

## ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «АЙКИДО»

### I. Общие положения

#### 1. Предмет спортивного соревнования (общие сведения)

1.1. Настоящие правила вида спорта «айкидо» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «айкидо» (далее – НСАР).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования по виду спорта «айкидо» (далее - соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются в соответствии с Правилами по айкидо международных федераций.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами и Положениями (Регламенами) о проведении официальных спортивных соревнований.

Соревнования по айкидо проводятся в формате личных и групповых демонстрационных выступлений.

Соревнования в форме поединков и в любой форме сравнения техники участников в дисциплинах айкидо КИХОН-ВАДЗА – парный разряд, ДЗЮИ-ВАДЗА – парный разряд, ДЗЮИ-ВАДЗА - групповой разряд, не производятся.

1.1.1. Место проведения официальных спортивных соревнований, порядок подачи заявок на участие и программа спортивных соревнований определяются соответствующими Положениями (Регламенами) о проведении официальных спортивных соревнований.

#### 1.2. Спортивные дисциплины и определения.

Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- КИХОН-ВАДЗА – парный разряд;
- ДЗЮИ-ВАДЗА – парный разряд;
- ДЗЮИ-ВАДЗА - групповой разряд.

**КИХОН-ВАДЗА** – дисциплина, в которой выполнение отдельных обязательных приёмов, утверждённых Регламентом проведения соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий в айкидо.

**ДЗЮИ-ВАДЗА** – дисциплина, в которой свободное выполнение последовательности приёмов, утверждённых Регламентом проведения

соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, а также принципам реального поединка против одного (в парном разряде) или нескольких (в групповом разряде) атакующих и представляет свободную комбинацию технических приёмов с использованием технико-тактического арсенала.

### 1.3. Характер проведения соревнований:

Личные (индивидуальные) – соревнования, в которых в каждом виде программы определяются места отдельных участников. Личные соревнования проводятся отдельно среди мужчин и отдельно среди женщин, а также среди смешанных составов, если это предусмотрено Положением о соревнованиях.

Лично-командные – соревнования, в которых в каждом виде программы одновременно определяются, как места отдельных участников, так и места команд.

## **2. Возрастные группы участников**

### 2.1. КИХОН-ВАДЗА – парный разряд:

- Мальчики, девочки 12 лет,
- Юноши, девушки 13-15 лет,
- Юниоры, юниорки 16-18 лет,
- Мужчины, женщины 19 лет и старше.

Указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

### 2.2. ДЗЮИ-ВАДЗА – парный разряд:

- Мальчики, девочки 12 лет,
- Юноши, девушки 13-15 лет,
- Юниоры, юниорки 16-18 лет,
- Мужчины, женщины 19 лет и старше.

### 2.3. ДЗЮИ-ВАДЗА - групповой разряд:

- Мальчики, девочки 12 лет,
- Юноши, девушки 13-15 лет,
- Юниоры, юниорки 16-18 лет,
- Мужчины, женщины 19 лет и старше.

Указанное количество лет спортсмену должно исполниться до дня начала соревнований.

## **3. Технические регламенты для проведения соревнования**

### 3.1. Площадка.

3.1.1. Площадка для соревнований должна быть ровной, плоской, без помех и препятствий.

3.1.2. Площадка для соревнований представляет собой квадрат, покрытый татами. Длина сторон площадки 10 м (измерение по внешней стороне) с дополнением двух метров по всем сторонам в качестве зоны безопасности, из

которых граница шириной в один метр должна быть другого цвета относительно основной площадки.

Если две или более площадки для соревнования размещены вплотную, необходима общая зона безопасности между ними шириной не менее 1 м.

Вокруг площадки для соревнований должна быть свободная зона не менее 50 см.

3.1.3. Татами представляет собой совокупность матов, имеющих размеры 1x2 м или 1x1 м, которые изготавливаются из прессованной соломы или из полимерных материалов.

Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и слишком грубыми.

Маты укладываются без щелей, они должны хорошо прилегать к полу и не должны смещаться, а их поверхность должна быть ровной. Рефери (судья на площадке) обязан убедиться, что модули матов не двигаются по полу во время соревнований, поскольку щели между матами опасны и могут привести к травмам.

3.1.4. Не должно быть рекламных щитов, стен, столбов и так далее, ближе одного метра от внешнего периметра зоны безопасности.

