

Затверджено 15.05.2026 р.

Президент ВГО ФКДДУ

Владислав Шипінський



Атестаційна програма Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України

I. Система проведення атестацій

1. Атестації на пояси з комбат Дзю-Дзюцу з 10-го по 7-й кю проводяться на клубних атестаціях (під керівництвом сертифікованого майстра з 1-го дану СJJ).

2. Атестація поясів та рангів з 6-го по 4-й кю проводиться в процесі **Регіональної Атестації** регіональному відділенні Національної федерації. Атестація проводиться уповноваженими особами у складі регіональної комісії, що складається з 3 майстрів з 1-го по 2-й дан СJJ, під керівництвом сертифікованого майстра 3-го дану СJJ або вище, регіонального відділення Національної федерації в процесі загальної регіональної атестації один раз на рік у квітні-травні у встановлені дати та у встановленому місті відповідно до календарного плану відділення Національної федерації.

3. Сертифікація поясів та рангів з 3-го по 1-й Дан проводиться в процесі загальної **Національної Атестації** уповноваженими особами у складі комісії, що складається з 3 майстрів з 2-го по 4-й дан СJJ під керівництвом сертифікованого майстра 5-го дану СJJ або вище, Національної Федерації один раз на рік у квітні-червні у встановлені дати та у встановленому місті відповідно до календарного плану Національної федерації.

4. Сертифікація поясів та рангів з 2-го Дану проводиться в процесі **Міжнародної Атестації МФКДД** уповноваженими особами в рамках комісій СJJIF, що складаються щонайменше з 5 майстрів з 5-го Дану та вище під керівництвом президента СJJIF, під час загального міжнародного процесу сертифікації один раз на рік у червні-серпні у визначені дати та у визначеному місті відповідно до календаря СJJIF. Вона може проводитися в кілька етапів на різних континентах.

Національна атестація – проводиться для уніфікації атестаційних вимог, технік, тренувальних методик та технічних вимог, процесу атестації на вищі учнівські ранги (паски) та для запобігання маніпуляцією з рангами на клубному рівні. Є подією рівня Чемпіонату країни є обов'язковою для всіх клубів та обласних підрозділів. Є дієвим засобом обміну досвідом між клубами та школами.

Обласна атестація – проводиться для уніфікації технічних вимог, атестаційного рівня та тренувальних методик серед клубів областей. Є подією рівня Чемпіонату області.

Атестуються учні, що досягли визначеного кваліфікаційного рівня по представленню клубу (тренера). Спортсмен, що пройшов атестацію отримує уявлення про дійсний рівень своєї підготовки. Дізнається про свої сильні і слабкі боки. Отримує можливість застосувати на практиці ті навички і прийоми, що він одержав на тренуваннях. Поєднує та порівнює навички спортивного та реального поєдинку.

Атестаційні сесії проводяться трьома етапами на протязі атестаційного тижня:

- 1 сет/день – Загально-фізична підготовленість
- 2 сет/день – Технічні нормативи
- 3 сет/день - Спаринги.

За деяких умов (проведення двох атестаційних сетів в 1 день) час атестації може бути скорочений та проводитись у два дні.

II. Реєстрація та блік

ВГО ФКДДУ та обласні підрозділи ведуть **реєстри атестованих осіб**. Атестації проводяться за принципом послідовності та наступності – кожен наступний ранг доступний після отримання попереднього за виконання всіх визначених Програмою умов та нормативів.

Порядок реєстрації: Після проведення клубної атестації клуби подають реєстр атестованих осіб до відокремленого підрозділу ФКДДУ, який в свою чергу після проведення обласної атестації формує зведений реєстр атестованих осіб та подає його до секретаріату ФКДДУ. Після проведення Національної Атестації ФКДДУ формує зведений Національний реєстр атестованих осіб. Особи, що претендують на проходження Міжнародної атестації подають заявку до ФКДДУ, та

ФКДДУ формує заявку до МФКДД на участь у міжнародній атестації. Міжнародний реєстр атестованих осіб формується у МФКДД.

III. Атестаційні внески

Атестаційні внески. Атестації проводяться за умов сплати атестаційних внесків особами, що атестуються. Зібрані кошти скеровуються на покриття видатків на проведення атестацій (оренда приміщень, оплата роботи атестаційної комісії, інші витрати) та формування бюджетів обласних підрозділів, ФКДДУ та МФКДД. Суми атестаційних внесків визначаються ФКДДУ та МФКДД.

Зібрані кошти розподіляються наступним чином на рахунки:

Клубна атестація: клуб – 60%, ОПНФ – 20%, НФ – 20%

Обласна атестація: клуб – 20%, ОПНФ – 40%, НФ – 40%

Національна атестація: клуб – 10%, ОПНФ – 10%, НФ – 70%, МФКДД – 10%.

Міжнародна атестація: НФ – 20%, МФКДД – 80%.

IV. Сертифікація

Сертифікація. Визнаються виключно сертифікати видані **національною** або **міжнародною** федераціями. Міжнародні сертифікати видаються на майстерські рівні від 1 дану та за бажанням на вищі учнівські рівні 2-го та 1-го кю.. Всі інші рівні сертифікуються сертифікатами національного зразка. Обласні підрозділи та клуби використовують сертифікати національної Федерації, передають реєстри атестованих осіб відповідного рівня, перераховують атестаційні внески на рахунок відповідної національної федерації та отримують атестаційні сертифікати від НФ.

V. Кваліфікаційні рівні

Дитячі рівні

----- початкові дитячі рівні (вік від 8 років) -----

10-й кю (вік від 8 років) - білий пасок з 2-ма жовтими кінцями (від 0,5 до 1-го року від попереднього рангу).

9-й кю (вік від 9 років) – білий пасок з 2-ма помаранчевими кінцями (від 0,5 до 1-го року від попереднього рангу).

8-й кю (вік від 10 років) - білий пасок з 2-ма зеленими кінцями (від 0,5 до 1-го року від попереднього рангу).

7-й кю (вік від 11 років) - білий пасок з 2-ма синіми кінцями (від 0,5 до 1-го року від попереднього рангу).

Учнівські рівні

----- **початковий учнівський рівень** (вік від 12 років) -----

6-й кю – **жовтий пасок** (від 0,5 до 1-го року від отримання попереднього рівня)

----- **початковий учнівський рівень** (вік від 13 років) -----

5-й кю – **жовтий пасок з помаранчевими кінцями** (від 0,5 до 1-го року від отримання попереднього рівня)

----- **середній учнівський рівень** (вік від 14-15 років)-----

4-й кю – **помаранчевий пасок** Від 1-го року від отримання жовтого паску.

----- **старший учнівський рівень** (вік від 16-17 років) -----

3-й кю - **зелений пасок** (від 1-го року від отримання помаранчевого поясу). Успішний спортсмен рівня призера національного чемпіонату.

----- **вищий учнівський рівень** (вік від 19-ти років) -----

2-й кю - **синій пасок** Від 2-х років від отримання зеленого паску. Старший учень. Наставник молодших учнів в групі. Успішний спортсмен рівня переможця національного чемпіонату.

----- **перед-майстерський рівень** (вік від 21-ти року) -----

1-й кю - **коричневий пасок.** Титул **Senpai** - Помічник інструктора клубу. Наставник молодших учнів в групі. Від 2-х років від отримання синього паску. Успішний спортсмен рівня призера чемпіонату світу або переможця чемпіонату континенту.

Майстерські рівні

----- **клубний майстерський рівень** (вік старше 23-х років) -----

1-й дан (Shodan) - **чорний пасок з 1-ю золотою смугою.** Титул **Sensei** – Інструктор клубу. Керує окремою групою учнів в клубі. Може сам атестувати на дитячі рівні від 10-го до 6-го кю, від 5-го до 3-го кю в складі клубної комісії. Успішний спортсмен рівня переможця чемпіонату світу та континенту. Рівень доступний від 2-х років від отримання 1-кю коричневого поясу та тренувальний стаж від 8 років.

