



# **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КЮ И ДАНЫ**

**Нормативы для квалификационных  
экзаменов**

# 11,10 КЮ – ОРАНЖЕВАЯ ПОЛОСКА, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Возраст не менее 5 лет (11 кю), 7 лет (10 кю), минимальный период тренировок 3 месяца

## Кихон (базовая техника)

**Тачиката (стойки):** общий комплекс стоек.

**Цуки (удары руками):** сэйкэн-цуки (3 уровня), сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).

**Укэ (блоки):** джэдан-укэ, гэдан-барай.

**Кэри (удары ногами):** хидза-гэри (чудан, джэдан), кин-гэри.

**Кокю-хо (дыхание):** шин-кокю (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов).

## Идо (основы перемещения)

**В дзэнкуцу-дачи:** перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух элементов.

## Иппон-кумитэ

1) **Атака:** ой-цуки джэдан.

**Защита и контратака:** джэдан-укэ + кин-гэри + гэдан-барай.

2) **Атака:** ой-цуки чудан.

**Защита и контратака:** гэдан-барай + хидза-гэри + гэдан-барай.

## Ката

Тайкёку соно ичи.

## Физическая<sup>1</sup> кондиция<sup>1</sup>

**Гибкость:** коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 10 раз. **Приседания:** 10 раз (11 кю), 15 раз (10 кю)

**Подтягивания:** юноши – 1 раз (11 кю), 3 раза (10 кю), девушки – 1 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой:** 10 раз (11 кю), 15 раз (10 кю).

**Стойка на руках у стены:** 5 секунд (11 кю), 10 секунд (10 кю), с поддержкой.

## Письменный экзамен

- Что такое каратэ. Каким должен быть каратист.
- Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

---

<sup>1</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции снижаются в 2 раза.

## **9 КЮ – ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ**

**Возраст не менее 8 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

### **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10 кю, а также:

**Тачиката (стойки):** общий комплекс стоек.

**Цуки (удары руками):** сэйкэн гяку-цуки (3 уровня), сэйкэн аго-учи, сэйкэн татэ-цуки (3 уровня).

**Укэ (блоки):** чудан сото-укэ, чудан учи-укэ.

**Кэри (удары ногами):** маэ-гэри (чудан, джэдан).

### **Идо (основы перемещения)**

**В дзэнкуцу-дачи, санчин-дачи:** перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух-трех элементов.

**В кумитэ-дачи:** комбинации по заданию.

### **Санбон-кумитэ**

**Атака на 3 шага:** ой-цуки джэдан + ой-цуки чудан + ой-цуки гэдан.

**Защита и контратака:** джэдан-укэ + чудан сото-укэ + гэдан-барай + гяку-цуки чудан + гэдан-барай.

### **Ката**

Тайкёку соно ни.

## Физическая кондиция<sup>2</sup>

**Гибкость:** коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 15 раз.

**Приседания:** 20 раз.

**Подтягивания:** юноши – 4 раза, девушки – 2 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой:** 20 раз.

**Тоби маэ-гэри:** по цели на высоте роста.

**Стойка на руках у стены:** 20 секунд с поддержкой.

## Письменный экзамен

- Этикет доджё.
- Значение «ос».
- Вредные привычки – враги каратиста.

---

<sup>2</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции снижаются в 2 раза.

## 8 КЮ – СИНИЙ ПОЯС

**Возраст не менее 9 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

### Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10 -9 кю, а также:

**Тачиката (стойки):** общий комплекс стоек.

**Цуки (удары руками):** сэйкэн шита-цуки, сэйкэн каги-цуки, джэдан хиджи-учи, джюун-цуки.

**Укэ (блоки):** моротэ-укэ, учи-укэ / гэдан-барай.

**Кэри (удары ногами):** маэ-кэагэ, ёко-кэагэ, кансэцу-гэри, маваши-гэри (3 уровня).

**Кокю-хо (дыхание):** ногарэ-но кокю о моттэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета).

### Идо (основы перемещения)

**В дзэнкуцу-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи:**

перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибэ-дачи 90°:** перемещение с разворотом через грудь (*маэ-мавари*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибэ-дачи 45°:** перемещение вперед, назад (*дако-идо*) и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ-дачи:** комбинации по заданию.

### Иппон-кумитэ

1) **Атака:** маэ-гэри чудан.

**Защита и контратака:** гэдан-барай + маэ-гэри чудан + гэдан-барай.

2) **Атака:** ой-цуки чудан.

**Защита и контратака:** чудан учи-укэ + маваши-гэри джэдан + гэдан-барай.

## Ката

Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ичи.

### Физическая кондиция<sup>3</sup>

**Гибкость:** коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 20 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 20 раз.

**Подтягивания:** юноши – 5 раз, девушки – 3 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка):** от 1 до 5 раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маэ-гэри:** по цели на высоте роста + 5 см.