3.1.5. Вне зависимости от размеров площадки, одновременно в одной смене на ней могут принимать участие в выступлениях не более 4-х пар и не более 2-х пар для спортсменов высокого уровня (не ниже КМС).

3.1.6. Температура воздуха должна быть не ниже +16 град., но не выше +25 град.; относительная влажность воздуха 50 – 70 %. Вентиляция должна обеспечивать трёхкратный обмен воздуха в час.

3.1.7. Освещение должно быть равномерным и составлять не менее 600 люкс отражённого или рассеянного света.

### 3.2. Судьи.

3.2.1. Судейская бригада должна быть одета в официальную униформу, определенную судейским комитетом НСАР. Ношение униформы обязательно на всех соревнованиях и брифингах.

3.2.2. Официальная униформа должна быть следующей:

- а) белая рубашка с короткими рукавами;
- б) гладкие черные брюки без манжет (отворотов);
- в) гладкие (без рисунка) темно-синие или черные носки для ношения на площадке для соревнований.

Женщины – рефери и судьи могут носить заколку для волос.

### 3.3. Участники.

3.3.1. Участники выступают без обуви в доги (кейкоги) белого цвета (куртка и штаны) без полос, отделки. Допускается личная вышивка имени на левом плече. Эмблема клуба или федерации носится на левой стороне груди, на куртке, размеры сторон эмблемы не могут превышать 12 на 8 сантиметров. Только ярлыки фирм-производителей могут демонстрироваться на кейкоги.

Кейкоги должно быть чистым, сухим, без неприятного запаха, дыр и разрывов.

3.3.2. Допускается ношение специальных ярлыков или торговых марок официальных спонсоров на экипировке участников по согласованию с Судейским комитетом НСАР.

3.3.3. Низ куртки должен полностью закрывать ягодицы или спускаться ниже на 5-10 см (до середины бедра). При запахивании каждая пола куртки должна доходить примерно до противоположного бокового шва. Кимоно должно запахиваться правой полой на левый бок, а затем сверху левой полой на правый.

Рукава куртки не должны закрывать запястья, но должны быть не короче середины предплечья. Закатывать рукава куртки не разрешается.

Женщины – спортсменки в обязательном порядке надевают под куртку кейкоги гладкую белую футболку с круглым воротом и с короткими рукавами. У женщин-спортсменок желательны завязки на куртке на уровне груди.

3.3.4. Брюки длинные, чтобы закрывать как минимум половину голени, но не ниже щиколотки. Брюки не могут быть подвернуты.

3.3.5. Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена, должен быть обернут дважды поверх кейкоги и завязан плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно вылезать из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 10-15 см.

3.3.6. Допускается ношение хакама черного или темно-синего цвета, длиной до щиколотки. При этом брюки не должны быть видны из-под хакама даже при движении.

3.3.7. Каждый участник должен иметь чистые волосы, подстриженные так, чтобы они не препятствовали участнику. Хачимаки – не допускаются. В случае если рефери сочтет волосы кого-либо из участников слишком длинными и (или) недостаточно чистыми, он может отстранить участника от участия в соревнованиях. Зажимы для волос, такие как металлические заколки, запрещены. Ленты, бусы и другие украшения запрещены. Разрешены одна или две неброских круглых резинки - фиксаторы «конского хвоста».

3.3.8. Участники должны быть с коротко подстриженными ногтями и без металлических или других предметов (кольца, часы, серьги, цепочки, браслеты, кулоны и пр.), включая предметы религиозного и культового назначения, которые могут травмировать участника, партнера или соперника. Использование металлических зубных скобок должно быть одобрено рефери и врачом соревнований. Использование очков не разрешается. Допустимо использование участниками контактных линз. Участник при этом несет полную ответственность за любую травму.

Ношение на татами обуви, носков, а также официально не утвержденных аксессуаров, одежды или экипировки запрещено.

3.3.9. Использование бандажей, щитков или стягивающих повязок в связи с травмами допускается только с разрешения рефери по рекомендации врача.

3.3.10. Если форма участника при выходе на площадку не соответствует Правилам, то спортсмен не подлежит немедленной дисквалификации – участнику дается одна минута для приведения своей экипировки в соответствие с Правилами.

### 3.4. Тренеры.

3.4.1. Тренер должен в течение всего времени соревнований носить спортивный костюм и демонстрировать свою официальную идентификацию (карточку тренера).