----- **клубний майстерський рівень** (вік старше 25-х років) -----

2-й дан (Nidan) - чорний пасок з 2-ма золотими смугами. Титул **Senior Sensei** – Старший інструктор клубу. Керує клубом. Може сам атестувати на дитячі рівні від 10-го до 4-го кю, бути в складі національної комісії на атестаціях від 3-го до 1-го кю. Успішний спортсмен рівня багаторазового переможця чемпіонатів світу та континенту. Рівень доступний від 2-х років від отримання 1-го Дану та тренувальний стаж від 10 років.

----- регіональний майстерський рівень (вік старше 28-ми років) -----

3-й дан (Sandan) - чорний пасок з 3-ма золотими смугами. Титул **Shidojin** – Офіційний інструктор національної федерації. Координує діяльність кількох клубів регіону або головує регіональним підрозділом. Може сам атестувати на дитячі рівні від 10-го до 4-го кю, бути в складі національної комісії на атестаціях від 3-го кю до 1-го дану. Рівень доступний від 3-х років від отримання 2-го Дану та тренувальний стаж від 13 років.

----- національний майстерський рівень (вік старше 31-го року) -----

4-й дан (Yondan) - чорний пасок з 4-ма золотими смугами. Титул **Renshi** - Кваліфікований наставник. Рівень голови регіональної чи національної федерації де немає майстрів вищого рівня, технічний директор або віце-президент чи секретар національної федерації. Може сам атестувати на дитячі рівні від 10-го до 4-го кю, головувати в складі національної комісії на атестаціях від 3-го кю до 2-го дану, бути в складі міжнародної комісії на атестаціях від 1-го до 3-го дану. Рівень доступний від 3-х років від отримання 3-го Дану та тренувальний стаж від 16.

----- національний майстерський рівень (вік старше 35-ти років) -----

5-й дан (Godan) – червоно-чорний пасок. Титул **Shihan** - Майстер-інструктор, Рівень голови національної Федерації де немає майстрів вищого рівня, або може бути головою регіонального підрозділу чи віце-президентом національної Федерації. Керує роботою національної Федерації. Досягнення з розвитку на національному рівні, технічні публікації та дослідження. Може сам атестувати на дитячі рівні від 10-го до 4-го кю, головувати в складі національної комісії на атестаціях від 3-го кю до 2-го дану, бути в складі міжнародної комісії на атестаціях від 1-го до 4-го дану. Рівень доступний від 4-х років від отримання 4-го Дану та тренувальний стаж від 20 років.

----- континентальний майстерський рівень (вік старше 40-ка років) -----

6-й дан (Rokudan) - червоно-чорний пасок . Титул **Kyoshi Shihan** - Старший наставник, може як голова національної комісії атестувати на рівні від 3-го до 1-го

кю та на 1-й та 2-й Дан, на 3-й Дан та вище може бути головою комісії на міжнародному рівні. Може бути головою Національної Федерації. Досягнення з розвитку на національному та регіональному рівні на континенті, технічні публікації та дослідження. Технічний директор на міжнародному рівні. Рівень доступний від 5-ти років від отримання 5-го Дану та тренувальний стаж від 25 років.

----- **вищий майстерський рівень** (вік старше 45-ти років) -----

7-й дан (Shichidan) - червоно-білий пасок. Титул **Kancho Shihan – Керівник школи**, на національному рівні, технічний директор на міжнародному рівні, голова національної або континентальної федерації, входить в склад атестаційної комісії на міжнародному рівні та проводити атестації на національному рівні до рівня 2-го Дану, на міжнародному рівні до рівня 5-го дану. Досягнення з міжнародного розвитку на континентальному рівні, технічні публікації та дослідження. Рівень доступний від 5-ти років від отримання 6-го Дану та тренувальний стаж від 30 років.

----- **вищий майстерський рівень** (вік старше 50-ти років) -----

8-й дан (Hachidan) Hanshi – червоно-білий пасок. Титул **Hanshi – Великий майстер.** Президент або віце-президент міжнародної федерації. Системні досягнення з міжнародного розвитку. Автор матеріалів та публікацій з системи бою, кодексів та правил змагань. Голова національної або міжнародної атестаційної комісії. Може атестувати, як голова комісії на рівні до 6-го дану включно, на 7-й Дан в разі складу комісії з двох та більше володарів 8-го Дану і вище. Рівень доступний від 5-ти років від отримання 7-го Дану та тренувальний стаж від 35 років.

----- **верховний майстерський рівень** (вік старше 55-ти років) -----


















9-й дан (Kyudan) - червоний пасок (титул **Kaicho Hanshi – президент Міжнародної Федерації.** Системні досягнення з міжнародного розвитку. Автор матеріалів та публікацій з системи бою, кодексів та правил змагань. Голова національної або міжнародної атестаційної комісії. Може атестувати, як голова комісії на рівні до 7-го дану включно, на 8-й Дан в разі складу комісії з двох та більше володарів 9-го Дану і вище. Рівень доступний від 5-ти років від отримання 8-го Дану та тренувальний стаж від 40 років.

----- **верховний майстерський рівень** (вік старше 60-ти років) -----

10-й дан (Judan) - червоний пасок. Титул **Soke – голова Школи. Почесний пожиттєвий Президент Міжнародної Федерації.** Засновник стилю, автор та

розробник системи бою, кодексів та правил змагань. Зберігач традицій та знань. Може атестувати сам на будь які рівні. Рівень доступний від 5-ти років від отримання 9-го Дану та тренувальний стаж від 45 років.

Додаток: Поясна система СJJIF

10 KYU WHITE BELT WITH 2 YELLOW ENDS	
9 KYU WHITE BELT WITH 2 ORANGE ENDS	
8 KYU WHITE BELT WITH 2 GREEN ENDS	
7 KYU WHITE BELT WITH 2 BLUE ENDS	
6 KYU YELLOW BELT	
5 KYU YELLOW BELT WITH 2 ORANGE ENDS	
4 KYU ORANGE BELT	
3 KYU GREEN BELT	
2 KYU BLUE BELT	
1 KYU BROWN BELT	
BLACK 1 DAN SHODAN	
BLACK 2 DAN NIDAN	
BLACK 3 DAN SANDAN	
BLACK 4 DAN YONDAN	
RED & BLACK 5 DAN GODAN 6 DAN ROKUDAN	
RED & WHITE 7 DAN SHICHIDAN 8 DAN HACHUDAN	
RED 9 DAN KYUDAN 10 DAN JYUDAN	

VI. Атестаційні вимоги

Розділ I (учнівські ступені)

I.1. Дитячі рівні (паски)

10-й КЮ – білий пасок з 2-ма жовтими кінцями* (вік від 8 років)



*розміри кольорових кінців паску – 15 см, що починаються за 5 см від краю пасків.

Загально-фізична підготовленість:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи – 15 разів.
2. Згинання розгинання тулуба (прес) – 15 разів.
3. Вистрибування верх – 15 разів.
4. Борцівський міст – 15 разів.

Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ:

1. Страхування при падінні на правий, лівий бік.
2. Страхування при падінні на спину.

Елементи гімнастики, акробатики:

1. Перекид вперед
2. Перекид назад через ліве або праве плече
3. Перекид вперед через ліве плече
4. Перекид вперед через праве плече
5. Забігання навколо рук
6. Переміщення на колінах

Парні вправи;

1. Виведення з рівноваги суперника в захваті за кімоно (з кроком вперед, з кроком назад, з кроком в бік)

Кидки, переводи в партер:

1. Кидок проходом в одну ногу (будь-який варіант)
2. Кидок задня підніжка

Утримання суперника на спині:

1. Утримання суперника на спині лежачи збоку на боці

2. Утримання суперника на спині лежачи на животі поперек його тіла (контроль збоку)

Положення:

1. Високий контроль сидячі зверху
2. Низький контроль сидячі зверху

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно (2 спаринги)
2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно (2 спаринги)
 - обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)

9-й КЮ – білий пасок з 2-ма помаранчевими кінцями* (вік від 9 років)



*розміри кольорових кінців паску – 15 см, що починаються за 5 см від краю пасків.

