

**ОФИЦИАЛЬНАЯ  
ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**

# Нунчаку



**6 kyu – 3 dan  
БЕЛЫЙ ПОЯС – ЧЕРНЫЙ ПОЯС**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Нормативы на силу и выносливость .....</b>	<b>3</b>
-----------------------------------------------	----------

### **Экзаменационная программа:**

6 кyu. Белый пояс.....	4
5 кyu. Желтый пояс.....	5
4 кyu. Красный пояс.....	6
3 кyu. Зеленый пояс.....	
2 кyu. Синий пояс.....	
1 кyu. Коричневый пояс .....	
1 dan. Черный пояс.....	
2 dan. Черный пояс.....	
3 dan. Черный пояс.....	

### *Приложения*

<b>Стойки в нунчаку (фото).....</b>	
-------------------------------------	--

# Нормативы на силу и выносливость в нунчаку

## Отжимания в 1 минуту (мужчины/женщины)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
6 кyu белый	23/18	24/19	25/20
5 кyu желтый	26/21	27/22	28/23
4 кyu красный	29/24	30/25	31/26
3 кyu зеленый	32/27	33/28	34/29
2 кyu синий	35/30	36/31	37/32
1 кyu коричневый	38/33	39/34	40/35
1 dan черный	41/36	42/37	43/38
2 dan черный	44/39	45/40	46/41
<b>С 3 дана и выше не менее 46/41 раз в минуту</b>			

## Отжимания в 1 минуту (мальчики/девочки)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
6 кyu белый	20/15	21/16	22/17
5 кyu желтый	23/18	24/19	25/20
4 кyu красный	26/21	27/22	28/23
3 кyu зеленый	29/24	30/25	31/26
2 кyu синий	32/27	33/28	34/29
1 кyu коричневый	35/30	36/31	37/32
1 dan черный	38/33	39/34	41/35

## Пресс в 1 минуту (мужчины/женщины)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
6 кyu белый	25/20	26/21	27/22
5 кyu желтый	28/23	29/24	30/25
4 кyu красный	31/26	32/27	33/28
3 кyu зеленый	34/29	35/30	36/31
2 кyu синий	37/32	38/33	39/34
1 кyu коричневый	40/35	41/36	42/37
1 dan черный	43/38	44/39	45/40
2 dan черный	46/41	47/42	48/43
<b>С 3 дана и выше не менее 48/43 раз в минуту</b>			

## Пресс в 1 минуту (мальчики/девочки)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
6 кyu белый	21/16	22/17	23/18
5 кyu желтый	24/19	25/20	26/21
4 кyu красный	27/22	28/23	29/24
3 кyu зеленый	30/25	31/26	32/27
2 кyu синий	33/28	34/29	35/30
1 кyu коричневый	36/31	37/32	38/33
1 dan черный	39/34	40/35	42/36

## 6 KYU. БЕЛЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Укэ, Тзуки, Атэ вадза</i>
1. Хейсоку дачи 2. Хейко дачи 3. Киба дачи 4. Дзенкутцу дачи	Киба дачи: аге укэ  Хейко дачи: Нунчаку в левой руке, вращение назад и перехват, повторить три раза. Вращение вперед и перехват, три раза. Восьмерка вперед три раза, назад три раза
<i>Гери вадза</i>	
1. Мае гэри короткая	

### 3. КИХОН Б:

1. Способы удержания нунчаку
2. Способ заведения нунчаку за плечо
3. Вертикальный удар в мае ни дзенкутцу дачи
4. Горизонтальный удар в мае ни дзенкутцу дачи
5. Вертикальный удар в уширо ни дзенкутцу дачи
6. Горизонтальный удар в уширо ни дзенкутцу дачи
7. Аге укэ в мае ни дзенкутцу дачи
8. Аге укэ уширо ни дзенкутцу дачи
9. Гедан укэ мае ни дзенкутцу дачи
10. Гедан укэ уширо ни дзенкутцу дачи
11. Моротэ укэ мае ни дзенкутцу дачи
12. Моротэ укэ уширо ни дзенкутцу дачи
13. Движение вперед с восьмеркой
14. Движение назад с восьмеркой
15. Освобождение от захвата руки с нунчаку

**ЗАДАНИЕ:** На усмотрение экзаменатора.

## 5 KYU. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Хэйсоку дачи 2. Мисуби дачи 3. Киба дачи 4. Дзенкутцу дачи 5. Шико дачи  Гери вадза  1. Мае гери какато 2. Йоко гери короткая	Нунчаку, двойной хват, завести за левое плечо блок агэ укэ . Завести за правое плечо блок вниз гедан . Завести за левое плечо блок вправо, завести за правое плечо блок влево.

