20-20-20	30-30-30	30-30-30	60
57-64 лет и старше	20-20-20	20-20-20	20-20-20	30-30-30	30-30-30	40

* Нормативы для женщин уменьшаются на 5 повторений до 1 кю и на 20 повторений с 1 Дана и выше, в соответствии с таблицей.

Отжимания на кулаках в упоре лежа выполняются:

- Исходное положение: упор лежа, кулаки на ширине плеч параллельно друг другу
- Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде
- Положение ног – на ширине плеч.
- Упражнение выполняется под счет.

Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняется:

- Исходное положение: лежа на спине, руки на плечи, колени согнуты, ступни ног на полу. Выполняются подъемы верхней части туловища.
- Упражнение выполняется под счет.

Приседания с выпрыгиванием выполняются из положения:

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в крест на груди, спина при приседаниях прямая, взгляд вперед-вверх
- Приседать до угла 90 градусов в коленном суставе, при подъеме выпрыгивать.
- Упражнение выполняется под счет.

Не допускается: отпускать руки из захвата или останавливаться и пропускать счет!

Приложение №1

Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: _____ Возраст: _____ Действующая степень: _____ Дан _____ Кю
Страна: _____ Отделение: _____ Количество соперников: _____

Фамилия судьи: _____

	Претенденты	Правила поединков: К: правила Кудо Т: правила Куми-ваза G: борьба в	Баллы экзаменуемого спортсмена	Баллы оппонента	Результат экзаменуемого спортсмена: Победа: О Поражение: X Ничья: Δ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Результат: Победа Поражение Ничья = Итоговый счет: _____ баллов
(Победа - 1 балл, поражение – 0 баллов, ничья - 0.5 балла)

Возраст	-30	-34	-38	-42	-46	-50	-54	-58	-62	62+
Количество спарринг-партнеров	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правила поединков	К: 4 Т: 3 G: 3	К: 4 Т: 3 G: 2	К: 3 Т: 3 G: 2	К: 3 Т: 2 G: 1	К: 2 Т: 2 G: 2	К: 2 Т: 2 G: 1	К: 2 Т: 1 G: 1	К: 1 Т: 1 G: 1	К: 1 Т: 1*	1*

*Аттестуемый может выбрать правила проведения поединка или Правила Кудо или Куми-ваза

Примечание: К: Правила Кудо (Ударная техника руками, ногами, бросковая техника в стойке).

Т: Правила Куми-ваза (Бросковая техника в стойке, включая удары головой, локтями, коленями)

Время поединков – 1 минута (60 секунд)

G: Борьба в партере (Удушающие и болевые приемы в партере, включая маунт-панч (киме- добивания в положении удержания верхом)) Время поединка – 1,5 минуты (2 раунда по 45 секунд)

Приложение №2

Квалификационные требования по бросковой технике и по элементам борьбы в партере - болевые и удушающие приемы. (требования для спортсменов, сдающих на 6 кю и выше)

Перечень бросков, в которых оценивается знание терминологии, правильность исполнения, скорость действия, амплитуда выполняемого движения:

Нагэ-вадза - Техника бросков, броски.

Иппон-сэой-нагэ - Бросок через спину с захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

Коси-гурума - Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

Ко-сото-гакэ - Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

Ко-сото-гари - Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

Ко-ути-гари - Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри.

Моро-тэ-гари - Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя).

О-гурума - Бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо).

Оури-аси-харай - Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).

О-гоши – Бросок через бедро с захватом за спину («бросок полным бедром»)

О-сото-гари * - Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи. О-сото-гурума - Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо).

О-сото-маки-коми - Отхват с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" соперника на себя с падением набок).

О-сото-отоши - Задняя подножка.

О-учи-гари * - Зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри. Ката-гурума - Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

Сасаэ-тсурикоми-аши – Передняя подсечка под выставленную ногу

Тай-отоси * - Передняя подножка (сбрасывание с туловища).

Томоэ-нагэ - Бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения).

Ути-мата - Подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри)

Харай-гоши * – Подхват под обе ноги (бросок через поясницу).

*Данные приемы также выполняются в движении

Симэ-вадза - Техника удушающих приемов.

Гяку-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу.

Ката-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.

Ката-тэ-дзимэ - Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.

Ката-ха-дзимэ - Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.

Нами-дзюдзи-дзимэ - Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.

Рё-тэ-дзимэ - Удушающий прием обеими руками.

Санкаку-дзимэ - Удушающий прием ногами "треугольником".

Содэ-гурума-дзимэ - Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.

Хадака-дзимэ - Удушающий прием сзади плечом и предплечьем.

Цуккоми-дзимэ - Удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты.

Окури-эри-дзимэ - Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

Кансэцу-вадза - Болевые приемы на суставы.

Удэ-гарами - Болевой прием - узел руки.

Дзюджи-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя.

Удэ-хисиги-аси-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

Удэ-хисиги-ваки-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног.

Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

Удэ-хисиги-тэ-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

Удэ-хисиги-удэ-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.

Удэ-хисиги-хара-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

Удэ-хисиги-хидза-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.

Аси-гарами - Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава.

Аси-куби-дзимэ – Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.

Удэ-хисиги-ваки-гатамэ - Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки в подмышку.

Приложение №3

Таблица расстановки приоритетов при аттестации на ученические степени (кю) разного уровня.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кю	Общие знания (поклоны, дисциплина, знание последовательности и содержания Кихона)	Кихон - удары руками и на месте	Кихон - удары ногам и на месте	Кихон - удары руками в движении	Кихон - удары ногам и в движении	Якусуку Кумите	Зачет по технике борьбы (элементы самообороны, бросковая техника)	Элементы борьбы в партере	Поединки по правилам кудо	Общая физическая подготовка	Знание правил проведения поединков по Кудо
10	•									•	
9	•	•								•	
8	•	•	•							•	
7	•	•	•	•						•	
6	•	•	•	•	•					•	
5	•	•	•	•	•	•				•	
4	•	•	•	•	•	•	•			•	•
3	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•
2-1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

С целью выработки единого понимания аттестационной программы на ученические степени (кю), для тренерского состава ФКР разработана следующая таблица оценки квалификационного соответствия спортсменов.

Таблицу надо понимать следующим образом:

в любом случае спортсмен сдает всю (!) программу целиком, без исключения, то, что положено ему аттестационными требованиями на данный кю, но детальной оценке и особому вниманию подлежат, техническое наполнение, соответствующее пунктам данной таблицы, которые отмечены знаком «•», например, рассмотрим аттестацию 8 кю: в данном случае такой оценке подлежат следующие пункты (колонки): колонка № 2, 3, 4, 10. Соответственно, чем выше и старше кю, то тем больше пунктов из таблицы подлежит оценке комиссией.