

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ 3
«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 |

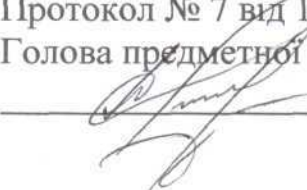
| | | | | |
|-----|----|----|------|------|
| 154 | | | 13.4 | 15.4 |
| 153 | | | 13.3 | 15.3 |
| 152 | 42 | 39 | 13.2 | 15.2 |
| 151 | | | 13.1 | 15.1 |
| 150 | | | 13.0 | 15.0 |
| 149 | 41 | 38 | 12.9 | 14.9 |
| 148 | | | 12.8 | 14.8 |
| 147 | | | 12.7 | 14.7 |
| 146 | 40 | 37 | 12.6 | 14.6 |
| 145 | | | 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 рейтинг гом | БАЛЛИ | ТЕХНІКА / ТАКТИКА |
|---------------------|-------|---|
| До 200 | 12 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. <p>Але каратист має не значні помилки: короткочасні притримування, відштовхування.</p> |
| Від 181.5 | | |

| | | |
|--------------|----|---|
| До 181 | 10 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист має спортивну техніко-тактичну майстерність:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. <p>Дії виконуються по всій площині татамі. Спаринг проходить за правилами ФКШКУ.</p> <p>Каратист одержує перемогу за рішенням голови або заступника екзаменаційної комісії.</p> <p>Але каратист має наступні помилки: відсутні обманні дії, пальці нещільно зігнуті в кулак;</p> |
| До 171.5 | 9 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>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.</p> |
| Від 162.5 | | |
| До 162 | 8 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>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.</p> |
| Від 153 | | |
| До 152.5 | 7 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>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.</p> |
| Від 143.5 | | |
| До 143 | 6 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>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,.</p> |
| Від 134 | | |
| До 133.5 | 5 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>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.</p> |
| Від 123.5 | | |
| До 124 | 4 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>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.</p> |
| Від 115.5 | | |
| До 116 | 3 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист не вміє виконувати удари руками та ногами, використовувати захисні дії, переміщення, маневри, атаки, контратаки.</p> |
| Від 107.5 | | |
| До 108 | 2 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв</p> <p>Каратист отримав поразку, і не в змозі далі проводити двобій.</p> |
| Від 100.5 | | |
| До 100 | 1 | <p>Дії каратиста на татамі 3 раунди по 2хв.</p> <p>Каратист відмовляється від бою.</p> |
| Від 1 | | |

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 № 7 від 17.02. 2016 р.
Голова предметної комісії

Л.С. Проненко