

## Общи критерии за изпитна степен при БФШК

**Настоящата програма е съобразена с критериите и изпитните изисквания на техническите Шотокан Карате-До направления IJKA, JKA и W.S.K.F.**

СТЕПЕН	ПОЯС	КРИТЕРИИ И ИЗИСКВАНИЯ КЪМ КАНДИДАТА		
		КИХОН	КАТА	КУМИТЕ
9 кyu	Бял	- <b>Правилни</b> базови позиции (Зенкуцу и Кокуцу-дачи) и единични техники; - Ниво на техниката (гедан, чудан, джодан); - Направление на техниката; - Поглед и фокус.	- Същите като в Кихон критерии; - Придвижване и връзка м/у техниките; - Ритъм.	- <b>Дистанция</b> ; - Фокус, <b>ниво</b> и направление на техниката и контраатаката.
8 кyu	Жълт			
8 кyu	Жълт	- Прилагане и усъвършенстване на критериите за 9 – 8 кyu; - <b>Начална работа с опора в земята</b> и свързаност в долната част на тялото (позиция на стъпала, колене, бедра и център на тежестта; избутване, придърпване и оттласкване, <b>Кокуцу и Киба дачи</b> ); - Правилна работа с <b>двойни техники</b> . Различаване и прилагане на ханми, шомен и гяку-ханми позиции на таза; - Разбиране за трансмисия и прилагане на връзка м/у горна и долна част на тялото.	- Същите като в Кихон критерии; - <b>Опора, позиция и зан-шин</b> по време на изпълнение на двойни и серия от техники (пр. първите три техники; гяку-учи-уде-уке; мае-гери, гяку-цуки, гяку-учи-уде-уке); - Дихание (естествено); - Ритъм.	- Кандидатът се отличава от предишната степен по: <b>скорост; сила; фокус</b> ; - Проверка за приложението и разбирането на критериите от Кихон; - <b>Зан-шин</b> (готовност за продължаване на схватката).
7 кyu	Оранжев			

7 кyu	Оранжев	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прилагане и усъвършенстване на критериите за 8 – 7 кyu;</li> <li>- <b>Преход</b> от една в друга позиция (Зенутцо⇔Киба; Зенкуцу⇔Кокуцу дачи и т.н.);</li> <li>- Във връзка с горното, пренос и <b>съхраняване</b> на центъра на тежестта и силата и успешното довеждане на последната до удрящата/блокираща повърхност;</li> <li>- <b>Опора и импулс в земята</b>;</li> <li>- Вертикална и хоризонтална <b>ос на тялото</b>;</li> <li>- Усъвършенстване на гери-вадза;</li> <li>- Дихание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Същите като в Кихон критерии;</li> <li>- <b>Важни</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Преход;</li> <li>- Опора и използване на силата от долната част на тялото;</li> <li>- Синхрон (мороте-уке; микадзуки-гери⇔емпи-уке⇔оракен-учи; йори-аши⇔енпи-учи, тзуки и т.н.);</li> <li>- Направление (коса-уке; нуките-учи; микадзуки-гери и т.н.);</li> <li>- Дихание (естествено);</li> <li>- Ритъм.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Еднакво добро <b>владее</b> на двете <b>половина на тялото</b> в атака и контраатака;</li> <li>- Адаптация/реакция към различни по ниво и вид техники;</li> <li>- Начална работа и базови познания за Тай-сабаки.</li> </ul>
6 кyu	Зелен	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прилагане и усъвършенстване на критериите за 7 – 6 кyu;</li> <li>- Запазване на бързина, сила и контрол на техниките <b>еднакво</b> при <b>движение напред, назад и встрани</b>;</li> <li>- Кандидатът умее убедително да съхранява и пренася силата във време на движение и покой, независимо от техника и позиция;</li> <li>- <b>Гери-вадза</b> – опора, импулс и пренос на силата до удрящата повърхност. Динамика при серия ритници;</li> <li>- <b>Концентрация</b> на вниманието и значително <b>владее</b> на <b>тялото</b> спрямо предходните степени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Същите като в Кихон критерии;</li> <li>- <b>Ментален баланс</b>, съответно ясно разграничаване на бързи от бавни техники;</li> <li>- Правилна работа на <b>техники с отворени ръце</b> (траектория, удр. повърхност и т.н.);</li> <li>- Гери-вадза;</li> <li>- Дихание (естествено);</li> <li>- Ритъм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Тайминг</b> (уке-вадза и контраатака);</li> <li>- Тай-сабаки;</li> <li>- <b>Хоризонтална дистанция и придвижване</b> в йори-аши, цуги-аши и т.н.;</li> <li>- Уке-вадза и контраатака (кандидатът трябва да умее да прилага <b>многообразие от техники</b> в защита и контраатака еднакво успешно в мае и гяку форма).</li> </ul>
5 кyu	Син			