3.4.2. Допускается ношение специальных ярлыков или торговых марок официальных спонсоров, а также эмблемы клуба или федерации на спортивных костюмах.

### 3.5. Представители команд.

3.5.1. Посредником между судейской коллегией соревнований и спортсменами (тренерами) команды является представитель (руководитель) команды.

3.5.2. Если команда не имеет представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.

3.5.3. Представители команд должны находиться на местах, специально отведенных для них.

3.5.4. Представитель команды не может быть одновременно судьей данных соревнований.

3.5.5. Представитель команды выполняет следующие функции:

а) участвует в проведении жеребьевки;

б) участвует в работе совместных совещаний с судьями;

в) несет ответственность за дисциплину участников команды и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

3.5.6. Представителю команды запрещается вмешиваться в работу и решения судей, лиц, проводящих соревнования, а также осуществлять действия, оскорбляющие судей.

3.5.7. За нарушение или невыполнения своих обязанностей представитель команды может быть отстранен от исполнения своих обязанностей.

### 3.6. Допуск к соревнованиям.

3.6.1. Допуск к участию в соревнованиях осуществляет Комиссия по допуску на основании официальной заявки и медицинского допуска. Комиссию возглавляет Главный судья.

3.6.2. Порядок выхода участников (ТОРИ) на площадку определяется жеребьевкой, которую проводит Главный секретарь.

3.6.3. *Допускается участие на одних конкретных соревнованиях в выступлениях по нескольким дисциплинам (стилям).*

## **4. Участники соревнований**

4.1. Соревнования проводятся в возрастных категориях, указанных в пункте 2.1 настоящих Правил.

4.2. Квалификационный уровень участников должен соответствовать требованиям Положения (Регламента) проведения соревнований. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду или квалификации (кю, дан), а также на один разряд выше или ниже.

4.3. Участники могут выступать по установленной для них классификационной программе. Программы разрабатываются НСАР и являются частью Положения (Регламента).

Возраст участников и их допустимый квалификационный уровень:

Разряд / программа	Женщины	Мужчины
Ш юн. разряд / до 6 кю	с 12 лет	с 12 лет
П юн. разряд / до 5 кю	с 12 лет	с 12 лет
Г юн. разряд / до 4 кю	с 12 лет	с 12 лет
Ш разряд / до 3 кю	с 13 лет	с 13 лет
П разряд / до 2 кю (кихон-вадза + дзюи-вадза)	с 13 лет	с 13 лет
Г разряд / до 1 кю (кихон-вадза + дзюи-вадза)	с 13 лет	с 13 лет
Кандидат в мастера спорта / 1 дан (кихон-вадза + дзюи-вадза)	с 16 лет	с 16 лет
Мастер спорта / 2 дан и выше (кихон-вадза + дзюи-вадза)	с 18 лет	с 18 лет

#### 4.4. Участник обязан:

- знать и соблюдать настоящие Правила, Регламент, Положение и Программу соревнований;
- выполнять все требования официальных лиц;
- соблюдать общепринятые нормы поведения и нормы, принятые в айкидо; вести себя скромно и корректно по отношению ко всем участникам, судьям и официальным лицам соревнований.

#### 4.5. Участник имеет право:

- выбора ассистента(ов) (УКЭ);
- подать условный сигнал, подняв руку вверх, для привлечения внимания Судей при получении травмы или в случае недомогания.

4.6. Спортсмен, опоздавший к началу своего выступления, к участию в соревнованиях не допускается.

4.7. Участнику запрещается выступать в неопрятном или не соответствующем настоящим Правилам виде.

## **5. Судейская коллегия**

5.1. Общее руководство проведением соревнований осуществляет судейская коллегия соревнований.

В состав Главной судейской Коллегии соревнований входят: Главный судья, заместитель главного судьи, Главный секретарь, заместитель главного секретаря.

В состав Судейской коллегии входят: судьи, судья-секундометрист, судья-информатор.

5.2. Численный состав Судейской Коллегии определяется Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «айкидо».

5.3. Главный Судья назначается организатором соревнований по согласованию с общероссийской (региональной) спортивной федерацией по айкидо.

5.3.1. Главный Судья обязан:

- организовать работу Судейской Коллегии;
- провести совещание судей и представителей перед началом соревнования;
- дать окончательную оценку работы Коллегии в целом и каждого Судьи в отдельности;
- утвердить итоги соревнований;
- предоставить отчёт и итоговый Сводный Протокол в организацию, проводящую соревнование не позднее чем через 7 дней после окончания соревнования.