Загально-фізична підготовка:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи – 20 разів.
2. Згинання розгинання тулуба (прес) – 20 разів.
3. Вистрибування зі зміною ніг – розножка – 20 разів.
4. Вистрибування верх – 20 разів.
5. Борцівський міст – 20 разів.

Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ:

1. Страхування при падінні на правий, лівий бік.
2. Страхування при падінні на спину.

Елементи гімнастики, акробатики:

1. Перекид вперед
2. Перекид назад через ліве або праве плече
3. Перекид через ліве плече вперед
4. Перекид через праве плече вперед
5. Акробатичний елемент «Колесо»
6. Забігання навколо рук
7. Переміщення на колінах
8. Вихід на борцівський міст, з упором головою в татамі

Стійка:

Захисна стійка – руки підняті біля голови, одна нога попереду

Ударна техніка:

Прямий рукою одиночні стоячі на місті

Прямий ногою одиночні стоячі на місті

Парні вправи:

1. Виведення з рівноваги суперника в захваті за кімоно одиночний рухом (з кроком вперед, з кроком назад, з кроком в бік) з розворотом тіла суперника руками.

Кидки, переводи в партер:

1. Кидок проходом в одну ногу (будь-який варіант)
2. Кидок задня підніжка
3. Кидок передня підніжка
4. Кидок зачепом з коліна (будь-який варіант)

Утримання суперника на спині:

1. Утримання суперника на спині лежачи збоку на боці
2. Утримання суперника на спині лежачи на животі поперек його тіла (контроль збоку)
3. Утримання зверху (контроль сидячі зверху)

Положення:

1. Високий контроль сидячі зверху
2. Низький контроль сидячі зверху
3. Закритий ГАРД
4. Коліно на животі

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя з положення ГАРД
2. Важіль ліктя з положення контроль сидячі зверху
3. Вузол плеча «американо» з положення контроль збоку

Задушливі прийоми:

1. Ззаду відворотом гі з положення зі сторони спини

Спаринги:

3. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно (3 спаринга)
4. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно (3 спаринга)
 - обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)

8-й КЮ – білий пасок з 2-ма зеленими кінцями* (вік від 10 років)



*розміри кольорових кінців паску – 15 см, що починаються за 5 см від краю пасків.

Загально-фізична підготовленість:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи – 30 разів.
2. Згинання розгинання тулуба (прес) – 30 разів.
3. Вистрибування зі зміною ніг – розножка – 30 разів.
4. Вистрибування верх – 30 разів.
5. Борцівський міст – 30 разів.

Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ:

1. Страхування при падінні на правий, лівий бік.
2. Страхування при падінні на спину.
3. Страхування при падінні вперед.

Елементи гімнастики, акробатики:

1. Перекид вперед
2. Перекид назад через ліве або праве плече
3. Перекид через ліве плече
4. Перекид через праве плече
5. Акробатичний елемент «Колесо»
6. Акробатичний елемент «Рандат»
7. Забігання навколо рук
8. Переміщення на колінах
9. Вихід на борцівський міст, з упором головою в татамі
10. Робота над зачепами з колін
11. Борцівський елемент «Креветка»
12. Відпрацювання проходу в ноги з колін (стопа коліно), перекатами на коліно

Стійка та переміщення:

1. Захисна стійка – руки підняті біля голови, одна нога попереду.
2. Рух вперед приставним кроком в захисній стійці.
3. Рух назад приставним кроком в захисній стійці.
4. Повзання на животі
5. Повзання на спині

Ударна техніка:

- Прямий одиночний удар рукою з кроком вперед та доворотом тулуба
Прямий одиночний ногою в тулуб з кроком вперед
Ударна серія «двійка руками» стоячі на місті та в переміщенні вперед-назад

Парні вправи:

1. Виведення з рівноваги суперника в захваті за кімоно подвійним рухом (з кроком вперед-вбік, з кроком назад-вбік, з кроком вбік-вперед та вбік-назад) з впливом, що розвертає верхню частину тіла суперника руками.

Кидки, переводи в партер:

1. Кидок проходом в одну ногу (будь-який варіант)
3. Кидок задня підніжка
4. Кидок передня підніжка
5. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та заходом за спину.
6. Кидок через стегно або плече (будь-який варіант)
7. Кидок зачепом з коліна (будь-який варіант)

Утримання суперника на спині:

1. Утримання лежачи збоку
2. Утримання поперек (контроль збоку)
3. Утримання зверху (контроль сидячі зверху)
4. Утримання зі сторони голови

Положення:

1. Високий контроль сидячі зверху
2. Низький контроль сидячі зверху
3. Закритий ГАРД
4. Коліно на животі
5. Зі сторони спини

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно з положення – лежачи на боку на грудях суперника
2. Важіль ліктя з положення ГАРД
3. Важіль ліктя з положення контроль сидячі зверху
4. Вузол плеча «американо» з положення контроль сидячі зверху або контроль збоку

Задушливі прийоми:

1. З положення зі сторони спини відворотом гі
2. З положення зі сторони спини двома руками
3. Трикутник з положення ГАРД

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно (3 спаринга)
2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно (3 спаринга)
3. Full Combat – ударна техніка та боротьба (1-2 спаринга за бажанням)

- обов'язково мати з собою кімоно
- за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
- для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

7-й КЮ – білий пасок з 2-ма синіми кінцями (вік від 11 років)



*розміри кольорових кінців паску – 15 см, що починаються за 5 см від краю пасків.

Загально-фізична підготовка:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи – 40 разів.
2. Згинання розгинання тулуба (прес) – 40 разів.
3. Вистрибування зі зміною ніг – розножка – 40 разів.
4. Вистрибування верх – 40 разів.
5. Борцівський міст – 40 разів.
6. Підтягування на поперечині – 5 разів.

Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ:

1. Страхування при падінні на правий, лівий бік перекатом через партнера, що стоїть на колінах та ліктях.
2. Страхування при падінні на спину перекатом через партнера, що стоїть на колінах та ліктях.
3. Страхування при падінні вперед та перекидом вперед.
4. Страхування зі стрибком на руки вперед з «хвилею» корпусом.

Елементи гімнастики, акробатики:

1. Перекид вперед зі страхування рукою та виходом на ноги
2. Перекид назад зі страхуванням та з виходом на ноги
3. Перекид через ліве плече
4. Перекид через праве плече
5. Акробатичний елемент «Колесо»
6. Акробатичний елемент «Рандат»
7. Забігання навколо рук
8. Переміщення на колінах
9. Вихід на борцівський міст, з упором головою в татамі
10. Робота над зачепами з колін
11. Борцівський елемент «Креветка»
12. Відпрацювання проходу в ноги з колін (стопа коліно), перекатами на коліно
13. Борцівський елемент «Висіди»

Стійки та переміщення:

1. Човниковий рух вперед та назад приставним кроком в захисній стійці.

2. Біг вперед, назад та боком в захисній стійці з круговим рухом руками перед обличчям.
3. Повзання на животі
4. Повзання на спині
5. Перекати з позиції повзання на животі в позицію повзання на спині та навпаки

Ударна техніка:

1. Прямий одиночний удар рукою з кроком вперед та доворотом тулуба по лапі або маків арі
2. Прямий одиночний ногою стопою з кроком вперед по лапам або по маків арі
3. Ударна серія «двійка руками» стоячі на місті та в переміщенні вперед-назад по лапі або по маків арі
4. «Ланцюгова» ударна серія по лапам

Кидки, переводи в партер:

1. Кидок проходом в одну ногу (будь-який варіант)
2. Кидки задня та передня підніжка
3. Кидок через стегно або плече (будь-який варіант)
4. Кидок зачепом з коліна (будь-який варіант)
5. Кидок проходом в дві ноги (будь-який варіант)
6. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та заходом за спину
7. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та перекиданням через себе.

