

## БЕЛАЯ ЭМБЛЕМА

### Условия:

1. Стаж занятий более 6 месяцев
2. Возраст 7 лет и старше

### Техника:

1. Демонстрация блоков руками по 2 раза из кибя-дачи на месте:
  - 1.1. Гедан-бараи
  - 1.2. Агэ-укэ
  - 1.3. Гидан-каги-укэ
  - 1.4. Сёто-удэ-укэ
  - 1.5. Учи-удэ-укэ
  - 1.6. Нагаши-укэ
  - 1.7. Асаи-укэ
2. Демонстрация ударов руками по 2 раза из дзенкуцу-дачи на месте:
  - 2.1. Кизами-тзуки
  - 2.2. Гяку-тзуки
  - 2.3. Урокен-учи
  - 2.4. маваши-тзуки
3. Демонстрация удара ногами по 2 раза из дзенкуцу-дачи на месте:
  - 3.1. Хидза-гери
  - 3.2. Мае-гери
4. Демонстрация передвижений в стойках, руки в положении "стекающей воды":
  - 4.1. Кибя-дачи: через каги-дачи
  - 4.2. Дзенкуцу-дачи: вперед, назад
  - 4.3. Какуцу-дачи: вперед, назад (руки в положении сото-укэ)

### Техника (борьба):

1. Демонстрация 3-х приёмов удержаний
2. Самостраховка при падении назад через партнёра
3. Самостраховка при падении назад с захватом одной рукой отворота кимоно через партнёра
4. Самостраховка кувыркком вперед с захватом отворота кимоно через партнёра

### Ката:

1. Теки-ёко сёдан

### Вопросы теоретического экзамена:

1. День рождения Школы СЭНЭ
2. Происхождение названия Школы СЭНЭ
3. Этикет поведения в зале боевых искусств
4. Каноны (свод Правил) Школы СЭНЭ

# КРАСНАЯ ЭМБЛЕМА

## Условия:

1. Стаж занятий более 12 месяцев
2. Обладатель белой эмблемы
3. Возраст 8 лет и старше

## Техника:

1. Демонстрация техники блока и удара с шагом вперед и назад в стойку дзенкуцу-дачи из стойки шизентай(левой и правой стороной):
  - 1.1. Гидан-бараи + тзуки
  - 1.2. Агэ-укэ + тзуки
  - 1.3. Учи-удэ-укэ + кизами-тзуки
  - 1.4. Сёто-удэ-укэ + урокен-учи
  - 1.5. Асаи-укэ + маваши-тзуки
  - 1.6. Нагаши-укэ + хидза-гери
  - 1.7. Гидан-каги-укэ + мае-гери
2. Демонстрация техники удара и блока по 2 раза из какуцу-дачи на месте:
  - 2.1. маваши-гери + сёто-укэ

## Техника ( борьба):

1. Демонстрация 2-х приёмов разрешенной техники болевых приёмов - рычаг сустава
2. Демонстрация 2-х приемов броска - передняя подножка, задняя подножка

## Ката:

1. Теки-ёко нидан
2. Теки-ёко сандан

## Поединок одиночного удара:

Демонстрация 2-х приемов техники защиты с последующей контратакой из хангетсу-дачи от:

1. Гяку-тзуки чудан
2. Кизами-тзуки дзедан

## Вопросы теоретического экзамена:

Объяснение Канонов (свода Правил) Школы СЭНЭ

1. Дисциплина - мать Победы
2. Старший всегда прав
3. Учись повиноваться прежде, чем повелевать другими
4. Прощай ошибки ближнего и не прощай своих собственных
5. Всегда повышай свою квалификацию
6. Твои добродетели: благородство, трудолюбие, инициативность
7. Школа для тебя - семья, учитель - отец, товарищ - брат
8. Истоки Школы СЭНЭ

## КОРИЧНЕВАЯ ЭМБЛЕМА

### Условия:

1. Стаж занятий более 18 месяцев
2. Обладатель красной эмблемы
3. Возраст 9 лет и старше