5 кyu 4 кyu	Син	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прилагане и усъвършенстване на критериите за 6 – 5 кyu;</li> <li>- Контракция ⇔ деконтракция, свиване ⇔ разширяване на тялото;</li> <li>- <b>Синхрон</b> в работата на горна и долна, лява и дясна, както и предна и задна части на тялото (връзка м/у двата крака; двете ръце; позиция на раменете спрямо тазобедрените стави).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Същите като в Кихон критерии;</li> <li>- <b>Ментален баланс</b>, съответно ясно разграничаване на бързи от бавни техники;</li> <li>- <b>Целеустременост</b>;</li> <li>- Дихание (естествено);</li> <li>- Ритъм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Тайминг</b> (уке-вадза и контраатака);</li> <li>- Тай-сабаки;</li> <li>- <b>Хоризонтална дистанция и придвижване</b> в йори-аши, цуги-аши и т.н.;</li> <li>- Уке-вадза и контраатака (кандидатът трябва да умее да прилага <b>многообразие от техники</b> в защита и контраатака еднакво успешно в мае и гяку форма);</li> <li>- Базови познания за полу-свободно кумите (джиу-ипон кумите).</li> </ul>
4 кyu  3 кyu	Син  Кафяв	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прилагане и усъвършенстване на критериите за 5 – 4 кyu;</li> <li>- Кандидатът е способен умело и <b>без колебание</b> да прилага принципите залегнали в изискванията за по-ниските степени;</li> <li>- Уверена работа в <b>гери-вадза</b>, вкл. уширо-гери.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Същите като в Кихон критерии;</li> <li>- Кандидатът умее да <b>контролира</b> едновременно дихание, емоции и физическо тяло;</li> <li>- <b>Целеустременост</b>;</li> <li>- Дихание (естествено);</li> <li>- Вертикална дистанция (приспускане и повдигане на центъра на тежестта);</li> <li>- Ритъм.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Тайминг</b> (уке-вадза и контраатака);</li> <li>- Тай-сабаки;</li> <li>- <b>Хоризонтална и вертикална дистанции</b>;</li> <li>- <b>Зан-шин</b> (запазване на <b>физическа</b> (позиция, опора, ос и придвижване след приключване на защитата) и <b>ментална</b> (стабилност на емоции и дух) готовност за продължаване на битката.</li> </ul>
3 кyu 2 кyu	Кафяв			
2 кyu 1 кyu	Кафяв			
1 кyu	Кафяв			

**Забележки:**

*\*Явявайки се за по-висока степен, кандидатът, по подразбиране трябва да умее ясно и конкретно да прилага и борави с изискванията и критериите за степента притежавана в момента, както и за по-ниските такива, защитени до сега.*

*\*\*Критериите в настоящата програма са приложими за кандидати във възраст от 16 години нагоре. В по-ниските възрастови категории и при децата, изискванията съответно е препоръчително да бъдат съобразени с годините на кандидата, съответно физическите му възможности. В тези случаи е препоръчително да се прилагат критериите за предходната степен.*

**Одобрил: техническа комисия при БФШК с членове:**

Александър Славков	/...../
Веселин Георгиев	/...../
Георги Георгиев (председател)	/...../
Иван Маранов	/...../
Лъчезар Ненов	/...../