Комплексні вправи:

1. Виведення з рівноваги суперника в захваті за кімоно потрійним рухом - з кроком вперед-вбік, з кроком назад-вбік та звалюванням на підлогу, з кроком вбік-вперед та вбік-назад та звалюванням на підлогу.

Утримання суперника на спині:

1. Утримання лежачи збоку
2. Утримання поперек (контроль збоку)
3. Утримання зверху
4. Утримання зі сторони голови

Положення:

1. Високий контроль сидячі зверху
2. Низький контроль сидячі зверху
3. Закритий ГАРД
4. Коліно на животі
5. Зі сторони спини

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя з положення – утримання лежачи збоку

2. Вузол плеча ногами з положення – утримання лежачи збоку
3. Важіль ліктя з положення контроль сидячі зверху
4. Вузол плеча «американо» з положення контроль сидячі зверху або контроль збоку
5. Важіль ліктя з положення ГАРД
6. Вузол ліктя та кисті з положення ГАРД
7. «АХІЛ» (варіант з стійці, варіант з партеру)

Задушливі прийоми:

1. З положення зі сторони спини відворотом гі
2. З положення зі сторони спини двома руками
3. З положення ГАРД відворотом
4. З положення Утримання лежачі на боку двома руками
5. Трикутник з положення ГАРД
6. Анаконда

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками аналогічного рівня (3 спаринги з відпочинком)
 2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками аналогічного рівня (3 спаринги з відпочинком)
 3. Full Combat – ударна техніка та боротьба різними суперниками аналогічного рівня (2 спаринги)
- обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

1.2. Початкові учнівські рівні (паски)

6-й КЮ – жовтий пасок (вік від 12 років)



Загально-фізична підготовленість:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи – 50 разів.
2. Згинання розгинання тулуба (прес) – 50 разів.
3. Вистрибування зі зміною ніг – розножка – 50 разів.
4. Вистрибування верх – 50 разів.
5. Борцівський міст – 50 разів.
6. Підтягування на поперечині – 7 разів.

Страхування і самострахування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ:

1. Страхування при падінні на правий, лівий бік перекатом через партнера, що стоїть на колінах та ліктях.
2. Страхування при падінні на спину перекатом через партнера, що стоїть на колінах та ліктях.
3. Страхування при падінні вперед та перекидом вперед.
4. Страхування зі стрибком на руки вперед з «хвилею» корпусом.

Елементи гімнастики, акробатики:

1. Перекид вперед зі страхування рукою та виходом на ноги
2. Перекид назад зі страхуванням та з виходом на ноги
3. Акробатичний елемент «Колесо»
4. Акробатичний елемент «Рандат»
5. Вихід на борцівський міст, з упором головою в татамі
6. Робота над зачепами з колін
7. Борцівський елемент «Креветка»
8. Відпрацювання проходу в ноги з колін (стопа коліно), перекатами на коліно
9. Борцівський елемент «Висіди»

Стійки та переміщення:

1. Човниковий рух вперед, назад, по-діагоналі приставним кроком с захистом голови руками.
2. Кругові переміщення типу «Тінкан» (оберт корпусу навколо опорної ноги на 180 градусів з відходом з лінії атаки та переходом у вигідну позицію).
3. Біг вперед, назад та боком с захистом голови руками з круговим рухом руками перед обличчям.
4. Повзання на животі та на спині з перекати з позиції повзання на животі в позицію повзання на спині та навпаки

Захисна техніка від ударів в положенні стоячі:

1. Захист відходами на дистанцію від ударів в захисній стійці.
2. Захист відходами вбік по-діагоналі від ударів в захисній стійці.
3. Блокування прямого удару рукою з відходом з лінії атаки.
4. Блокування прямого удару ногою з відходом з лінії атаки

Захисна техніка від захоплень в положенні стоячі:

1. Захист від захоплення за відворот гі рукою
2. Захист від захоплення за рукав гі рукою
3. Захист від захоплення за руку двома руками

Захисна техніка від захоплень в положенні на землі:

1. Звільнення від утримання з положення контроль зверху
2. Звільнення від утримання в положенні бокового контролю

Ударна техніка:

1. Прямий силовий одиночний удар рукою з кроком вперед та доворотом тулуба по лапі або маків арі
2. Напів-боковий удар рукою по лапі
3. Прямий одиночний ногою стопою з кроком вперед по лапам або по маків арі
4. Напів-боковий удар ногою в стегно суперника по лапам
5. Ударна серія «двійка руками» стоячі на місті та в переміщенні вперед-назад по лапі або по маків арі
6. «Ланцюгова» ударна серія по лапам

Кидки, переводи в партер:

1. Кидок проходом в одну ногу (будь-який варіант)
2. Кидки задня та передня підніжка
3. Кидок через стегно або плече (будь-який варіант)
4. Кидок зачепом з коліна (будь-який варіант)
5. Кидок проходом в дві ноги (будь-який варіант)
6. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та заходом за спину
7. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та перекиданням через себе.

Комплексні вправи:

Виведення з рівноваги суперника в захваті за кімоно комплексним впливом - з кроком вперед-вбік, з кроком назад-вбік та звалюванням на підлогу, з кроком вбік-вперед та вбік-назад та звалюванням на підлогу та утриманням на спині.

Утримання суперника на спині:

1. Утримання лежачи збоку
2. Утримання поперек (контроль збоку)
3. Утримання зверху
4. Утримання зі сторони голови

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя з положення – утримання лежачи збоку
2. Вузол плеча ногами з положення – утримання лежачи збоку
3. Важіль ліктя з положення контроль сидячі зверху
4. Вузол плеча «американо» з положення контроль сидячі зверху або боковий контроль
5. Важіль ліктя з положення ГАРД
6. Вузол ліктя та кисті з положення ГАРД
7. «АХІЛ» (варіант з стійці, варіант з партеру)
8. «Кімура» (будь який варіант)

Задушливі прийоми:

1. З положення зі сторони спини відворотом гі
2. З положення зі сторони спини двома руками
3. З положення ГАРД відворотом
4. З положення Утримання лежачі на боку двома руками

5. Трикутник з положення ГАРД
6. Анаконда

Техніка імітації добивання на землі:

1. Техніка імітації добивання суперника на землі з положення контроль сидячі зверху

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками аналогічного рівня (4 спаринги з відпочинком)
2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками аналогічного рівня (4 спаринги з відпочинком)
3. Full Combat – ударна техніка та боротьба різними суперниками аналогічного рівня (2-3 спаринги)
 - обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

5-й КЮ – жовтий пасок з помаранчевими кінцями (вік від 13 років)



Загально-фізична підготовка:

1. Комплекс «4 цикли» по 15 разів кожна вправа:
 - Вистрибування зі зміною ніг «розножка»,
 - вибухове відтискання від підлоги перед грудьми (згинання розгинання рук в упорі лежачи),
 - одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині (прес),
 - вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 15 разів.
2. Підтягування на поперечині – 10 разів.
3. Крос – біг 2 км.

Елементи гімнастики, акробатики:

1. Робота над зачепами з колін
2. Борцівський елемент «Креветка»
3. Відпрацювання проходу в ноги з колін (стопа коліно), перекатами на коліно
4. Борцівський елемент «Висіди»

Переміщення:

1. Човниковий рух вперед, назад, по-діагоналі приставним кроком с захистом голови руками та ударами руками і ногами.
2. Кругові переміщення типу «Тінкан» (оберт корпусу навколо опорної ноги на 180 градусів з відходом з лінії атаки та переходом у вигідну позицію) в захопленнях з суперником з одночасним виводом суперника з рівноваги.
3. Біг вперед, назад та боком с захистом голови руками з круговим рухом руками перед обличчям та з додаванням ударів руками, ногами ліктями та колінами з різних позицій.
4. Повзання на животі та на спині з переكاتи з позиції повзання на животі в позицію повзання на спині та навпаки
5. Комбінація 3 та 4 вправи за командами інструктора.

