



Председатель Правления ВКС
 А.Б.Киселев

Список приемов и порядок их выполнения в демонстрационной программе в спортивной дисциплине «Кихон-вадза - парный разряд»
 Возрастная группа: мальчики, девочки (12 лет)

№ п/п	Приемы	Требования к выполнению приемов		
		ФОРМА АТАКИ	ФОРМА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
1	Иккё / Икадзё / Оси таоси	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный вариант захвата)	Выполнение приема с удержанием (обязательная фиксация (обездвиживание) тела Укэ в конце приема).	Выполнение страховки в форме переката. (Должно быть постоянное соприкосновение тела Укэ с татами - без ярко выраженной фазы полета) Разрешено выполнение техники в форме Омотэ, Ура. Разрешено выполнение приема с любого исходные положения: Сувари вадза, Ханми хандати вадза, Тати вадза.
2	Никё / Никадзё / Котэмаваси / Дай никё-осаэ	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный вариант захвата)		
3	Санкё / Котэ хинери / Дай санкё-осаэ	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный вариант захвата)		
4	Сихо нагэ / Тэнкай котэ гаэси	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный вариант захвата)	Выполнение приема в форме броска или в форме броска с удержанием.	
5	Кохо таоси / Кири отоси / Усиро атэ	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный вариант захвата)	Выполнение приема в форме броска.	
6	Кайтэн нагэ / Удэ хинери (форма сото / ути)	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (разноименный вариант захвата)		
7	Суми отоси	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (разноименный вариант захвата)		
8	Тенти нагэ	Захват: Рётэ-дори / Рётэ-моти	Выполнение приема в форме броска или в форме броска с удержанием.	
9	Сёмэн ирими нагэ / Айгамаэ атэ	Удар: Сёмэн ути		
10	Котэ гаэси	Удар: Цки (чудан)		

* Данный список приемов и атакующих действий является **обязательным для** формирования демонстрационной программы в дисциплине Кихон-вадза - парный разряд, на соревнованиях **межрегионального статуса и выше**, кроме соревнований г.ф.з. Санкт-Петербурга и г.ф.з.Москвы.

* Данный список приемов и атакующих действий является **рекомендованным для** формирования демонстрационной программы в дисциплине Кихон-вадза - парный разряд, на официальных спортивных соревнованиях **регионального статуса и ниже**, а также соревнований г.ф.з. Санкт-Петербурга и г.ф.з.Москвы и может быть изменен по решению РКС (при наличии в регионе) или ГСК соревнований, с обязательным включением данного списка в Регламент соревнований.

Список приемов и порядок их выполнения в демонстрационной программе в спортивной дисциплине «кхон-вадза - парный разряд»*

Возрастная группа: юноши, девушки (13-15 лет)

№ п/п	Приемы	Требования к выполнению приемов		
		ФОРМА АТАКИ	ФОРМА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
1	Иккё / Икадзё / Оси таоси	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)	Выполнение приема с удержанием (обязательная фиксация (обездвиживание) тела Укэ в конце приема).	Разрешено выполнение техники в форме Омотэ, Ура. Разрешено выполнение приема с любого исходные положения: Суварн вадза, Ханми хандати вадза, Тати вадза.
2	Никё / Никадзё / Котэмаваси / Дай никё-осаз	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)		
3	Санкё / Котэ хинери / Дай санкё-осаз	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)		
4	Ёнкё / Ёнкадзё / Тэкуби-осаз / Дай ёнкё-осаз	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)		
5	Тенти нагэ	Захват: Рётэ-дори / Рётэ-моти	Выполнение приема в форме броска.	
6	Кайтэн нагэ / Удэ хинери (форма сото / ути)	Удар: Сёмэн ути		
7	Сёмэн ирими нагэ / Айгамаэ атэ	Удар: Сёмэн ути	Выполнение приема в форме броска или в форме броска с удержанием.	
8	Сихо нагэ / Тэнкай котэ гаэси	Удар: Ёкомэн ути		
9	Кохо таоси / Кири отоси / Усиро атэ	Удар: Цки (чудан)	Выполнение приема в форме броска.	
10	Суми отоси	Удар: Цки (чудан)		
11	Котэ гаэси	Удар: Цки (чудан)	Выполнение приема в форме броска или в форме броска с удержанием.	
12	Удэ гарами / Удэ гаэси	Удар: Цки (чудан)	Выполнение приема в форме броска.	