**Стойка на руках у стены:** 30 секунд.

## Кумитэ

**Джию-кумитэ:** 3 боя по 1 минуте.

### Письменный экзамен

- Расшифровка иероглифа «киокушинкай» и графического символа «канку».
- Режим дня и гигиена спортсмена.
- Основные правила питания каратиста.

<sup>3</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

## **7 КЮ – СИНИЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ**

### **Возраст не менее 10 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

#### **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10 -8 кю, а также:

**Тачиката (стойки):** общий комплекс стоек.

**Цуки (удары руками):** тэтцуи ороши гаммэн-учи, тэтцуи комэками-учи, тэтцуи хидзо-учи, тэтцуи учи-учи (джёдан, чудан), тэтцуи ёко-учи (джёдан, чудан).

**Укэ (блоки):** маваши-укэ, шюто маваши-укэ.

**Кэри (удары ногами):** учимаваши, сотомаваши, ёко-гэри (чудан, джёдан).

**Кокю-хо (дыхание):** ногарэ-но кокю ура (вдох на 3 счета, задержка, выдох на 7 счетов).

#### **Идо (основы перемещения)**

**В кибачи 90°:** перемещение в сторону с заступом спереди (*маэ-коса*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибачи 90°:** перемещение в сторону с заступом сзади (*уширо-коса*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибачи 90°:** перемещение в сторону с разворотом через спину (*уширо-мавари*) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ-дachi:** приставной шаг (*ой-аши, ой-сагари*), «шаг-подсечка» (*окури-аши, окури-сагари*), шаг со сменой сторонности стойки (*фуми-аши, фуми-сагари*), разножка (*кóса*). Выполнять без техники.

**В кумитэ-дachi:** комбинации по заданию.



## Ката

Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан. Пинан соно ичи.

### Физическая кондиция<sup>4</sup>

**Гибкость:** коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 25 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 30 раз.

**Подтягивания:** юноши – 6 раз, девушки – 4 раза. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка):** от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маэ-гэри:** по цели на высоте роста + 10 см.

**Стойка на руках у стены:** 1 минута.

## Кумитэ

**Джию-кумитэ:** 5 боев по 1 минуте.

### Письменный экзамен

- Цвета поясов в киокушине и их значение (белый пояс, 10-7 кю).
- Правила поведения спортсмена на соревнованиях.

---

<sup>4</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

## 6 КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

**Возраст не менее 11 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

### Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

**Тачиката (стойки):** общий комплекс стоек.

**Цуки (удары руками):** ёнхон нукитэ (чудан, джёдан), нихон нукитэ, уракэн шёмэн гаммэн-учи, уракэн саю-учи, уракэн хидзо-учи, уракэн гаммэн ороши-учи, уракэн маваши-учи.

**Укэ (блоки):** джюджи-укэ (джёдан, гёдан).

**Кэри (удары ногами):** уширо-гэри (чудан, джёдан – без разворота).

**Кокю-хо (дыхание):** ибуки (силовое дыхание).

### Идо (основы перемещения)

**В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибачи-дачи 45°:** перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ-дачи:** комбинации по заданию.

### Ката

Санчин (под счет). Пинан соно ни. Пинан соно сан.

### Физическая кондиция<sup>5</sup>

**Гибкость:** коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 30 раз.

<sup>5</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 40 раз.

**Подтягивания:** юноши – 7 раз, девушки – 5 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка):** от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маз-гэри:** по цели на высоте роста + 15 см.

**Ходьба на руках:** 4 метра.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 7 боев по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

- Цвета поясов в киокушине и их значение (6 кю – 10 дан).
- Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

## **5 КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕНОЙ ПОЛОСКОЙ** **Возраст не менее 11 лет, минимальный период** **тренировок 3 месяца**

### **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10 -6 кю, а также:

**Тачиката (стойки):** общий комплекс стоек.

**Цуки (удары руками):** шюто гаммэн-учи, шюто сакоцу-учи, шюто сакоцу-учикоми, шюто хидзо-учи, шюто учи-учи.

**Укэ (блоки):** шюто джэдан-укэ, шюто гэдан-барай, шюто чудан сото-укэ, шюто чудан учи-укэ, кокэн-укэ (3 уровня), хайто-укэ.

**Кэри (удары ногами):** уширо-гэри (чудан, джэдан): а) с заступом и разворотом, б) без заступа с разворотом, в) с заступом через какэаши-дачи.

### **Идо (основы перемещения)**

**В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибачи 45°:** перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ-дачи:** комбинации по заданию.

### **Ката**

Пинан соно ён. Янцу. Цуки-но ката.

### **Физическая кондиция<sup>6</sup>**

**Гибкость:** произвольный шпагат.

**Отжимания на кулаках:** 35 раз.

---

<sup>6</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 50 раз.