Больові техніки у стійці:

1. Важіль ліктя та контроль суперника.
2. Загин руки суперника за спину та контроль.
3. Защемлення кисті суперника назовні.
4. Перехід від технік важіль ліктя на техніку защемлення кисті зі збереженням контролю суперника.

Комбінації захисної та ударної техніки від ударів в положенні стоячі:

5. Захист відходами на дистанцію від ударів в захисній стійці з наступним одиночним ударом у відповідь.
6. Захист відходами вбік по-діагоналі від ударів в захисній стійці з наступним одиночним ударом у відповідь.
7. Блокування прямого удару рукою з відходом з лінії атаки та з наступним одиночним ударом у відповідь.
8. Блокування прямого удару ногою з відходом з лінії атаки з наступним одиночним ударом у відповідь.

Захисна техніка від захоплень в положенні стоячі:

1. Звільнення від захоплення за відворот гі рукою
2. Звільнення від захоплення за рукав гі рукою
3. Звільнення від захоплення за руку двома руками
4. Звільнення від захоплення за горло (2 варіанти) двома руками з переходом на важіль ліктя суперника
5. Звільнення від бокового захоплення голови «ключем» (2 варіанти).

Захисна техніка від захоплень в положенні на землі:

1. Звільнення від утримання з положення контроль зверху
2. Звільнення від утримання в положенні бокового контролю поперек тіла
3. Звільнення від утримання в положенні бокового контролю з захоплення ший та голови «ключем».

Ударна техніка:

1. Прямий силовий одиночний удар рукою з кроком вперед та доворотом тулуба по лаві або маків арі

2. Напів-боковий удар рукою по лапі
3. Прямий одиночний стопою ноги з кроком вперед по лапам або по маків арі
4. Напів-боковий удар ногою в стегно суперника по лапам
5. Ударна серія «двійка руками» стоячі на місті та в переміщенні вперед-назад по лапі або по маків арі
6. «Ланцюгова» ударна серія по лапам
7. Удари ліктями по лапам
8. Удари колінами по лапам.
9. Ударна комбінація: ланцюгова серія з добиваннями ліктями.

Кидки, переводи в партер:

1. Кидок проходом в одну ногу (будь-який варіант)
2. Кидки задня та передня підніжка
3. Кидок підхватом
4. Кидок через стегно, спину або плече (будь-який варіант)
5. Кидок зачепом з коліна (будь-який варіант)
6. Кидок проходом в дві ноги (будь-який варіант)
7. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та заходом за спину
8. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та перекиданням через себе.

Комплексні вправи:

Виведення з рівноваги суперника в захваті за кімоно комплексним впливом - з кроком вперед-вбік, з кроком назад-вбік та звалюванням на підлогу, з кроком вбік-вперед та вбік-назад, звалюванням на підлогу, утриманням на спині та з переходом на больовий прийом.

Утримання суперника на спині:

1. Утримання лежачи збоку
2. Утримання поперек (контроль збоку)
3. Утримання зверху
4. Утримання зі сторони голови

Больові прийоми на землі:

1. Важіль ліктя з положення – утримання лежачи збоку
2. Вузол плеча ногами з положення – утримання лежачи збоку
3. Важіль ліктя з положення контроль сидячі зверху
4. Вузол плеча «американо» з положення контроль сидячі зверху або боковий контроль
5. Важіль ліктя з положення ГАРД
6. Вузол ліктя та кисті з положення ГАРД
7. «АХІЛ» (варіант з стійці, варіант з партеру)
8. «Кімура» (будь який варіант)

Задушливі прийоми:

1. З положення зі сторони спини відворотом гі

2. З положення зі сторони спини двома руками різні варіанти
3. З положення ГАРД відворотом
4. З положення Утримання лежачі на боку двома руками
5. Трикутник з положення ГАРД
6. Анаконда

Техніка імітації добивання на землі:

1. Техніка імітації добивання суперника на землі з положення контроль сидячі зверху.

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками аналогічного рівня (5 спарингів з відпочинком)
2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками аналогічного рівня (5 спарингів з відпочинком)
3. Full Combat – ударна техніка та боротьба з різними суперниками аналогічного рівня (3 спаринги з відпочинком)
 - обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

І.3. Середні учнівські рівні (паски)

4-й КЮ – помаранчевий пасок (вік від 14-15 років)



Загально-фізична підготовка:

1. Комплекс «4 цикли» по 20 разів кожна вправа:
 - вистрибування зі зміною ніг «розножка»,
 - вибухове відтискання від підлоги перед грудьми (згинання розгинання рук в упорі лежачи),
 - одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині (прес),
 - вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 15 разів.
2. Підтягування на поперечині – 12 разів.
3. Крос – біг 3 км.

Больові техніки у стійці:

1. Важіль ліктя та контроль суперника.
2. Загин руки суперника за спину з контролем Защемлення кисті суперника назовні та у внутрішній бік з контролем
3. Больовий прийом Ніккьо

4. Больовий прийом Санкьо
5. Переходи між техніками важіль ліктя на техніку защемлення кисті, Ніккьо та Санкьо зі збереженням контролю суперника.

Захисна техніка від захоплень в положенні стоячі:

1. Звільнення від захоплення за відворот гі двома руками
2. Звільнення від захоплення за горло (2 варіанти) двома руками з переходом на важіль ліктя суперника або вихід на добивання ліктем к голову
3. Звільнення від бокового захоплення голови «ключем» (3 варіанти)
4. Звільнення від ведмежого захоплення тулуба без захоплення рук
5. Звільнення від ведмежого захоплення тулуба без захоплення рук разом з руками
6. Звільнення від захоплення за ногу.

Захисна техніка від захоплень в положенні на землі:

1. Звільнення від утримання з положення контроль зверху
2. Звільнення від утримання в положенні бокового контролю поперек тіла
3. Звільнення від утримання в положенні бокового контролю з захоплення ший та голови «ключем»
4. Звільнення від утримання зі сторони голови
5. Вихід з позиції ГАРД на утримання поперек тіла суперника
6. Перевороти суперника з позиції ГАРД та вихід в позицію контроль зверху.

Ударна техніка:

1. Прямий силовий одиночний удар рукою з кроком вперед та доворотом тулуба по лапі або маків арі
2. Напів-боковий та боковий удар рукою по лапі
3. Комбінація з двох та трьох прямих та бокових ударів руками
4. Прямий одиночний удар стопою ноги з кроком вперед по лапам або по маків арі
5. Напів-боковий удар ногою в стегно суперника по лапам
6. Три-чотири комбінації з двох та трьох прямих та бокових ударів руками та ногами
7. «Ланцюгова» ударна серія по лапам
8. Удари ліктями по лапам
9. Удари колінами по лапам
10. Ударна комбінація: ланцюгова серія з добиваннями ліктями та колінами.

Комбінації захисної та ударної техніки від ударів в положенні стоячі:

1. Захист відходами на дистанцію від ударів в захисній стійці з наступною ланцюговою ударною серією у відповідь.
2. Захист відходами вбік по-діагоналі від ударів в захисній стійці з наступним вклинюванням ліктями в суперника та ланцюговою ударною серією у відповідь.
3. Блокування прямого удару рукою з відходом з лінії атаки та з наступним ланцюговою ударною серією у відповідь.

4. Вклинювання хрестом в суперника з кроком вперед реагуючи на боковий удар в голову з наступним захопленням голови та виходом на добивання ліктем в голову
5. Блокування прямого удару ногою з відходом з лінії атаки з наступним захопленням ноги та виконанням больового прийому на стопу.