### Техника:

1. Демонстрация техники в передвижении:
  - 1.1. Мае-гери + гедан-бараи-укэ из дзенкуцу-дачи
  - 1.2. Маваши-гери + сёто-укэ из какуцу-дачи
  - 1.3. Ёко-гери передней ногой + гедан-бараи-укэ из кибя-дачи

### Техника (борьба):

1. Демонстрация 2-х приёмов разрешенной техники болевых приёмов - ущемление на руку, на ногу.
2. Демонстрация приема броска - отхват или подхват
3. Демонстрация приема броска - зацеп ногой
4. Демонстрация приема броска - бросок через бедро

### Ката:

1. Хейан сёдан

### Поединок одиночного удара:

Демонстрация 2-х приемов техники защиты с последующей контратакой (см. рэнзоку-вадза) из хангетсу-дачи от:

1. Мае-гери чудан
2. Маваши-гери чудан
3. Ёко-гери чудан

### Вопросы теоретического экзамена:

1. Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1970 по 1979 годы
2. Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1979 по 1983 годы
3. Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1984 по 1989 годы
4. Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1993 по 2008 годы
5. Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 2009 по настоящее время
6. Краткая биография действующих тренеров-преподавателей по СЭНЭ (регион)

# ЧЁРНАЯ ЭМБЛЕМА

## Условия:

1. Стаж занятий более 2-х лет
2. Обладатель коричневой эмблемы
3. Возраст 10 лет и старше

## Техника:

1. Демонстрация ударов ногами в передвижении:
  - 1.1. Уро-маваши-гери передней ногой с подшагиванием в какуцу-дачи
  - 1.2. Уро-маваши-гери дальней ногой из какуцу-дачи
  - 1.3. Удар миказуки-гери дальней ногой из стойки кибя-дачи
  - 1.4. Удар уро-миказуки-гери дальней ногой из стойки дзенкуцу-дачи
  - 1.5. Удар уширо-гери из стойки уро-дзенкуцу-дачи с подшагиванием
2. Демонстрация техники передвижения, атаки и защиты - "бой с тенью" 30

## Техника (борьба):

1. Демонстрация 2-х приёмов разрешенной техники удушения
2. Демонстрация броска с проходом в ноги
3. Демонстрация 2-х приемов броска - подсечки

## Ката:

1. Хейан нидан
2. Хейан сандан

## Поединок одиночного удара:

Демонстрация техники контратаки на опережение из хангетсу-дачи от:

1. Кизами-тзуки
2. Гяку-тзуки
3. Мавашу-гери

## Тамиши-вари:

3 попытки для разбивания 2-х досок ударами кулаком и стопой. Доски: сосна, 2 см толщиной, высота x ширина 40 x 40.

## Вопросы теоретического экзамена:

1. Виды спорта, оказавшие влияние на формирование СЭНЭ
2. География распространения филиалов Школы СЭНЭ до 1979 года
3. География распространения филиалов Школы СЭНЭ с 1980 по 1988 годы
4. География распространения филиалов Школы СЭНЭ с 1989 по 1991 годы
5. Этикет вручения поясной эмблемы
6. Краткая биография действующих черных поясов по СЭНЭ

## КРАСНЫЙ ПОЯС

### Условия:

1. Стаж занятий более 2-х лет
2. Обладатель чёрной эмблемы
3. Необходимо пройти не менее 2-х семинаров по подготовке к экзамену

### Техника:

Серии ударов ногами в передвижении по лапам из хангетсу-дачи. Серии наносятся по 2 раза из левосторонней и правосторонней стоек. Серии выполняются начиная дальней и передней ногой.

1. Удары разными ногами мае-гери и уширо-гери с разворотом
2. Удары разными ногами маваши-гери и уро-маваши-гери с разворотом
3. Удары одной ногой миказуки-гери и ёко-гери
4. Удары одной ногой мае-гери и маваши-гери

### Ката:

1. Хейан ёндан
2. Хейан годан
3. Теки седан

### Поединки:

Время поединков - 3 минуты. Три поединка. Техническое задание:

1. Использование защитных и атакующих действий руками и приемов борьбы против атакующего ударами ног
2. Использование защитных и атакующих действий ногами против атакующего ударами рук и приемами борьбы
3. Использование всего арсенала технических действий. Серийные атаки.

