

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З
«Кіокушин карате»
Повна загальна середня освіта (11 класів)

Нормативи ЗФП «Кіокушин карате»
(Чоловіки та жінки віком від 16 до 35 років)

Бали	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.		Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см)	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
200	58	55	18.0	20.0
199			17.9	19.9
198			17.8	19.8
197	57	54	17.7	19.7
196			17.6	19.6
195			17.5	19.5
194	56	53	17.4	19.4
193			17.3	19.3
192			17.2	19.2
191	55	52	17.1	19.1
190			17.0	19.0
189			16.9	18.9
188	54	51	16.8	18.8
187			16.7	18.7
186			16.6	18.6
185	53	50	16.5	18.5
184			16.4	18.4
183			16.3	18.3
182	52	49	16.2	18.2
181			16.1	18.1
180			16.0	18.0
179	51	48	15.9	17.9
178			15.8	17.8
177			15.7	17.7
176	50	47	15.6	17.6
175			15.5	17.5
174			15.4	17.4
173	49	46	15.3	17.3
172			15.2	17.2
171			15.1	17.1
170	48	45	15.0	17.0
169			14.9	16.9
168			14.8	16.8
167	47	44	14.7	16.7
166			14.6	16.6
165			14.5	16.5
164	46	43	14.4	16.4
163			14.3	16.3
162			14.2	16.2
161	45	42	14.1	16.1

160			14.0	16.0
159			13.9	15.9
158	44	41	13.8	15.8
157			13.7	15.7
156			13.6	15.6
155	43	40	13.5	15.5
154			13.4	15.4
153			13.3	15.3
152	42	39	13.2	15.2
151			13.1	15.1
150			13.0	15.0
149	41	38	12.9	14.9
148			12.8	14.8
147			12.7	14.7
146	40	37	12.6	14.6
145			12.5	14.5
144			12.4	14.4
143	39	36	12.3	14.3
142			12.2	14.2
141			12.1	14.1
140	38	35	12.0	14.0
139			11.9	13.9
138			11.8	13.8
137	37	34	11.7	13.7
136			11.6	13.6
135			11.5	13.5
134	36	33	11.4	13.4
133			11.3	13.3
132			11.2	13.2
131	35	32	11.1	13.1
130			11.0	13.0
129			10.9	12.9
128	34	31	10.8	12.8
127			10.7	12.7
126			10.6	12.6
125	33	30	10.5	12.5
124			10.4	12.4
123			10.3	12.3
122	32	29	10.2	12.2
121			10.1	12.1
120			10.0	12.0
119	31	28	9.9	11.9
118			9.8	11.8
117			9.7	11.7
116	30	27	9.6	11.6
115			9.5	11.5
114			9.4	11.4
113	29	26	9.3	11.3
112			9.2	11.2
111			9.1	11.1

110	28	25	9.0	11.0
109			8.9	10.9
108			8.8	10.8
107	27	24	8.7	10.7
106			8.6	10.6
105			8.5	10.5
104	26	23	8.4	10.4
103			8.3	10.3
102			8.2	10.2
101	25	22	8.1	10.1
100	24	21	8.0	10.0

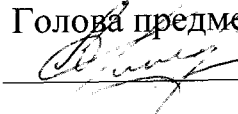
Нормативні вимоги з ОВС («Кіокушин карате»)

Бали за рейтингом	БАЛИ	ТЕХНІКА / ТАКТИКА
До 200	12	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вгору; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі; ✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови; ✓ каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами ФКШКУ.
Від 191 До 190.5	11	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вгору; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову,

Від 181.5		під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі; ✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови; ✓ каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами ФКШКУ. Але каратист має не значні помилки: короткочасні притримування, відштовхування.
До 181	10	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність: ✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя не згинає у ліктьовому суглобі; виконує бокові удари лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів; виконує удари знизу лівою і правою руками у тулуб, при цьому плече та передпліччя зігнуті у ліктьовому суглобі та рух руки направлений по траєкторії знизу вверх; ✓ каратист наносить прямі удари лівою та правою ногами у тулуб та голову, під час виконання прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі; ✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком у передні та бокові частини тулуба; правильні удари ногами, а саме удари завдаються підйомом стопи у внутрішні та зовнішні частини ніг, у передні та бокові частини тулуба, та голови; ✓ каратист виконує захисні та обманні дії: блокування руками, блокування ногами, під крокування, за крокування, кроком вліво, кроком в право, кроком вперед, кроком назад. Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами ФКШКУ. Каратист одержує перемогу за рішенням голови або заступника екзаменаційної комісії. Але каратист має наступні помилки: відсутні обманні дії, пальці нещільно зігнуті в кулак;
Від 172		
До 171.5	9	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не повністю дотримується правил змагань, що призводить до наступних порушень: має незначні помилки в нанесенні ударів руками: удари наносяться в спину, незначні помилки в нанесенні ударів ногами: удари наносяться в коліно противника. тим самим отримує зауваження від рефері на татамі.
Від 162.5		
До 162	8	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил поєдинку та допускає наступні порушення: свідомо виконує утримування противника, відштовхування противника для виконання подальших дій.
Від 153		
До 152.5	7	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.

Від 143.5		Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але має наступні порушення: свідомо виконує утримування противника, штовхання противника, переводить спаринг в боротьбу, ще призводить до зупинки бою.
До 143	6	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил змагань що призводить до зупинки бою: утримує противника, відштовхує, виконує кидкові прийоми, каратист не зважає на зауваження від рефері на татамі..
Від 134		
До 133.5	5	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але не дотримується правил змагань що призводить до зупинки бою: утримує противника, відштовхує, виконує кидкові прийоми, навмисне виконує удари руками в спину, ногами в коліно противника.
Від 123.5		
До 124	4	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має достатню спортивну техніко-тактичну майстерність, але виконує наступні прийоми що призводять до зупинки бою: утримує противника, відштовхує, виконує кидкові прийоми, навмисне виконує удари руками в спину, ногами в коліно противника, та навмисно уникає контакту з противником.
Від 115.5		
До 116	3	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист не вміє виконувати удари руками та ногами, використовувати захисні дії, переміщення, маневри, атаки, контратаки.
Від 107.5		
До 108	2	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв
Від 100.5		Каратист отримав поразку, і не в змозі далі проводити двобій.
До 100	1	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.
Від 1		Каратист відмовляється від бою.

Кожне з 3 випробувань оцінюється окремо за 200-бальною системою. Загальна оцінка з обраного виду спорту (кіокушин карате) виводиться шляхом ділення загальної суми балів на кількість нормативів (3)

Розглянуто і ухвалено на засіданні
предметної комісії гімнастики,
плавання та східних одноборств
Протокол №11 від 26.05.2017 р.
Голова предметної комісії
 Л.С.Проненко