Кидки, переводи в партер:

1. Підсічки ногами з різних положень
2. Кидок через себе з упором стопи в тіло суперника
3. Кидок підхватом двох ніг стегном
4. Кидок через стегно, спину або плече (будь-який варіант)
5. Кидок проходом в дві ноги (будь-який варіант)
6. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та заходом за спину
7. Кидок звалюванням з захватом за тулуб та перекиданням через себе.

Больові прийоми на землі:

1. Важіль ліктя з положення – утримання лежачи збоку
2. Вузол плеча ногами з положення – утримання лежачи збоку
3. Важіль ліктя з положення ГАРД
4. Вузол ліктя та кисті з положення ГАРД
5. «АХІЛ» (варіант з стійці, варіант з партеру)
6. «Кімура» (будь який варіант)
7. Важіль коліна.

Задушливі прийоми:

1. З положення зі сторони спини відворотом гі
2. З положення зі сторони спини двома руками різні варіанти
3. З положення ГАРД відворотом
4. З положення Утримання лежачі на боку двома руками
5. Трикутник з положення ГАРД
6. Анаконда

Техніка імітації добивання на землі:

1. Техніка імітації добивання суперника на землі з положення контроль сидячі зверху рукою та ліктем.
2. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в зону хребта з положення контроль суперника на боку.
3. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в голову з положення контроль суперника зі сторони голови.
4. Техніка імітації добивання суперника на землі ліктем сидячі зверху з положення контроль суперника, що лежить на животі.

Техніка проти зброї:

1. Техніки проти ударів імітатором ножа знизу з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа

2. Техніки проти ударів палицею зверху та збоку

Техніка Самозахисту (квадрат): 4 види атак в динаміці проти 4-х асистентів (на цьому рівні оцінюється читкій відхід з лінії атаки, та виведення суперника з рівноваги зі спробами контратак)

- атаки ножем знизу - 15 атак
- атаки палицею зверху та збоку - 15 атак
- атаки ударами рук та ніг - 15 атак
- звільнення від захоплень, до моменту їх повної фіксації - 15 атак.

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (2 вільних спаринги поспіль та ще 3 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (2 вільних спаринги поспіль та ще 3 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 3. Full Combat – ударна техніка та боротьба з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (2 вільних спаринги поспіль та ще 3 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
- обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

I.4. Старший учнівський рівень (пасок)

3-й КЮ – зелений пасок (вік від 16-17 років)



Теоретичний іспит:

- Правила змагань з комбат Дзю-Дзюцу
- Принципи прикладного застосування комбат Дзю-Дзюцу

Загально-фізична підготовка:

1. Комплекс «4 цикли» по 25 разів кожна вправа:
 - вистрибування зі зміною ніг «розножка»,
 - вибухове відтискання від підлоги перед грудьми (згинання розгинання рук в упорі лежачи),
 - одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині (прес),
 - вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 15 разів.
2. Підтягування на поперечині – 15 разів.

3. Жим штанги від грудей – 70 кг 10 разів.
4. Ривок 1-й гирі кожною рукою 16 кг – 20 разів або 24 кг – 15 разів (в залежності від віку та ваги спортсмена)
5. Поштовх 1-й гирі кожною рукою 16 кг - 20 разів або 24 кг – 15 разів (в залежності від віку та ваги спортсмена) або одночасно 2-х гир двома руками 15-20 разів)
6. Поштовх ядра 6-7,25 кг на 8 метрів (чоловіки), ядра 4-5 кг на 6-7 метрів для жінок.
7. Крос – біг 4 км.

Больові та задушливі техніки у стійці:

1. Важіль ліктя та контроль суперника.
2. Загин руки суперника за спину з контролем Защемлення кисті суперника назовні та у внутрішній бік з контролем
3. Больовий прийом Ніккьо
4. Больовий прийом Санкьо
5. Прямий за зворотній вузол ліктя
6. Переходи між техніками важіль ліктя на техніку защемлення кисті, Ніккьо та Санкьо зі збереженням контролю суперника
7. Задушливий прийом «Ключ»
8. Задушливий прийом з захопленням шиї ззаду.

Захисна техніка від захоплень в положенні стоячі:

1. Звільнення від захоплення за відворот гі двома руками
2. Звільнення від захоплення за горло (2 варіанти) двома руками з переходом на важіль ліктя суперника або вихід на добивання ліктем к голову
3. Звільнення від бокового захоплення голови «ключем» (3 варіанти)
4. Звільнення від ведмежого захоплення тулуба без захоплення рук
5. Звільнення від ведмежого захоплення тулуба без захоплення рук разом з руками
6. Звільнення від захоплення за ногу
7. Звільнення від захоплення шиї ззаду
8. Звільнення від захоплення тулуба ззаду з руками та без рук.

Захисна техніка від больових та задушливих технік в положенні на землі:

1. Звільнення від задушливих прийомів з позиції суперника сидячі зверху на животі
2. Захист та звільнення від задушливих прийомів з позиції суперника за спиною
3. Звільнення від задушливих прийомів з бокового контролю з захоплення ший та голови «ключем»
4. Захист та звільнення від задушливих прийомів «Трикутник»
5. Захист та звільнення від задушливих прийомів «Гільйотина»
6. Захист та звільнення від больового прийому важіль ліктя
7. Захист та звільнення від больових прийомів на плечовий суглоб
8. Захист та звільнення від больових прийомів на ногу на Ахілове сухожялля

Ударна техніка:

1. Прямий силовий одиночний удар основою долоні з кроком вперед та доворотом тулуба по маків арі
2. Напів-боковий та боковий удар рукою по маків арі
3. Коронні ударні комбінації руками та ногами
4. Прямий одиночний удар стопою ноги з кроком вперед по маків арі
5. Демонстрація «спортивних» та «бойових» ударів руками та ногами
6. Ударна комбінація: ланцюгова серія з добиваннями ліктями та колінами.

Комбінації захисної техніки та контратак від ударів в положенні стоячі:

1. Захист відходами на дистанцію від ударів в захисній стійці з наступною ланцюговою ударною серією у відповідь.
2. Захист відходами вбік по-діагоналі від ударів в захисній стійці з наступним вклинюванням ліктями в суперника та ланцюговою ударною серією у відповідь.
3. Блокування прямого удару рукою з відходом з лінії атаки та з наступною ланцюговою ударною серією у відповідь та виходом на добивання суперника
4. Вклинювання хрестом в суперника з кроком вперед і ударом ноги в ногу суперника, реагуючи на боковий удар в голову з наступним захопленням голови та виходом на добивання ліктями в голову
5. Блокування прямого або бокового удару ногою суперника зустрічним ударом стопою в гомілку
6. Підставкою коліна в початковій фазі удару ногою з одночасним входом вперед ліктями в суперника та переходом на добивання ліктями.

Комбінація ударної техніки та кидків, переводів в партер:

1. Ланцюгова ударна серія з переходом на вклинювання ліктями, захопленням тулуба та звалюванням суперника на землю (зачепами, заходом за спину, перекиданням через себе)
2. Ударна серія в голову суперника з подальшим вклинюванням в живіт суперника ліктями, захопленням двох ніг та кидком з відривом ніг від підлоги
3. При захопленні суперника за кімоно вивести його з рівноваги ударною серією колінами в тулуб та ногами по ногах (стегнах, гомілках) і виконати будь-які коронні кидки
4. Після ударної серії в голову кидок з проходом в дві ноги (будь-який варіант)

Техніка імітації добивання на землі після виконання кидків:

1. Техніка імітації добивання суперника на землі з положення контроль сидячі зверху рукою та ліктем після виконання будь-якого коронного кидка.
2. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в зону хребта з положення контроль суперника на боку після виконання будь-якого коронного кидка.
3. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в голову з положення контроль суперника зі сторони голови після виконання будь-якого коронного кидка.

4. Техніка імітації добивання суперника на землі ліктем сидячі зверху з положення контроль суперника, що лежить на животі після виконання будь-якого коронного кидка.

Комбіновані техніки кидків та больових прийомів:

Демонстрація коронних кидків з переходом на виконання больових прийомів

Техніка проти зброї:

1. Техніки проти ударів імітатором ножа знизу з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа
2. Техніки проти ударів імітатором ножа зверху з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа
3. Техніки проти ударів імітатором ножа збоку та навідмаш з відходом з лінії атаки або входом в центральну лінію суперника, виведенням суперника з рівноваги, контролем та відбором імітатора ножа
4. Техніки нейтралізації захоплення за одяг та загрози ножем впритул
5. Техніки проти ударів палицею зверху, збоку, навідмаш

Техніка Самозахисту (квадрат): 4 види атак в динаміці проти 4-х асистентів (на цьому рівні спортсмен повинен демонструвати впевнений контроль ситуації «квадраті», забирати зброю та контратакувати)

- атаки ножем знизу - 20 атак
- атаки палицею зверху та збоку - 20 атак
- атаки ударами рук та ніг - 20 атак
- звільнення від захоплень, до моменту їх повної фіксації - 20 атак.

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (3 вільних спаринги поспіль та ще 3 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (3 вільних спаринги поспіль та ще 3 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 3. Full Combat – ударна техніка та боротьба з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (3 вільних спаринги поспіль та ще 3 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
- обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

1.5. Вищі учнівські рівні (паски)

2-й КЮ – синій пасок (вік від 19 років)

(може починати тренувати групи початкового дитячого рівня)



Теоретичний іспит:

- Історія, спеціалізація, технічні особливості застосування, базові принципи та технічний арсенал прикладної дисципліни комбат Дзю-Дзюцу
- Історія створення, спеціалізація дисциплін виду спорту Комбат Дзю-Дзюцу
- Суддівський екзамен з правил комбат Дзю-Дзюцу.

Загально-фізична підготовленість (в залежності від віку та ваги тог хто атестується):

1. Комплекс «4 цикли» по 30 разів кожна вправа:
 - вистрибування зі зміною ніг «розножка»,
 - вибухове відтискання від підлоги перед грудьми (згинання розгинання рук в упорі лежачи),
 - одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині (прес),
 - вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 15 разів.
2. Підтягування на поперечині – 18 разів.
3. Жим штанги від грудей – 80 кг 10 разів або 70 кг 16 разів.
4. Ривок 1-й гирі кожною рукою 16 кг – 25 разів або 24 кг – 20 разів (в залежності від віку та ваги спортсмена)
5. Поштовх 1-й гирі кожною рукою 16 кг - 25 разів або 24 кг – 20 разів (в залежності від віку та ваги спортсмена) або одночасно 2-х гир двома руками 20-25 разів)
6. Поштовх ядра 6-7,25 кг на 9-10 метрів (чоловіки), ядра 4-5 кг на 7-8 метрів для жінок.
7. Крос – біг 5 км.

Больові та задушливі техніки у динаміці:

1. Больові прийоми на пальці та техніки контролю через пальці
2. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та переходами на важіль ліктя
3. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на загин руки за спину
4. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на защемлення кисті суперника назовні та у внутрішній бік з контролем
5. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на прямий за зворотній вузол ліктя
6. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на захоплення суперника за горло з переду та звалюванням на землю і виконанням задушливого прийому

7. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на задушливий прийом з захопленням шиї двома руками ззаду.

Захисна техніка від захоплень в положенні стоячі:

1. Техніка запобігання захопленням у стійці
2. Розрив захоплень за Гі ударами ліктів по руках суперника
3. Комбіновані техніки звільнення від різних захоплень з переходом на коронну техніку больових, задушливих прийомів та добивання суперника.

Захисна техніка від больових та задушливих технік в положенні на землі:

1. Звільнення від задушливих прийомів з позиції суперника сидячі зверху на животі
2. Захист та звільнення від задушливих прийомів з позиції суперника за спиною
3. Звільнення від задушливих прийомів з бокового контролю з захоплення шиї та голови «ключем»
4. Захист та звільнення від задушливих прийомів «Трикутник»
5. Захист та звільнення від задушливих прийомів «Гільйотина»
6. Захист та звільнення від больового прийому важіль ліктя
7. Захист та звільнення від больових прийомів на плечовий суглоб
8. Захист та звільнення від больових прийомів на ногу на Ахілове сухожялля

Ударна техніка:

Демонстрація коронних атакуючих ударних комбінацій та завершення.

Комбінації захисної та ударної техніки від ударів в положенні стоячі:

1. Захист відходами на дистанцію від ударів в захисній стійці з наступною ланцюговою ударною серією у відповідь
2. Захист відходами вбік по-діагоналі від ударів в захисній стійці з наступним вклинюванням ліктями в суперника та ланцюговою ударною серією у відповідь з переходом на добивання ліктями/колінами на близькій дистанції
3. Блокування прямого удару рукою з відходом з лінії атаки та з наступними ударом ногою в гомілку та ланцюговою ударною серією у відповідь та виходом на добивання суперника
4. Вклинювання хрестом в суперника з кроком вперед і ударом ноги в ногу суперника, реагуючи на боковий удар в голову з наступним захопленням голови та виходом на добивання ліктями в голову та колінами в тулуб/стегна
5. Блокування прямого або бокового удару ногою суперника зустрічним ударом стопою в гомілку, наступних захопленням, виведенням з рівноваги та добиванням ліктями/колінами
6. Підставкою коліна в початковій фазі удару ногою з одночасним входом вперед ліктями в суперника та переходом на добивання ліктями.

Комбінація ударної техніки та кидків, переводів в партер:

1. Ланцюгова ударна серія з переходом на вклинювання ліктями, захопленням тулуба та звалюванням суперника на землю (зачепами, заходом за спину, перекиданням через себе)

2. Ударна серія в голову суперника з подальшим вклинюванням в живіт суперника ліктями, захопленням двох ніг та кидком з відривом ніг від підлоги
3. При захопленні суперника за кімоно вивести його з рівноваги ударною серією колінами в тулуб та ногами по ногах (стегнах, гомілках) і виконати будь-які коронні кидки
4. Після ударної серії в голову кидок з проходом в дві ноги (будь-який варіант)

Техніка імітації добивання на землі після виконання кидків:

1. Техніка імітації добивання суперника на землі з положення контроль сидячі зверху рукою та ліктем після виконання будь-якого коронного кидка.
2. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в зону хребта з положення контроль суперника на боку після виконання будь-якого коронного кидка.
3. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в голову з положення контроль суперника зі сторони голови після виконання будь-якого коронного кидка.
4. Техніка імітації добивання суперника на землі ліктем сидячі зверху з положення контроль суперника, що лежить на животі після виконання будь-якого коронного кидка.

Комбіновані техніки кидків та больових прийомів:

Демонстрація коронних кидків з переходом на виконання больових прийомів

Техніка проти зброї:

1. Техніки проти ударів імітатором ножа знизу з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа
2. Техніки проти ударів імітатором ножа зверху з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа
3. Техніки проти ударів імітатором ножа збоку та навідмаш з відходом з лінії атаки або входом в центральну лінію суперника, виведенням суперника з рівноваги, контролем та відбором імітатора ножа
4. Техніки нейтралізації захоплення за одяг та загрози ножем впритул
5. Техніки проти ударів палицею зверху, збоку, навідмаш

Техніка Самозахисту (квадрат): 4 види атак в динаміці проти 4-х асистентів (на цьому рівні спортсмен повинен повністю домінувати на татамі, демонструвати нейтралізацію переважної більшості атак коронною технікою «особистим комплексом»)

- атаки ножем знизу - 20 атак
- атаки палицею зверху та збоку - 20 атак
- атаки ударами рук та ніг - 20 атак
- звільнення від захоплень, до моменту їх повної фіксації - 20 атак.