5.3.2. Главный Судья имеет право:

- вносить изменения в программу соревнования, если они не противоречат Правилам, Положению (Регламенту);
- отменить решение Судьи, если оно противоречит Правилам, Положению (Регламенту);
- объявить спортсмену замечание или предупреждение;
- дисквалифицировать спортсмена, грубо нарушившего Правила, Положение (Регламент).

5.4. Заместитель главного судьи.

5.4.1. Заместитель главного судьи назначается Главным судьей соревнований.

5.4.2. Функции заместителя главного судьи:

- а) организовывает и контролирует проведение Комиссии по допуску участников соревнований;
- б) руководит работой судей и секретариата соревнований;

5.4.3. По поручению Главного судьи его функции на соревнованиях временно может выполнять его заместитель.

5.5. Главный секретарь.

5.5.1. Главный секретарь назначается Главным Судьёй и обеспечивает проверку:

- а) заявок и документации участников;
- б) списков участников для утверждения Главным Судьёй;
- в) протоколов и личных карточек участников;
- г) списков участников для информатора;
- д) материалов для итогового протокола.

5.6. Заместитель главного секретаря.

5.6.1. Заместитель главного секретаря обеспечивает непосредственную работу секретариата соревнований.

5.6.2. Функции заместителя главного секретаря:

- а) участвует в проведении жеребьевки;

- б) составляет Программу и график хода соревнований;
  - в) ведет протоколы соревнований;
  - г) контролирует оформление протоколов выступлений;
  - д) оформляет распоряжения и решения главного судьи;
  - е) представляет главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета;
  - ж) обеспечивает необходимыми информационным материалом все судейские службы соревнований, представителей команд, представителей СМИ;
- 5.6.3. По поручению Главного судьи функции Главного секретаря на соревнованиях временно может выполнять заместитель главного секретаря.

#### 5.7. Судьи.

5.7.1. Судьи исполняют свои обязанности в соответствии с Правилами и Положением (Регламентом).

5.7.2. Судьи должны выносить свои решения беспристрастно и объективно, не показывая признаков нерешительности.

5.7.3. Судьи несут ответственность за порядок и обеспечивают безопасность на площадке.

#### 5.8. Судья-секундометрист, судья-информатор.

5.8.1. Судья-секундометрист осуществляет хронометраж времени выступления атлетов и передачу соответствующей информации Главному секретарю, заместителю главного секретаря соревнований.

5.8.2. Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, представляет участников каждого выступления и осуществляет контроль за своевременным выходом на площадку спортсменов.

## **6. Процедура проведения соревнований**

6.1. Соревнования в дисциплине КИХОН-ВАДЗА состоят из двух упражнений: квалификационного и финального. Первое упражнение, квалификационное, содержит технические действия из раздела КИХОН-ВАДЗА и состоит из 12 обязательных технических действий и специальных требований, установленных Положением (Регламентом). Участники с лучшими результатами после квалификационных соревнований в дисциплине КИХОН-ВАДЗА выходят в финальный этап по всем дисциплинам. Число таких участников определяется Положением (Регламентом) соревнований, но не может быть меньше 6.

Вторая попытка в упражнениях не предоставляется.

6.2. Все названия технических действий и сопутствующие команды произносятся на японском языке.

6.3. При выполнении приёмов в дисциплине КИХОН-ВАДЗА разрешены технические действия, указанные в Перечне технических действий (Приложение 2). В дисциплине ДЗЮИ-ВАДЗА при исполнении приёмов допускается вариативность выполнения технических действий из данного Перечня, Положения (Регламента) (на усмотрение спортсмена).

6.4. Спортсмен должен продемонстрировать:

- ясное понимание сути технического действия и точное его выполнение;



- правильный выбор перемещения в пространстве относительно партнёра и умение взаимодействовать с ним;
- зрелищность и эффективность выполнения технического действия;
- необходимый уровень психической мобилизации;
- равномерное распределение сил и правильное дыхание, способствующие сохранению мощности, темпа, ритма выполнения приемов с начала до конца программы.

6.5. Запрещены технические действия, не включённые в Положение (Регламент) и Перечень технических действий, а также действия, приводящие к получению травмы партнера (укэ).

6.6. Программа в дисциплине КИХОН-ВАДЗА оценивается в баллах, которые заносятся Судьёй в Индивидуальный Протокол. В каждом разделе от максимальной базовой оценки, установленной для соответствующего квалификационного уровня атлетов (Приложение 3), путем сбавок за допущенные ошибки при выполнении техник, определяется итоговая оценка за упражнение, которая выявляет уровень технической подготовки, соответствующий требованиям и критериям оценки.

Программа считается выполненной, если спортсмен набирает сумму средних баллов, равную или превышающую необходимую сумму средних баллов, установленную ЕВСК для данного разряда.

При оценке выполнения разделов в дисциплине КИХОН-ВАДЗА необходимо придерживаться критериев и требований, изложенных в Правилах (Приложение 1) и Положении (Регламенте).

За допущенные при выполнении программы ошибки начисляются штрафные баллы в соответствии с установленными нормативами (Приложение 4).

6.7. В дисциплине ДЗЮИ-ВАДЗА участник должен выполнить комбинацию из 20 приёмов (из Перечня технических действий) на время. Выполнение приёмов должно соответствовать Требованиям и критериям технических действий (Приложение 1).

За допущенные при выполнении программы ошибки начисляются штрафные секунды в соответствии с установленными нормативами (Приложение 4).

## **7. Определение победителей**

7.1. В индивидуальном зачёте победитель определяется:

- в дисциплине КИХОН-ВАДЗА (раздельно для мужчин и женщин) определяется по максимально высокому баллу;

- в дисциплине ДЗЮИ-ВАДЗА (раздельно для мужчин и женщин) по минимальному времени выполнения комбинации. В случае равенства результатов двух или более спортсменов, более высокое место отдаётся спортсмену, показавший более высокий результат в дисциплине КИХОН-ВАДЗА;

- в командном зачёте по каждой дисциплине. Команда – победительница (мужчины и женщины раздельно) определяется по трём лучшим результатам.

## 8. Медицинское обеспечение

8.1. Основной этап медицинского обеспечения соревнований по айкидо начинается с работы врачей в комиссии по допуску участников. Врачи, работающие в комиссии по допуску участников, проверяют документы на допуск участников к соревнованиям, при определении возрастной группы, необходимо четко руководствоваться положением, где четко должны быть указаны возрастные параметры спортсмена. Условные допуски при отсутствии или неправильном оформлении медицинской документации не разрешаются.

8.2. По окончании соревнований главный врач составляет отчет, который передает главному судье. В отчете должны быть сведения о количестве участников допущенных к соревнованиям, дается характеристика места проведения соревнований, указывается количество, классификация полученных травм, объем медицинской помощи. Отдельно отмечаются все случаи получения тяжелых и среднетяжелых травм. Указывается количество снятых с соревнований спортсменов по медицинским показаниям, количество госпитализированных спортсменов и причина госпитализации. Проводится анализ, даются предложения и замечания.

8.3. Травмированный участник, признанный врачом соревнований неспособным продолжать выступление, не может снова участвовать в данных соревнованиях.

8.4. Если участник получил травму, Главный судья обязан сразу же остановить выступление и вызвать врача. Врач уполномочен только поставить диагноз и обработать травму.

8.5. Участнику, получившему травму в ходе выступления, может оказываться медицинская помощь не более трех минут. Если медицинская помощь не завершена в допустимое время, Главный судья принимает решение, должен ли данный участник быть признан неспособным продолжать выступление или необходимо добавить время для оказания медицинской помощи.

### Пояснения к пункту 8. Медицинское обеспечение:

1. *Когда врач объявляет спортсмена неспособным продолжать выступление, соответствующая запись должна быть сделана в карточке участника. Степень травмы должна быть зафиксирована так, чтобы это было ясно судейской бригаде.*

2. *Если спортсмен травмирован и нуждается в медицинской помощи, судья должен вызвать врача поднятием руки и командой голосом «Доктор!».*

3. *Если физически это возможно, травмированный участник должен быть выведен за татами для проверки его состояния и оказания врачом медицинской помощи.*

4. *Врач обязан давать рекомендации по безопасности, только если они касаются правильного медицинского обеспечения для данного травмированного участника.*

## **9. Антидопинговое обеспечение**

9.1. С целью борьбы с возможным применением допинга, РУСАДА имеет право требовать от участников соревнований пройти обследование или тест на допинг на любых соревнованиях.