### 3. КИХОН Б:

1. Нунчаку в левой руке. Большим пальцем выбрасываем ручку в мае ни дзенкутцу дачи с блоком агэ укэ.
2. То же самое в уширо ни дзенкутцу дачи агэ укэ.
3. То же самое в мае ни денкутцу дачи гедан барай.
4. То же самое в уширо ни дзенкутцу дачи гедан барай.
5. То же самое блок вправо в мае ни дзенкутцу дачи.
6. То же самое блок вправо уширо ни дзенкутцу дачи
7. Нунчаку в левой руке. Выбрасываем большим пальцем ручку в мае ни дзенкутцу дачи горизонтальный удар вперед.
8. То же самое в уширо ни дзенкутцу дачи горизонтальный удар.
9. Нунчаку в левой руке вертикальный удар снизу вверх в мае ни дзенкутцу дачи
10. То же самое в уширо ни дзенкутцу дачи вертикальный удар.
11. Нунчаку в левой руке, вертикальный удар в мае ни дзенкутцу дачи вперед.
12. То же самое в уширо ни дзенкутцу дачи удар вперед.

### 4. КАТА: Хэйхо (квадрат)

5. ЗАДАНИЕ: 1. На усмотрение экзаменатора.



## 4 КУУ. КРАСНЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОНА:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Хангетсу дачи	Двойной хват, завести за левое плечо. Удар вперед и нунчаку завести и удерживать подмышкой. Три удара вперед, после каждого удара нунчаку заводите подмышку. Классический перехват и повторить также с правой руки. Удар вперед и перехват в левую руку. Удар вперед нунчаку завести подмышку, удар снизу завести за плечо. Удар вперед завести подмышку, удар снизу завести за плечо. Сделать три раза и завести за правое плечо, повторить все также три раза.
<i>Гери вадза</i>	
1. Микацуки гери	Двенадцатый элемент вперед три раза, перехват.

#### 3. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: вперед, назад, влево, вправо

#### 4. КИХОН Б:

- Нунчаку в одной левой руке, хидари мае ни денкутцу дачи агэ укэ тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Нунчаку в одной левой руке, миги уширо ни денкутцу дачи агэ укэ тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Нунчаку в одной левой руке, хидари мае ни денкутцу дачи сото укэ тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки..
- Нунчаку в одной левой руке, миги уширо ни денкутцу дачи сото укэ тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Нунчаку в одной левой руке, миги мае ни денкутцу дачи учи укэ тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Нунчаку в одной левой руке, ХИДАРИ уширо ни денкутцу дачи сото укэ тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Нунчаку в одной левой руке, хидари мае ни денкутцу дачи гедан барай тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Нунчаку в одной левой руке, миги уширо ни денкутцу дачи гедан барай тычок в голову противника, двенадцатый элемент. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Хангетцу дачи, 12-й вперед подшаг три раза, левая премещается на 10 см затем правая подтягивается. Назад задняя нога отступает, передняя подтягивается. Повторить тоже самое с другой стороны.
- Миги хангетсу дачи, нунчаку в правой руке. Восьмерка вперед, разворот на пятке правой ноги через грудь, восьмерка назад. Сделать три раза и повторить с другой руки.
- Миги хангетсу дачи, нунчаку в правой руке. Восьмерка вперед, разворот на пятке правой ноги через спину, восьмерка назад. Сделать три раза и повторить с другой руки.

#### 5. КАТА: Хэйхо ни

#### 6. КУМИТЭ:

#### 12. ЗАДАНИЕ: