

РЕШЕНИЕ № 2  
Совета ЧЁРНЫХ  
ПОЯСОВ  
«09» июля 2021  
года  
г.Москва

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
Совета ЧЁРНЫХ ПОЯСОВ  
Школы СЭНЭ  
Т.Р. Касьянов \_\_\_\_\_  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## РЕГЛАМЕНТ

### Аттестации по Школе СЭНЭ

#### 1. Основные положения

- 1.1. Регламент составлен на основании Положения о Совете ЧЁРНЫХ ПОЯСОВ Школы СЭНЭ (Решение №1 от 17 декабря 2020 года).
- 1.2. Регламент обязателен к исполнению всеми членами Школы.
- 1.3. Регламентом принимается терминология и названия технических элементов.
- 1.4. В теоретической части экзамена возможны вопросы из предыдущих нормативов.

#### 2. БЕЛАЯ ЭМБЛЕМА

##### 2.1. Условия:

- 2.1.1. Требования к кандидату и порядок проведения аттестации определяет руководитель регионального отделения Школы СЭНЭ

##### 2.2. Нормативы:

- 2.2.1. Демонстрация приёмов в стойке кибэ-дэчи на месте по 2 раза каждой рукой:
  - Гедан-барай-укэ
  - Агэ-укэ
  - Сото-укэ
  - Учи-укэ

- Чоку-тзуки
  - Уракен-учи
- 2.2.2. Демонстрация ударов в стойке дзенкуцу-дачи на месте по 2 раза каждой рукой:
- Кизами-тзуки
  - Гяку-тзуки
- 2.2.3. Демонстрация ударов в стойке дзенкуцу-дачи со сменой стойки по 2 раза каждой ногой:
- Хидза-гери
  - Мае-гери
- 2.2.4. Демонстрация ката:
- Тайкиоку сёдан
- 2.2.5. Демонстрация 2 вариантов броска с колен с последующем контролем соперника
- 2.2.6. Вопросы теоретического экзамена:
- День рождения Школы СЭНЭ
  - Происхождение названия Школы СЭНЭ
  - Этикет поведения в зале боевых искусств
  - Каноны Школы СЭНЭ

### **3. КРАСНАЯ ЭМБЛЕМА**

#### 3.1. Условия:

3.1.1. Требования к кандидату и порядок проведения аттестации определяет руководитель регионального отделения Школы СЭНЭ

#### 3.2. Нормативы:

3.2.1. Демонстрация ударов ногами по два раза каждой ногой на месте:

- Маваши-гери передней ногой и дальней ногой из стойки какуцу-дачи
- Ёко-гери передней ногой из стойки кибачи

3.2.2. Демонстрация защиты и ответной атаки. Исходное положение шизентай. Защищающийся с шагом назад выполняет блок и из стойки дзенкуцу-дачи ответную атаку. Атакующий из стойки дзенкуцу-дачи с шагом вперёд выполняет:

- Ои-тзуки дзёдан
- Ои-тзуки чудан
- Мае-гери чудан

3.2.3. Демонстрация ката:

- Хейан сёдан

3.2.4. Демонстрация бросков с переходом на болевой приём (обязательно выполнение страховки и само страховки):

- Передняя подножка
- Задняя подножка

3.2.5. Вопросы теоретического экзамена:

- Объяснение Канонов Школы СЭНЭ:
  - Дисциплина – мать Победы
  - Старший всегда прав
  - Учись повиноваться прежде, чем повелевать другими
  - Прощай ошибки ближнего и не прощай своих собственных
  - Всегда повышай свою квалификацию
  - Твои добродетели: благородство, трудолюбие, инициативность
  - Школа для тебя – семья, учитель – отец, товарищ - брат
- Истоки Школы СЭНЭ

#### **4. КОРИЧНЕВАЯ ЭМБЛЕМА**

4.1. Условия:

4.1.1. Требования к кандидату и порядок проведения аттестации определяет руководитель регионального отделения Школы СЭНЭ

4.2. Нормативы:

- 4.2.1. Демонстрация захвата, броска и ответные действия (болевого приём или удар) от атаки маваши-гери справа/слева. Исходное положение атакующего хангетсу-дачи, защищающегося - шизентай.
- 4.2.2. Демонстрация защиты и ответной атаки в правосторонней и левосторонней стойках. Спарринговый вариант. Защищающийся, передвигаясь (челнок на месте) в спортивной стойке, выполняет защиту и ответную атаку. Атакующий, передвигаясь (челнок на месте) в спортивной стойке, с выпадом выполняет:
- Кизами-тзуки дзёдан
  - Гяку-тзуки чудан
  - Маваши-гери передней и дальней ногой
- 4.2.3. Демонстрация ката:
- Хейан нидан
- 4.2.4. Демонстрация бросков с переходом на болевой приём (обязательно выполнение страховки и само страховки):
- Зацеп ногой (стопой или голенью)
  - Бросок через бедро
- 4.2.5. Вопросы теоретического экзамена:
- Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1970 по 1979 годы
  - Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1979 по 1983 годы
  - Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1984 по 1989 годы
  - Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 1993 по 2008 годы
  - Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 2009 по 2014 годы
  - Этап формирования СЭНЭ, как вида спорта с 2014 по настоящее время
  - Краткая биография действующих тренеров-преподавателей по СЭНЭ (регион)