* Данный список приемов и атакующих действий является **обязательным для** формирования демонстрационной программы в дисциплине Кхон-вадза - парный разряд, на соревнованиях **межрегионального статуса и выше**, кроме соревнований г.ф.з. Санкт-Петербурга и г.ф.з.Москвы.

* Данный список приемов и атакующих действий является **рекомендованным для** формирования демонстрационной программы в дисциплине Кхон-вадза - парный разряд, на официальных спортивных соревнованиях **регионального статуса и ниже**, а также соревнований г.ф.з. Санкт-Петербурга и г.ф.з.Москвы и может быть изменен по решению РКС (при наличии в регионе) или ГСК соревнований, с обязательным включением данного списка в Регламент соревнований.

Список приемов и порядок их выполнения в демонстрационной программе в спортивной дисциплине «кихон-вадза - парный разряд»*

Возрастная группа: мужчины, женщины.

Возрастная группа: юниоры, юниорки (16-18 лет)

№ п/п	Приемы	Требования к выполнению приемов		
		ФОРМА АТАКИ	ФОРМА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
1	Иккё / Икадзё / Оси таоси	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)	Выполнение приема с удержанием (обязательная фиксация (обездвиживание) тела Укэ в конце приема).	
2	Никё / Никадзё / Котэмаваси / Дай никё-осаз	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)		
3	Санкё / Котэ хинери / Дай санкё-осаз	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)		
4	Ёнкё / Ёнкадзё / Тэкуби-осаз / Дай ёнкё-осаз	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата)		
5	Хидзи симэ / Ваки гатамэ	Захват: Кататэ-дори / Кататэ-моти (одноименный или разноименный вариант захвата) Ката-дори / Ката-моти		
6	Сёмэн ирими нагэ / Айгамаэ атэ	Захват: Усиро рётэ-дори / Усиро рётэ-моти / Усиро тэкуби-дори / Усиро тэкуби-моти	Выполнение приема в форме броска.	
7	Тенти нагэ	Захват: Рётэ-дори / Рётэ-моти		
8	Дзюдзи гарами / Дзюдзи-нагэ	Захват: Моротэ-дори / Моротэ-моти / Кататэ рётэ-дори		
9	Кайтэн нагэ / Удэ хинери (форма сото / ути) -	Удар: Сёмэн ути		
10	Сихо нагэ / Тэнкай котэ гаэси	Удар: Ёкомэн ути	Выполнение приема в форме броска или в форме броска с удержанием.	
11	Удэ-кимэ нагэ / Хидзи-атэ кокио нагэ / Маэ отоси	Удар: Ёкомэн ути	Выполнение приема в форме броска.	
12	Котэ гаэси	Удар: Цки (чудан)	Выполнение приема в форме броска или в форме броска с удержанием.	
13	Удэ гарами / Удэ гаэси	Удар: Цки (чудан)	Выполнение приема в форме броска с удержанием.	
14	Коси нагэ	Удар: Сёмэн ути	Выполнение приема в форме броска.	

* Данный список приемов и атакующих действий является **обязательным** для формирования демонстрационной программы в дисциплине Кихон-вадза - парный разряд, на соревнованиях **межрегионального статуса и выше**, кроме соревнований г.ф.э. Санкт-Петербурга и г.ф.э.Москвы.

* Данный список приемов и атакующих действий является **рекомендованным** для формирования демонстрационной программы в дисциплине Кихон-вадза - парный разряд, на официальных спортивных соревнованиях **регионального статуса и ниже**, а также соревнований г.ф.э. Санкт-Петербурга и г.ф.э.Москвы и может быть изменен по решению РКС (при наличии в регионе) или ГСК соревнований, с обязательным включением данного списка в Регламент соревнований.