### Тамиши-вари:

3 попытки для разбивания 2-х досок ударами кулаком и стопой. Доски: сосна, 4 см толщиной, высота x ширина 40 x 40.

### Вопросы теоретического экзамена:

1. Филиалы Школы СЭНЭ в настоящее время
2. Центральная Школа каратэ - история создания, деятельность в настоящее время
3. Легальный период развития каратэ в СССР, участие Школы СЭНЭ в этом
4. Период сотрудничества Школы СЭНЭ и Московского Военного округа
5. Работы Школы СЭНЭ в кино
6. История развития "традиционного каратэ" в Школе СЭНЭ
7. Этикет вручения красного и коричневого поясов

## КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### Условия:

1. Владелец красного пояса
2. Необходимо пройти не менее 2-х семинаров по подготовке к экзамену

### Техника:

Удары ногами по лапам из хангетсу-дачи. Удары наносятся по 2 раза из левосторонней и правосторонней стоек.

1. Тоби-мае-гери (передней и дальней ногами)
2. Тоби-маваши-гери (передней и дальней ногами)
3. Тоби-ёко-гери (передней и дальней ногами)
4. Тоби-уро-маваши-гери (передней ногой и дальней с разворотом)

### Ката:

1. Тэки нидан
2. Тэки сандан
3. Яндзы
4. Эмпи

### Самозащита:

Демонстрация приема самозащиты без оружия от захвата:

1. Спереди одной рукой за отворот кимоно
2. Спереди двумя руками за отвороты кимоно
3. Спереди за обе кисти рук
4. Сбоку одной рукой за кисть
5. Сбоку двумя руками за рукав
6. Сбоку за шею
7. Сзади за кисти
8. Сзади за корпус (руки за/под захватом)
9. За шею

Демонстрация 3-х приёмов конвоирования

### Поединки:

Время поединков - 3 минуты. Три поединка. Техническое задание:

1. Использование приемов борьбы против атакующего ударной техникой
2. Использование ударной техники против атакующего приемами борьбы
3. Поединок в стиле винчунг

### Тамиши-вари:

3 попытки для разбивания 2-х досок ударами кулаком и стопой. Доски: сосна, 5 см толщиной, высота x ширина 40 x 40.

### Вопросы теоретического экзамена:

1. Период развития Школы СЭНЭ с 1989 по 1991 годы
2. Период развития Школы СЭНЭ с 1992 по 1997 годы
3. Период развития Школы СЭНЭ с 1997 по 2003 годы
4. Период развития Школы СЭНЭ с 2004 по 2009 годы
5. Период развития Школы СЭНЭ с 2009 года по настоящее время
6. Сотрудничество Школы СЭНЭ и Российского Союза Боевых Искусств

# ЧЁРНЫЙ ПОЯС

## Условия:

1. Обладатель коричневого пояса
2. Необходимо пройти не менее 2-х семинаров по подготовке к экзамену

## Оружие:

Демонстрация техники передвижения, атаки и защиты с холодным оружием

## Ката:

1. Хэдоди
2. Хэчим
3. Тенсё
4. Сил-лим-тао
5. Пангэ

## Самозащита от оружия:

Демонстрация приемов самозащиты от оружия:

1. Тычкового удара ножом
2. Удара ножом сверху
3. Удара ножом снизу
4. Удара ножом сбоку
5. Удара ножом наотмаш
6. Тычковая атака штыком (3 приема)
7. Угроза пистолетом спереди
8. Угроза пистолетом сбоку
9. Угроза пистолетом сзади близкая дистанция
10. Угроза пистолетом сзади дальняя дистанция
11. угроза ножом к горлу спереди/сзади
12. Угроза ножом к животу спереди

## Поединки:

Время поединков - 3 минуты. Два поединка. Техническое задание:

1. Против вооруженного ножом противника
2. Против вооруженного палкой противника

## Тамиши-вари:

3 попытки для разбивания 2-х досок ударами кулаком и стопой. Доски: сосна, 6 см толщиной, высота x ширина 40 x 40.

## Вопросы теоретического экзамена:

1. Подготовить реферат на одну из тем, затронутых выше
2. Этикет вручения черного пояса