**Аттестационная программа**

**Нидэн рю иайдзюцу/кендзюцу**

**10-9-8 kyu**

**Обязательно знать:**

**Tsume mokuroku - sono ichi (1-й вариант)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза)**

1. **Тэнти – Tenchi** – небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** – мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)

**Желательно знать**:

**Tsume mokuroku - sono ni (2-й вариант)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan - Kiryoroshi**

**7 - 6 kyu**

**Обязательно знать:**

**Tsume mokuroku - sono ichi (1-й вариант)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза)**

1. **Тэнти - Tenchi** - небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** - мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)
4. **Сэндэн – Senden**- удар молнии.
5. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
6. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.

**Желательно знать**:

**Tsume mokuroku - sono ni (2-й вариант)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan - Kiryoroshi**

**5 kyu**

**Обязательно знать:**

**Tsume mokuroku - sono ichi, sono ni**

**(1-й и 2-й вариант.**

**Выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза)**

1. **Тэнти - Tenchi** - небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** - мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)
4. **Сэндэн – Senden**- удар молнии.
5. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
6. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan – Kiryoroshi**

**4-3-2 kyu**

**Обязательно знать:**

**Tsume mokuroku - sono ichi, sono ni**

**(1-й и 2-й вариант.**

**Выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза)**

1. **Тэнти - Tenchi** - небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** - мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)
4. **Сэндэн – Senden**- удар молнии.
5. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
6. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
7. **Саю-гири - Sayugiri** - резать влево-вправо.
8. **Маэ-гири Maegiri** - резать перед собой.
9. **Усиро-гири – Ushirogiri** - резать назад

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan - Kiryoroshi**

**Желательно знать:**

**Tachiiaimokuroku**

**(3 первых ката)**

1. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
2. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
3. **Зэнго гири – Zengo giri** – резать вперёд-назад.

**1 kyu**

**Обязательно знать:**

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan - Kiryoroshi**

**Tsume mokuroku - sono ichi, sono ni**

**(1-й и 2-й вариант.**

**Выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза.**

**выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Тэнти - Tenchi** - небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** - мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)
4. **Сэндэн – Senden**- удар молнии.
5. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
6. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
7. **Саю-гири - Sayugiri** - резать влево-вправо.
8. **Маэ-гири Maegiri** - резать перед собой.
9. **Усиро-гири – Ushirogiri** - резать назад

**Tachiiaimokuroku**

**(3 первых ката)**

**(выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
2. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
3. **Зэнго гири – Zengo giri** – резать вперёд-назад.

**Желательно знать:**

**Tachiiaimokuroku**

**(следующие 3 ката)**

**(выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Укэнагаси соно ичи – Ukenagshi sono ichi** - принять и отвести удар.
2. **Укэнагаси соно ни – Ukenagshi sono ni** - принять и отвести удар.
3. **Кирикоми – Kirikomi** - резать в передвижении, «режущая дорожка»,

**1 Dan**

**Обязательно знать:**

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan - Kiryoroshi**

**Tsume mokuroku - sono ichi, sono ni**

**(1-й и 2-й вариант.**

**Выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза.**

**выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Тэнти - Tenchi** - небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** - мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)
4. **Сэндэн – Senden**- удар молнии.
5. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
6. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
7. **Саю-гири - Sayugiri** - резать влево-вправо.
8. **Маэ-гири Maegiri** - резать перед собой.
9. **Усиро-гири – Ushirogiri** - резать назад

**Tachiiaimokuroku**

**(6 первых ката)**

**(выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
2. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
3. **Зэнго гири – Zengo giri** – резать вперёд-назад.
4. **Укэнагаси соно ичи – Ukenagshi sono ichi** - принять и отвести удар.
5. **Укэнагаси соно ни – Ukenagshi sono ni** - принять и отвести удар.
6. **Кирикоми – Kirikomi** - резать в передвижении, «режущая дорожка»,

**Желательно знать:**

**Tachiiaimokuroku**

**(следующие 5 ката)**

**(выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Тобикоми соно ичи – Tobikomi sono ichi** - прыгающий рез, резать в прыжке. (Tobikomi + Kiruoroshi)
2. **Тобикоми соно ни (сэйдза) – Tobikomi sono ni** - прыгающий рез, резать в прыжке.
3. **Уа гэса - Uagesa** – косой рез обратным хватом.
4. **Юкитигай соно ичи – Yukichigai sono ichi** - противоходом, навстречу.
5. **Юкитигай соно ни – Yukichigai sono ni** - противоходом, навстречу.

**2 Dan**

**Обязательно знать:**

**Omote mokuroku:**

1. **Dai Jodan – Kiryoroshi; Kesagiri**
2. **Mae Jodan – Kiryoroshi**
3. **Yoko Jodan – Suehogiri; Kesagiri**
4. **Naname Jodan – Shomen**
5. **Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
6. **Furui Hasso-no-kamae – furui Kesagiri**
7. **Waka-no-kamae – Kiryage;**
8. **Katadai – Suehogiri**
9. **Kasumi-no-kamae – Ukenagashi; Ukeotoshi.**
10. **Hangetzu-no-kamae - Ukenagashi; Ukeotoshi.**
11. **Seigan-no-kamae – Kote**
12. **Hira Seigan / Taira Seigan - Tsuki**
13. **Jizuri Seigan – Kiryoroshi**

**Tsume mokuroku - sono ichi, sono ni**

**(1-й и 2-й вариант.**

**Выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Mukoo tsume**
2. **Hidari tsume**
3. **Migi tsume**
4. **Ushiro tsume**

**Iaimokuroku**

**(выполняется из положения сейдза и из положения тачивадза.**

**выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Тэнти - Tenchi** - небо и земля.
2. **Дзюго – Jugo** - мягкое и твёрдое.
3. **Тинпу – Chinpu** - ветер вокруг (тебя)
4. **Сэндэн – Senden**- удар молнии.
5. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
6. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
7. **Саю-гири - Sayugiri** - резать влево-вправо.
8. **Маэ-гири Maegiri** - резать перед собой.
9. **Усиро-гири – Ushirogiri** - резать назад

**Tachiiaimokuroku**

**(выполняются в индивидуальном и парном вариантах - кумитачи)**

1. **Хидари коси – Hidari koshi** - поворот поясницы влево.
2. **Миги коси – Migi koshi** - поворот поясницы вправо.
3. **Зэнго гири – Zengo giri** – резать вперёд-назад.
4. **Укэнагаси соно ичи – Ukenagshi sono ichi** - принять и отвести удар.
5. **Укэнагаси соно ни – Ukenagshi sono ni** - принять и отвести удар.
6. **Кирикоми – Kirikomi** - резать в передвижении, «режущая дорожка»,
7. **Тобикоми соно ичи – Tobikomi sono ichi** - прыгающий рез, резать в прыжке. (Tobikomi + Kiruoroshi)
8. **Тобикоми соно ни (сэйдза) – Tobikomi sono ni** - прыгающий рез, резать в прыжке.
9. **Уа гэса - Uagesa** – косой рез обратным хватом.
10. **Юкитигай соно ичи – Yukichigai sono ichi** - противоходом, навстречу.
11. **Юкитигай соно ни – Yukichigai sono ni** - противоходом, навстречу.