9.2. Ни в коем случае участники или представители команд не могут отказаться от прохождения обследования или сдачи теста, в противном случае последует немедленное отстранение участника от соревнований и наложено наказание за допинг. Медицинская Комиссия РУСАДА определяет время и частоту обследований, которые будут проведены любыми подходящими способами. Врачом, назначенным РУСАДА, будут взяты специальные пробы для тестирования участников в присутствии руководителя команды. Если взятие пробы на анализ было проведено без соблюдения условий, описанных выше, полученные результаты будут признаны недействительными.

9.3. Подробный порядок и условия проведения обследования и взятия проб определяются в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

**Требования и критерии  
оценки выполнения технического действия.**

<b>«КИХОН-ВАДЗА» (Базовая техника)</b>	Выполнение технического действия (приёма) от одиночной атаки, взятой из перечня приёмов.
<b>«ДЗИЮ-ВАДЗА» (Свободная техника)</b>	Непрерывное выполнение технических действий (приёмов) от одной или нескольких видов атак взятых из перечня приёмов.

<b>Технические действия</b>	
<b>«КАМАЭ» (Стойка)</b>	<p><b>Исходное положение</b>, состояние «оперативного покоя», в котором концентрировано воплощение готовности к действию.</p> <p><b>Оперативная поза</b>, способствующая оптимально проявить физические качества.</p> <p><b>Позиция</b>, при которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p>
<b>«КИХОН» (Выполнение технического действия)</b>	<p><b>Направление</b>, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.</p> <p><b>Амплитуда</b> при эффективном выполнении технического действия.</p> <p><b>Траектория</b> обусловленная естественными особенностями строения и функционирования органов движения.</p> <p><b>Точность</b> при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним.</p> <p><b>Скорость</b> выполнения технического действия соизмерима с уровнем подготовки партнёра.</p>
<b>«УНСОКУ» (Техника передвижения)</b>	<p><b>Сури-аси</b> – скользящее перемещение стоп по татами.</p> <p><b>Цуги-аси</b> – разновидность подшага с использованием перемещения «Сури-аси».</p> <p><b>Окури-аси</b> – разновидность подшага с использованием перемещения «Сури-аси».</p> <p><b>Аюми-аси</b> – разновидность шага с использованием перемещения «Сури-аси».</p>
<b>Тактические действия</b>	
<b>«САБАКИ» (Техника перемещения)</b>	<p><b>Иrimi</b> – активный встречный уход с линии атаки.</p> <p><b>Тэнкан</b> – уход с линии атаки с поворотом на 180 град. (без смены стойки).</p> <p><b>Тэнкай</b> – уход с линии атаки с поворотом на 180 град. (со сменой стойки).</p>

	<b>Тэнсин</b> – любой другой вид ухода с линии атаки.
<b>«МААЙ» (Дистанция)</b>	<b>Выбор дистанции</b> , с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно. <b>Пространственно-временной момент</b> выполнения технического действия с максимальной эффективностью. <b>Контроль дистанции</b> в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра.
<b>Психологические характеристики</b>	
<b>«ДЗАНСИН» (Концентрация внимания)</b>	<b>Психологическая мобилизация</b> до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия. <b>Равномерное распределение сил</b> на период выполнения программы экзамена.
<b>«МЭЦКЭ» (Взгляд)</b>	Визуальный <b>контроль</b> за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки.
<b>«КОКОРО» (Дух)</b>	<b>Психологическая готовность</b> и мобилизация во время выполнения технического действия. <b>Решительность</b> при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника. <b>«Боевой» дух</b> (Характер). Умение сдерживать свои эмоции.
<b>Техника взаимодействия</b>	
<b>Взаимодействие</b>	<b>Адекватность</b> реакций на атакующие действия. <b>Точность</b> при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним. <b>Тайминг</b> при выполнении технического действия.
<b>Страховка</b>	
<b>«УКЭМИ- ВАДЗА» (Страховка)</b>	Выполнение технических действий относительно партнёра, обеспечивающих <b>безопасное</b> взаимодействие с ним.

