

**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З  
«Кіокушин карате»  
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

**Нормативи ЗФП «Кіокушин карате»**

№ з / п	Види випробувань	Показники / Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	<b>Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.</b>												
	Юнаки	55	50	45	40	35	30	25	23	21	19	17	15
	Дівчата	48	44	41	38	31	25	18	16	14	12	10	8
2	<b>Нахили тулуба в перед із положення сидячи (см)</b>												
	Юнаки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
	Дівчата	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

**Нормативні вимоги з «Кіокушин карате»**

БАЛИ	ТЕХНІКА / ТАКТИКА
12	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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.</li> </ul>

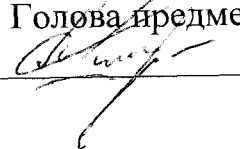
11	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення;</li> <li>✓ каратист наносить прямі удари лівою та 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 ввверх;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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.</li> </ul> <p><b>Але каратист має не значні помилки:</b> короткочасні притримування, відштовхування.</p>
10	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ стійка каратиста-бойова, пересування на ногах: приставним кроком, стрибками, крокові колові переміщення;</li> <li>✓ 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 ввверх;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ 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.</li> </ul> <p>Каратист одержує перемогу за рішенням голови або заступника екзаменаційної комісії.</p> <p><b>Але каратист має наступні помилки:</b> відсутні обманні дії, пальці нещільно зігнуті в кулак;</p>
9	<p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.  Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність, але не повністю дотримується</p>

	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.
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.
7	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. 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.
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..
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.
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.
3	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист не вміє виконувати удари руками та ногами, використовувати захисні дії, переміщення, маневри, атаки, контратаки.
2	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв Каратист отримав поразку, і не в змозі далі проводити двобій.
1	Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв. Каратист відмовляється від бою.

Кожне з 3 випробувань оцінюється окремо по 12-бальній системі. Загальна оцінка з обраного виду спорту (кіокушин карате) виводиться шляхом ділення суми оцінок на кількість нормативів (3)

#### Загальна оцінка:

Оцінка	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Сума балів	36-34	33-31	30-28	27-25	24-22	21-19	18-16	15-13	12-10	9-7	6-4	3-1

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