**Подтягивания:** юноши – 8 раз, девушки – 6 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка):** от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маэ-гэри:** по цели на высоте роста + 20 см.

**Ходьба на руках:** 5 метров.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 10 боев по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

- Биография Масутацу Оямы.
- История киокушина в вашей стране.

## 4 КЮ – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

**Возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

### Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:

**Цуки (удары руками):** энкэй гяку-цуки, шётэй-учи (3 уровня).

**Укэ (блоки):** шётэй-укэ (3 уровня).

**Кэри (удары ногами):** какато отоши-гэри (через учимаваши, сотомаваши).

### Идо (основы перемещения)

**Во всех низких стойках:** перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

**В кумитэ-дачи:** комбинации по заданию.

### Ката

Санчин (без счета). Пинан соно го.

### Физическая кондиция<sup>7</sup>

**Гибкость:** произвольный шпагат.

**Отжимания на кулаках:** 40 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 60 раз.

**Подтягивания:** юноши – 9 раз, девушки – 7 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

<sup>7</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**Подъемы прямых ног из положения упор сидя сзади (ногами пола не касаться):** от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маваши-гэри:** по цели на высоте роста + 5 см.

**Ходьба на руках:** 6 метров.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 12 боев по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

**Доджэ кун – пункт 1.**

## 3 КЮ – ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ

**Возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

### **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10-4 кю.

**Цуки (удары руками):** чудан хиджи-учи, чудан маэ хиджи-учи, агэ хиджи-учи (чудан, джэдан), уширо хиджи-учи, ороши хиджи-учи.

**Кэри (удары ногами):** уширо маваши-гэри (3 уровня), джэдан учи хайсоку-гэри.

### **Идо (основы перемещения)**

**Во всех низких стойках:** перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

**В кумитэ-дэчи:** комбинации по заданию.

### **Ката**

Санчин (с испытанием). Гэкисай дай. Гэкисай шё.

### **Физическая кондиция<sup>8</sup>**

**Гибкость:** фронтальный шпагат.

**Отжимания на кулаках:** 45 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 80 раз.

**Подтягивания:** юноши – 10 раз, девушки – 8 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

---

<sup>8</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.



**Подъемы прямых ног из положения упор сидя сзади (ногами пола не касаться):** от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маваши-гэри:** по цели на высоте роста + 10 см.

**Ходьба на руках:** 6 метров.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 15 боев по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

Доджё кун – пункт 2.

## 2 КЮ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

**Возраст не менее 14 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

### **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10-3 кю, а также:

**Цуки (удары руками):** джэдан кокэн-учи, хайто-учи (3 уровня).

**Кэри (удары ногами):** тоби маэ-гэри (3 варианта), тоби мавашигэри (3 варианта).

### **Идо (основы перемещения)**

**Во всех низких стойках:** перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

**В кумитэ-дэчи:** гохон-гэри (мавашигэри джэдан + уширо мавашигэри джэдан + маэ-гэри джэдан + мавашигэри джэдан + уширо мавашигэри джэдан).

**В кумитэ-дэчи:** комбинации по заданию.

### **Ката**

Тайкёку соно ичи ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Тэншё.

### **Физическая кондиция<sup>9</sup>**

**Гибкость:** фронтальный шпагат и шпагат в сторону по заданию.

**Отжимания на кулаках:** 60 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 90 раз.

<sup>9</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**Подтягивания:** юноши – 12 раз, девушки – 9 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя:** 15 раз.

**Тоби уширо маваши-гэри:** по цели на высоте роста.

**Ходьба на руках:** 8 метров.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 17 боев по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

### **Письменный экзамен**

Доджэ кун – пункты 3, 4.

# 1 КЮ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС С ЗОЛОТОЙ ПОЛОСКОЙ

**Возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

## **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10-2 кю.

**Цуки (удары руками):** хиракэн-цуки (чудан, джэдан), хиракэн ороши-учи, хиракэн маваши-учи.

**Кэри (удары ногами):** тоби уширо-гэри, тоби уширо маваши-гэри.

## **Идо (основы перемещения)**

**Во всех низких стойках:** перемещение вперед и назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360° (*кайтэн-идо*).

**В кумитэ-даци:** роппон-гэри (маваши-гэри джэдан + уширо маваши-гэри джэдан + маэ-гэри джэдан + маваши-гэри джэдан + уширо маваши-гэри джэдан + какато отоши-гэри через сотомаваши).

**В кумитэ-даци:** комбинации по заданию.

## **Ката**

Сайфа.

## **Физическая кондиция<sup>10</sup>**

**Гибкость:** переходы из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.

**Отжимания на кулаках:** 80 раз.

<sup>10</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 100 раз.