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**рекомендованных технических действий для программ**  
**«КИХОН-ВАДЗА» и «ДЗЮИ-ВАДЗА»**

Атакующие действия	Защитные действия																										
ЦУКИ СЁМЭН-УТИ ЁКОМЭН-УТИ КАТАТЭ-ДОРИ МОРОТЭ-ДОРИ РЁТЭ-ДОРИ МУНЭ-ДОРИ ХИДЗИ-ДОРИ КАТА-ДОРИ РЁКАТА-ДОРИ СОДЭ-ДОРИ КУБИСИМЭ ЭРИ-ДОРИ УСИРО КУБИСИМЭ УСИРО РЁКАТА-ДОРИ УСИРО РЁТЭ-ДОРИ УСИРО ТЭКУБИ-ДОРИ УСИРО ЭРИ-ДОРИ КАТА-ДОРИ МЭН-УТИ	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">КАТАМЭ-ВАДЗА</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ДАЙ ИККЁ-ОСАЭ (тайоси, удэ-осаэ)</td> </tr> <tr> <td>ДАЙ НИКЁ-ОСАЭ (котэмаваси, котэмаки)</td> </tr> <tr> <td>ХИДЗИКИМЭ-ОСАЭ (вариант никё)</td> </tr> <tr> <td>ДАЙ САНКЁ-ОСАЭ (котэхинэри, сиборикимэ)</td> </tr> <tr> <td>ДАЙ ЁНКЁ-ОСАЭ (тэкуби-осаэ)</td> </tr> <tr> <td>ДАЙ ГОКЁ-ОСАЭ (кудзи-осаэ, удэ-нобаси)</td> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">НАГЭ-ВАДЗА</th> </tr> <tr> <td>АЙКИ-ОТОСИ</td> </tr> <tr> <td>ГАНСЭКИ-ОТОСИ</td> </tr> <tr> <td>ДЗЮДЗИ-НАГЭ (ДЗЮДЗИ ГАРАМИ)</td> </tr> <tr> <td>ИРИМИ-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>КАЙТЭН-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>КАТАГАТАМЭ</td> </tr> <tr> <td>КОКЮ-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>КОКЮ-ХО</td> </tr> <tr> <td>КОСИ-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>КОТЭ-ГАЭСИ</td> </tr> <tr> <td>МАКИ-ОТОСИ</td> </tr> <tr> <td>СИХО-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>СУМИ-ГАЭСИ</td> </tr> <tr> <td>СУМИ-ОТОСИ</td> </tr> <tr> <td>ТАЙАТАРИУТИ-ОТОСИ</td> </tr> <tr> <td>ТЭНТИ-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>УДЭКИМЭ-НАГЭ</td> </tr> <tr> <td>УСИРО-УДЭОРОСИ</td> </tr> </tbody> </table>	КАТАМЭ-ВАДЗА	ДАЙ ИККЁ-ОСАЭ (тайоси, удэ-осаэ)	ДАЙ НИКЁ-ОСАЭ (котэмаваси, котэмаки)	ХИДЗИКИМЭ-ОСАЭ (вариант никё)	ДАЙ САНКЁ-ОСАЭ (котэхинэри, сиборикимэ)	ДАЙ ЁНКЁ-ОСАЭ (тэкуби-осаэ)	ДАЙ ГОКЁ-ОСАЭ (кудзи-осаэ, удэ-нобаси)	НАГЭ-ВАДЗА	АЙКИ-ОТОСИ	ГАНСЭКИ-ОТОСИ	ДЗЮДЗИ-НАГЭ (ДЗЮДЗИ ГАРАМИ)	ИРИМИ-НАГЭ	КАЙТЭН-НАГЭ	КАТАГАТАМЭ	КОКЮ-НАГЭ	КОКЮ-ХО	КОСИ-НАГЭ	КОТЭ-ГАЭСИ	МАКИ-ОТОСИ	СИХО-НАГЭ	СУМИ-ГАЭСИ	СУМИ-ОТОСИ	ТАЙАТАРИУТИ-ОТОСИ	ТЭНТИ-НАГЭ	УДЭКИМЭ-НАГЭ	УСИРО-УДЭОРОСИ
КАТАМЭ-ВАДЗА																											
ДАЙ ИККЁ-ОСАЭ (тайоси, удэ-осаэ)																											
ДАЙ НИКЁ-ОСАЭ (котэмаваси, котэмаки)																											
ХИДЗИКИМЭ-ОСАЭ (вариант никё)																											
ДАЙ САНКЁ-ОСАЭ (котэхинэри, сиборикимэ)																											
ДАЙ ЁНКЁ-ОСАЭ (тэкуби-осаэ)																											
ДАЙ ГОКЁ-ОСАЭ (кудзи-осаэ, удэ-нобаси)																											
НАГЭ-ВАДЗА																											
АЙКИ-ОТОСИ																											
ГАНСЭКИ-ОТОСИ																											
ДЗЮДЗИ-НАГЭ (ДЗЮДЗИ ГАРАМИ)																											
ИРИМИ-НАГЭ																											
КАЙТЭН-НАГЭ																											
КАТАГАТАМЭ																											
КОКЮ-НАГЭ																											
КОКЮ-ХО																											
КОСИ-НАГЭ																											
КОТЭ-ГАЭСИ																											
МАКИ-ОТОСИ																											
СИХО-НАГЭ																											
СУМИ-ГАЭСИ																											
СУМИ-ОТОСИ																											
ТАЙАТАРИУТИ-ОТОСИ																											
ТЭНТИ-НАГЭ																											
УДЭКИМЭ-НАГЭ																											
УСИРО-УДЭОРОСИ																											