Спаринги:

1. Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (3 вільних спаринги поспіль та ще 4 з

відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)

2. Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (3 вільних спаринги поспіль та ще 4 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 3. Full Combat – ударна техніка та боротьба з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (3 вільних спаринги поспіль та ще 4 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
- обов'язково мати з собою кімоно
 - за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

1-й КЮ – коричневий пасок (вік від 21 років)

Помічник інструктора клубу, перед-майстерський рівень

(може стабільно тренувати групи початкового дитячого рівня, та допомагати тренувати групи середнього учнівського рівня)



Теоретичний іспит:

- Історія, ідеологія, спеціалізація, технічний арсенал та особливості застосування, базові принципи прикладної дисципліни комбат Дзю-Дзюцу
- Історія створення, спеціалізація дисциплін та виду спорту Комбат Дзю-Дзюцу
- Технічний арсенал прикладної та спортивних дисциплін в комбат Дзю-Дзюцу
- Методологія та структура тренування
- Основи фізіології спортсменів в процесі тренувань та змагань
- Суддівський екзамен з правил комбат Дзю-Дзюцу.

Загально-фізична підготовленість: (в залежності від віку та ваги):

1. Комплекс «4 цикли» по 30 разів кожна вправа:
 - вистрибування зі зміною ніг «розножка»,
 - вибухове відтискання від підлоги перед грудьми (згинання розгинання рук в упорі лежачи),
 - одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині (прес),
 - вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 15 разів.
2. Підтягування на поперечині – 19-20 разів.
3. Жим штанги від грудей – 90 кг – 6 разів, 80 кг - 12 разів, або 70 кг - 18 разів.
4. Ривок 1-й гирі кожною рукою 16 кг – 30 разів, або 24 кг – 25 разів, або 32 кг – 16 разів (в залежності від віку та ваги спортсмена)

5. Поштовх 1-й гирі кожною рукою або 2-х гир двома руками одночасно: 16 кг – 30 разів, або 24 кг – 25 разів, або 32 кг – 16 разів (в залежності від віку та ваги спортсмена)
6. Поштовх ядра 6-7,25 кг на 10-11 метрів (чоловіки), ядра 4-5 кг на 9 метрів для жінок.
7. Крос – біг 7 км.

Больові та задушливі техніки у динаміці:

1. Больові прийоми на пальці та техніки контролю через пальці
2. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та переходами на важіль ліктя
3. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на загин руки за спину
4. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на защемлення кисті суперника назовні та у внутрішній бік з контролем
5. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на прямий за зворотній вузол ліктя
6. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на захоплення суперника за горло з переду та звалюванням на землю і виконанням задушливого прийому
7. Перехоплення різних ударів суперника руками з виведенням його з рівноваги та з переходами на задушливий прийом з захопленням шиї двома руками ззаду.

Захисна техніка від захоплень в положенні стоячі:

Комбіновані техніки звільнення від різних захоплень з переходом на коронну техніку больових, задушливих прийомів та добивання суперника.

Захисна техніка від больових та задушливих технік в положенні на землі:

1. Звільнення від задушливих прийомів з позиції суперника сидячі зверху на животі
2. Захист та звільнення від задушливих прийомів з позиції суперника за спиною
3. Звільнення від задушливих прийомів з бокового контролю з захоплення ший та голови «ключем»
4. Захист та звільнення від задушливих прийомів «Трикутник»
5. Захист та звільнення від задушливих прийомів «Гільйотина»
6. Захист та звільнення від больового прийому важіль ліктя
7. Захист та звільнення від больових прийомів на плечовий суглоб
8. Захист та звільнення від больових прийомів на ногу на Ахілове сухожялля

Комбінації захисної та ударної техніки від ударів в положенні стоячі:

1. Захист відходами на дистанцію від ударів в захисній стійці з наступною ланцюговою ударною серією у відповідь

2. Захист відходами вбік по-діагоналі від ударів в захисній стійці з наступним вклинюванням ліктями в суперника та ланцюговою ударною серією у відповідь з переходом на добивання ліктями/колінами на близькій дистанції
3. Блокування прямого удару рукою з відходом з лінії атаки та з наступними ударом ногою в гомілку та ланцюговою ударною серією у відповідь та виходом на добивання суперника
4. Вклинювання хрестом в суперника з кроком вперед і ударом ноги в ногу суперника, реагуючи на боковий удар в голову з наступним захопленням голови та виходом на добивання ліктями в голову та колінами в тулуб/стегна
5. Блокування прямого або бокового удару ногою суперника зустрічним ударом стопою в гомілку, наступних захопленням, виведенням з рівноваги та добиванням ліктями/колінами
6. Підставкою коліна в початковій фазі удару ногою з одночасним входом вперед ліктями в суперника та переходом на добивання ліктями.

Комбінація ударної техніки та кидків, переводів в партер:

1. Ланцюгова ударна серія з переходом на вклинювання ліктями, захопленням тулуба та звалюванням суперника на землю (зачепами, заходом за спину, перекиданням через себе)
2. Ударна серія в голову суперника з подальшим вклинюванням в живіт суперника ліктями, захопленням двох ніг та кидком з відривом ніг від підлоги
3. При захопленні суперника за кімоно вивести його з рівноваги ударною серією колінами в тулуб та ногами по ногах (стегнах, гомілках) і виконати будь-які коронні кидки
4. Після ударної серії в голову кидок з проходом в дві ноги (будь-який варіант)

Техніка імітації добивання на землі після виконання кидків:

1. Техніка імітації добивання суперника на землі з положення контроль сидячі зверху рукою та ліктем після виконання будь-якого коронного кидка.
2. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в зону хребта з положення контроль суперника на боку після виконання будь-якого коронного кидка.
3. Техніка імітації добивання суперника на землі коліном в голову з положення контроль суперника зі сторони голови після виконання будь-якого коронного кидка.
4. Техніка імітації добивання суперника на землі ліктем сидячі зверху з положення контроль суперника, що лежить на животі після виконання будь-якого коронного кидка.

Комбіновані техніки кидків та больових прийомів:

Демонстрація коронних кидків з переходом на виконання больових прийомів

Техніка проти зброї:

1. Техніки проти ударів імітатором ножа знизу з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа

2. Техніки проти ударів імітатором ножа зверху з відходом з лінії атаки, виведенням суперника з рівноваги та відбором імітатора ножа
3. Техніки проти ударів імітатором ножа збоку та навідмаш з відходом з лінії атаки або входом в центральну лінію суперника, виведенням суперника з рівноваги, контролем та відбором імітатора ножа
4. Техніки нейтралізації захоплення за одяг та загрози ножем впритул
5. Техніки проти ударів палицею зверху, збоку, навідмаш

Техніка Самозахисту (квадрат): 4 види атак в динаміці проти 4-х асистентів (на цьому рівні спортсмен повинен повністю домінувати на татамі, демонструвати руйнування атак в їх початковій фазі)

- атаки ножем знизу - 24 атаки
- атаки палицею зверху та збоку - 24 атаки
- атаки ударами рук та ніг - 24 атаки
- звільнення від захоплень, до моменту їх повної фіксації - 24 атаки.

Спаринги:

- Ground Combat – боротьба з колін в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (4 вільних спаринги поспіль та ще 4 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 - Close Combat – боротьба в стійці в кімоно з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (4 вільних спаринги поспіль та ще 4 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
 - Full Combat – ударна техніка та боротьба з різними суперниками незалежно від ваги та досвіду (4 вільних спаринги поспіль та ще 4 з відпочинком після кожного спарингу, як асистент для інших осіб, що атестуються)
1. обов'язково мати з собою кімоно
- за бажанням – капу (протектор на зуби) та захист на пах (пахову раковину)
 - для Full Combat обов'язково брати с собою захисний шолом, бойові рукавиці з відкритими пальцями 6-8 унцій, захист на голінь, капу, пахову раковину.

**Президент ВГО ФКДДУ та МФКДД
Владислав ШИПІНСЬКИЙ**