## **5. ЧЁРНАЯ ЭМБЛЕМА**

- 5.1. Условия:

5.1.1. Требования к кандидату и порядок проведения аттестации определяет руководитель регионального отделения Школы СЭНЭ

5.2. Нормативы:

5.2.1. Демонстрация ударов ногами в передвижении:

- Ура-маваши-гери передней ногой с подшагиванием в какуцу-дачи
- Ура-маваши-гери дальней ногой из какуцу-дачи
- Миказуки-гери дальней ногой из стойки кибя-дачи
- Ура-миказуки-гери дальней ногой из стойки дзенкуцу-дачи
- Уширо-гери из стойки ура-дзенкуцу-дачи с подшагиванием

5.2.2. Демонстрация ката:

- Хейан сандан

5.2.3. Демонстрация контрброска от прохода в ноги с переходом на болевой, или удушающий, или удар из стойки.

5.2.4. 3 поединка по 2 минуты без учёта результата. Могут быть зачтены результаты на соревнованиях. В поединках должны быть продемонстрированы: передвижение, защитные и атакующие действия.

5.2.5. 3 попытки для разбивания 2-х досок ударами кулаком и стопой. Доски: сосна, 2 см толщиной, высота x ширина 40 x 40. Удары:

- Гяку-тзуки
- Мае-гери или мавашигери

5.2.6. Вопросы теоретического экзамена:

- Чем отличаются спорт (единоборства) от боевых искусств
- Хронология основных событий в истории Школы СЭНЭ
- Краткая биография действующих Чёрных поясов по СЭНЭ

## **6. КРАСНЫЙ ПОЯС**

6.1. Условия:

6.1.1. Стоимость аттестации 50\$ (оплата рублями по курсу ЦБ).

6.1.2. В аттестационную комиссию должны входить Коричневые или Чёрные пояса. Чёрные пояса могут принимать у своих учеников.

- 6.1.3. Активное участие в мероприятиях Школы (соревновательная деятельность, показательные выступления, судейство соревнований, помощь в тренерской деятельности)
- 6.1.4. Выдаются сертификаты единого образца.
- 6.1.5. Сроки и условия передачи определяет аттестационная комиссия.
- 6.2. Нормативы:
- 6.2.1. Серии ударов ногами по лапам. Передвижение в спортивной стойке. Серии наносятся по 2 раза из левосторонней и правосторонней стоек.
- Удары разными ногами мае-гери и уширо-гери
  - Удары разными ногами маваши-гери и уширо-маваши-гери
  - Удары одной ногой миказуки-гери и ёко-гери
  - Удары одной ногой мае-гери и маваши-гери
- 6.2.2. Демонстрация ката:
- Один из пяти Хейан по жребию
  - Янцзы
- 6.2.3. Поединки. Время поединков - 3 минуты. Три поединка. Результат не важен, необходимо выполнить техническое и тактическое задание:
- Использование защитных и атакующих действий руками и приемов борьбы против атакующего ударами ног
  - Использование защитных и атакующих действий ногами против атакующего ударами рук и приемами борьбы
  - Использование всего арсенала технических действий. Серийные атаки
- 6.2.4. Три попытки для разбивания 2-х досок. Доски: сосна, 4 см толщиной (для девушек 3 см), высота x ширина 40 x 40. Удары:
- Гяку-тзуки
  - Маваши-гери
- 6.2.5. Вопросы теоретического экзамена:
- Филиалы Школы СЭНЭ в настоящее время

- Центральная Школа каратэ - история создания, деятельность в настоящее время
- Легальный период развития каратэ в СССР, участие Школы СЭНЭ в этом процессе
- Период сотрудничества Школы СЭНЭ и Московского Военного округа
- Работы Школы СЭНЭ в кино
- История развития "традиционного каратэ" в Школе СЭНЭ
- Этикет вручения красного и коричневого поясов отличаются спорт (единоборства) от боевых искусств

## **7. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**

### 7.1. Условия:

- 7.1.1. Стоимость аттестации 100\$ (оплата рублями по курсу ЦБ).
- 7.1.2. В аттестационную комиссию входят Чёрные пояса.
- 7.1.3. Высокие показатели в мероприятиях Школы (соревновательная деятельность, судейство соревнований, тренерская деятельность)
- 7.1.4. Выдаются сертификаты единого образца.
- 7.1.5. Сроки и условия пересдачи определяет аттестационная комиссия.

### 7.2. Нормативы:

- 7.2.1. Удары ногами по лапам из спортивной стойки. Удары наносятся по 2 раза из левосторонней и правосторонней стоек:
  - Тоби-мае-гери (передней и дальней ногами)
  - Тоби-маваши-гери (передней и дальней ногами)
  - Тоби-ёко-гери (передней и дальней ногами)
  - Тоби-ура-маваши-гери
  - Тоби-уширо-маваши-гери
- 7.2.2. Демонстрация ката:
  - Один из трёх Текки по жребию
  - Хэдоди

- Эмпи

7.2.3. Демонстрация приемов самозащиты без оружия от захвата:

- Спереди одной рукой за отворот кимоно
- Спереди двумя руками за отвороты кимоно
- Спереди за обе кисти рук
- Сбоку одной рукой за кисть
- Сбоку двумя руками за рукав
- Сбоку за шею
- Сзади за кисти
- Сзади за корпус (руки за/под захватом)
- За шею

7.2.4. Демонстрация 3-х приёмов конвоирования.

7.2.5. Поединки. Время поединков - 3 минуты. Три поединка. Результат не важен, необходимо выполнить техническое и тактическое задание:

- Использование приемов борьбы против атакующего ударной техникой
- Использование ударной техники против атакующего приемами борьбы
- Поединок в стиле винчунг

7.2.6. Три попытки для разбивания 2-х досок. Доски: сосна, 5 см толщиной (для девушек 4 см), высота х ширина 40 х 40. Удары:

- Гяку-тзуки (эмпи-учи по разрешению комиссии)
- Мае-гери

7.2.7. Вопросы теоретического экзамена:

- Период развития Школы СЭНЭ с 1989 по 1991 годы
- Период развития Школы СЭНЭ с 1992 по 1997 годы
- Период развития Школы СЭНЭ с 1997 по 2003 годы
- Период развития Школы СЭНЭ с 2004 по 2009 годы
- Период развития Школы СЭНЭ с 2009 года по 2014 годы



- Период развития Школы СЭНЭ с 2015 года по настоящее время
- Сотрудничество Школы СЭНЭ и Российского Союза Боевых Искусств

## **8. ЧЁРНЫЙ ПОЯС**

### 8.1. Условия:

- 8.1.1. Стоимость аттестации 200\$ (оплата рублями по курсу ЦБ).
- 8.1.2. Решение о допуске, состав аттестационной комиссии, тему и формат теоретической части экзамена определяет Совет Чёрных поясов.
- 8.1.3. Значительный вклад в развитие Школы (популяризация СЭНЭ, развитие регионального отделения, методическая работа, тренерская деятельность с высокими показателями).
- 8.1.4. Выдаются сертификаты единого образца и именной пояс.
- 8.1.5. Сроки и условия пересдачи определяет аттестационная комиссия.

### 8.2. Нормативы:

#### 8.2.1. Демонстрация ката:

- Хэчим
- Тенсё
- Сил-лим-тао
- Пангэ

#### 8.2.2. Демонстрация техники передвижения, атаки и защиты с холодным оружием (два вида). Утверждается Советом Чёрных поясов.

#### 8.2.3. Демонстрация приёмов самозащиты от оружия:

- Удар ножом: тычок, сверху, снизу, сбоку, наотмашь
- Угроза ножом: к горлу спереди/сзади, к животу спереди
- Удар короткой палкой (дзё): тычок, сверху, справа, слева
- Угроза пистолетом: спереди, сбоку, сзади близкая дистанция, сзади дальняя дистанция

#### 8.2.4. Поединки. Время поединков - 3 минуты. Два поединка. Результат не важен, необходимо выполнить техническое и тактическое задание:

- Использование всего арсенала приёмов против соперника вооружённого ножом (не макет)
- Использование всего арсенала приёмов против соперника вооружённого палкой (дзё)

8.2.5. Три попытки для разбивания 2-х досок. Доски: сосна, 6 см толщиной (для девушек 5 см), высота x ширина 40 x 40. Удары:

- Гяку-тзуки (эмпи-учи по разрешению комиссии)
- Ёко-гери

8.2.6. Теоретический экзамен:

- Тему и формат работы определяет Совет Чёрных поясов. Учитываются пожелания кандидата.
- За месяц до экзамена работа предоставляется в аттестационную комиссию.