### Квалификационная программа и базовая оценка выступления

Технический уровень	Квалификационная программа дисциплины кихон-вадза			Базовая оценка
	Суваривадза	Ханми-хандати вадза	Тати вадза	
До 6 кю / 3 юношеский разряд	Сёмэнути-иккё		Косадори-ириминагэ; Косадори-котэгаэси; Косадори-иккё	5 баллов
5 кю / 2 юношеский разряд	Сёмэнути-иккё		Сёмэнути-ириминагэ; Кататэдори-сихонагэ; Кататэдори-котэгаэси; Сёмэнути-никё	6 баллов
4 кю / 1 юношеский разряд	Сёмэнути-никё		Сёмэнути-ириминагэ; Сёмэнути-котэгаэси; Ёкомэнути-сихонагэ; Сёмэнути-санкё	9 баллов
3 кю / 3 спортивный разряд	Катадори-никкё	Кататэдори-сихонагэ	Ёкомэнути-ириминагэ; Ёкомэнути-котэгаэси; Ёкомэнути-сихонагэ; Кататэдори-утикайтэннагэ	11 баллов
2 кю / 2 спортивный разряд	Сёмэнути-санкё	Рётэдори-сихонагэ	Ёкомэнути-ириминагэ; Цуки-котэгаэси; Усирорётэдори-сихонагэ; Рётэдори-тэнтинагэ	24 баллов
1 кю / 1 спортивный разряд	Сёмэнути-ёнкё	Сёмэнути-ириминагэ	Моротэдори-котэгаэси; Моротэдори-сихонагэ; Цуки-кайтэннагэ; Моротэдори-кокюхо	35 баллов
1 дан / КМС	Сёмэнути-ёнкё	Ёкомэнути-ириминагэ	Катадори-мэнути котэгаэси; Катадори-мэнути-сихонагэ; Усирорётэдори-кайтэннагэ; Ёкомэнути-гокё	40 баллов
2 дан и выше / МС	Сёмэнути-ёнкё	Ёкомэнути-ириминагэ	Катадори-мэнути котэгаэси; Катадори-мэнути-сихонагэ; Усирорётэдори-кайтэннагэ; Ёкомэнути-гокё	46 баллов

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**запрещённых технических действий**

<b>Техническое действие</b>	<b>Наказание</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- любое техническое действие, приводящее к травме УКЭ;</li> <li>- удары в лицо, горло и шею;</li> <li>- удушающие действия;</li> <li>- любые удары ногами, а также подножки и подсечки.</li> </ul>	Дисквалификация
<ul style="list-style-type: none"> <li>- замена предложенного к демонстрации технического действия (приёма) другим;</li> <li>- остановка во время выполнения технического действия.</li> </ul>	Штраф 1 балл / штраф 1 секунда
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технические действия, в потенциале приводящие к травме УКЭ;</li> <li>- нарушение линии взаимодействия при выполнении технического действия;</li> <li>- выход за зону выполнения технического действия.</li> </ul>	Штраф 0,5 балла / штраф 0,5 секунды
<ul style="list-style-type: none"> <li>- незначительные нарушения целостности выполнения технического действия;</li> <li>- незначительное нарушение темпа и ритма выполнения технического действия.</li> </ul>	Штраф 0,1 балла / штраф 0,5 секунды