

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО КАРАТЭ ВКФ
(для мужчин очной и заочной формы обучения)
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла**

2. Бег 30 метров (сек.)

Баллы	Весовая категория		
	55-60 кг	67-75 кг	84-84+кг.
21	4.00	4.10	4.30
19	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
17	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
13	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
6	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81

Примечание: Бег с высокого старта

2. Прыжки в длину с места (см.)

Баллы	Весовая категория		
	55-60 кг	67-75 кг	84-84+кг.
21	260	255	250
19	250-259	245-254	240-249
17	240-249	235-244	230-239
13	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
6	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

Подъем и опускание ног на гимнастической стене 90°. (раз)

Баллы	Весовая категория		
	55-60 кг	67-75 кг	84-84+кг.
21	45	43	41
19	42	40	38
17	39	37	35
13	36	34	32
9	33	31	29
6	30	28	26
0	29	27	25

Заведующий кафедрой:



Б.Ш.Рахматов

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО КАРАТЭ ВКФ
(для женщин и (женский спорт очной) очной и заочной формы обучения)
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла**

Бег 30 метров (сек.)

Баллы	Весовая категория		
	50-55 кг.	61-68 кг.	68+ кг.
21	4.60	4.70	4.80
17	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
14	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00
11	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
4	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Примечание: Бег с высокого старта

3. Прыжки в длину с места (см.)

Баллы	Весовая категория		
	50-55 кг.	61-68 кг.	68+ кг.
21	220	215	212
17	219-214	214-210	211-206
14	213-208	209-204	205-200
11	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
4	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

3. Подъем и опускание ног на гимнастической стене 90°. (раз)

Баллы	Весовая категория		
	50-55 кг.	61-68 кг.	68+ кг.
21	40	38	36
17	37	35	34
14	34	33	32
11	32	31	30
9	30	29	28
4	28	27	26
0	27	26	25

Заведующий кафедрой:



Б.Ш.Рахматов

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

1. Укеми: (падения, самостраховка)

Комментарии: За правильное выполнение техники падений выставляется максимально **18,6 балла**. Падения должны быть выполнены технически правильно. Поверхности татами до бедра должна коснуться ладонь руки, голова должна быть прижата к грудной клетке, а также «не отхлестывать» головой. Если падение выполняется технически не правильно, балл вычитается как штрафной.

Поощрительные и штрафные баллы:

- Падение вперед вправо 3.1 балла
- Падение вперед влево 3.1 балла
- Падение вперед прямо 3.1 балла
- Падение назад прямо 3.1 балла
- Падение назад вправо 3.1 балла
- Падение назад влево 3.1 балла

2. Кихон:

Комментарии: за выполнение движений Кихон максимально начисляется **18,6 балла**. Кихон должен быть выполнен технически правильно. Удары выполняются точно и с силой, последовательность движений ног и рук не должны нарушаться. При невыполнении требований техники баллы вычитываются как штрафные.

Поощрительные и штрафные баллы:

- 1) Дзенкуцу-дачи санбон-дзуки, оборотом в 270⁰ дзенкуцу-дачи Оя-дзуки дзюдан оборотом в 180⁰ дзенкуцу-дачи Тэцуи гяко-дзуки дзюдан оборотом в 180⁰ дзенкуцу-дачи маваши-гери гедонбарай гяко-дзуки **4.6 балла**
- 2) Кизами дзуки Сури Аши гяко дзуки Сури Аши **3.5 балла**
- 3) Дзенкуцу-дачи Сото-Уке Кибо-дачи Эмпи-учи уракен уширо-Аши кокуцу-дачи шуто Уке Майя-Аши маягери дзенкуцу-дачи нуките. **3.5 балла**
- 4) Ояд - дзуки Джако-дзуки Майя-бэк Гедан Барай гяко дзуки **3.5 балла**
- 5) Дзенкуцу-дач Самбон-дзюки ушира-Аши эйджэ-Уке татэураке гяко-дзуки гиданбарай (**3,5 балла**)

3. Ката: за технически правильное выполнение ката Канку-дай максимально начисляется **18,6 балла**.

Штрафные баллы:

- Баланс (нарушение сохранения равновесия) **4.6 балла**
- Нарушение последовательности действий ката **3.5 балла**
- Атлетическое состояние – выполнение ката с применением силы **3.5 балла**
- Правильное дыхание в процессе выполнения ката **3.5 балла**
- Руюха: соответствие направлению (Канкудай, Кушанку, Косокундай) **3.5 балла**

4. Дзю ипон кумите: максимально **18,6 балла**

Комментарии: для 3 различных ударов, перечисленных ниже, следует использовать только контратакующие движения, равнозначные (эквивалентные) Ипону. Контратакующие действия обязательно должны быть разнообразными.

Поощрительные и штрафные баллы:

1. Оя-дзуки дзодан **6.2 балла**
2. Мая-гери чудан **6.2 балла**
3. Маваши-гери дзодан **6.2 балла**

Кумите: максимально 18.6 балла

Комментарии: засчитывается первая полученная оценка за 15 секунд. Обязательно иметь специальную одежду кумитэ. Протектор, фута, шингалка и капа.

Иппон- начисляется **18.6 баллов** за победу
Вазари - начисляется **13.6 баллов** за победу
Юко - начисляется **8.6 баллов** за победу
Дюринг (если оценка не выставлена ни одному из участников) **3.6 балла**
Поражение **0 балл**

**Заведующий кафедрой теории
и методики тхэквондо, каратэ:**



Б.Ш. Рахматов