

**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ 3**  
**«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	Піднімання тулуба із положення лежачи за 1хв.												
	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	Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см)												
	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.</p> <p>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.</p> <p>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</li> </ul>

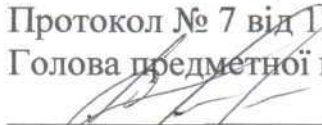
	<p>прийому стегно подається в перед, нога в колінному суглобі не згинається; наносить бокові удари лівою та правою ногами по ногам, тулубу та голові не згинаючи ногу у колінному суглобі;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ каратист наносить правильні удари руками, а саме удари завдаються кулаком 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> короточасні 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 вверх;</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 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>
8	<p>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.</p>
7	<p>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.</p>
6	<p>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.</p>
5	<p>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.</p>
4	<p>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.</p>

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:**

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

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