**Подтягивания:** юноши – 15 раз, девушки – 10 раз. За 5 подтягиваний сверх норматива дается бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет.

**Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя:** 20 раз.

**Тоби уширо мавашигэри:** по цели на высоте роста + 5 см.

**Ходьба на руках:** 8 метров.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 18 боев по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

### **Письменный экзамен**

Доджэ кун – пункты 5-7.

**1 ДАН (СЭМПАЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ОДНОЙ  
ЗОЛОТОЙ ПОЛОСКОЙ**  
Возраст не менее 16 лет<sup>11</sup>, минимальный период  
тренировок 1 год

**Кихон, идо**

То же, что для 10-1 кю.

**Ката**

Те же, что для 10-1 кю, а также: Гарю.

**Физическая кондиция<sup>12</sup>**

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

**Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 20 боев по 1 минуте.

**Дополнительные требования**

- Участие в соревнованиях по кумитэ.
- Участие в судействе на соревнованиях.
- Участие в работе организации и проведении мероприятий спортивных школ.

---

<sup>11</sup> Для РФ: принять участие в экзамене на 1 дан с 16 лет разрешается победителям или неоднократным призерам Первенства России по кумитэ и победителям или неоднократным призерам Первенства Европы по ката. Для всех остальных допуск на экзамен с 18 лет.

<sup>12</sup> Начиная с возраста 35 лет нормативы физической кондиции и количество боев снижаются в 2 раза.

**2 ДАН (СЭМПАЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ДВУМЯ  
ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**  
**Возраст не менее 18 лет, минимальный период  
тренировок 2 года**

**Кихон, идо**

То же, что для 10-1 кю.

**Ката**

Те же, что для 10 кю - 1 дана, а также: Сэйэнчин.

**Физическая кондиция<sup>13</sup>**

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

**Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 25 боев по 1 минуте.

**Дополнительные требования**

- Наличие судейской категории.
- Участие в работе организации и проведении мероприятий не ниже городского уровня.

---

<sup>13</sup> Начиная с возраста 35 лет кондиционные нормативы и количество боев снижаются в 2 раза.

**3 ДАН (СЭНСЭЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ТРЕМЯ  
ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**  
**Возраст не менее 21 года, минимальный период  
тренировок 3 года**

**Кихон, идо**

То же, что для 10-1 кю.

**Ката**

Те же, что для 10 кю - 2 дана, а также: Сэйпай.

**Физическая кондиция <sup>14</sup>**

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

**Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 30 боев по 1 минуте.

**Дополнительные требования**

- Для РФ: наличие судейской категории не ниже первой, или высшей категории тренера, или спортивного звания не ниже, чем «Мастер спорта России».
- Личный вклад в развитие киокушина в своем регионе.
- Для РФ: кандидатура соискателя согласовывается с руководством WKO.

---

<sup>14</sup> Начиная с возраста 35 лет кондиционные нормативы и количество боев снижаются в 2 раза.



## **4 ДАН (СЭНСЭЙ) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ЧЕТЫРЬМЯ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**

**Возраст не менее 25 лет, минимальный период  
тренировок 4 года**

### **Кихон, идо**

То же, что для 10-1 кю.

### **Ката**

Те же, что для 10 кю - 3 дана, а также: Канку.

### **Физическая кондиция<sup>15</sup>**

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

### **Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 30 боев по 1 минуте.

### **Дополнительные требования**

- Для РФ: наличие судейской категории не ниже всероссийской, или высшей категории тренера, или спортивного звания не ниже, чем «Мастер спорта России международного класса», или высокой должности в организации.
- Личный вклад в развитие киокушина в своем регионе.
- Для РФ: кандидатура соискателя согласовывается с руководством WKO.

---

<sup>15</sup> Начиная с возраста 35 лет кондиционные нормативы и количество боев снижаются в 2 раза.

**5 ДАН (ШИХАН) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ПЯТЬЮ  
ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**  
**Возраст не менее 30 лет, минимальный период  
тренировок 5 лет**

**Кихон, идо**

То же, что для 10-1 кю.

**Ката**

Те же, что для 10 кю - 4 дана, а также: Сушихо.

**Физическая кондиция<sup>16</sup>**

Претендент должен обладать отличной физической кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

**Кумитэ**

**Джию-кумитэ:** 25 боев по 1 минуте.

**Дополнительные требования**

- Для РФ: наличие судейской категории не ниже всероссийской, или высшей категории тренера, или спортивного звания не ниже, чем «Мастер спорта России международного класса», или высокой должности в организации.
- Личный вклад в развитие киокушина в своем регионе.
- Для РФ: кандидатура соискателя согласовывается с руководством WKO.

---

<sup>16</sup> Начиная с возраста 35 лет кондиционные нормативы и количество боев снижаются в 2 раза.

## **6 ДАН (ШИХАН) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ШЕСТЬЮ ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**

**Возраст не менее 35 лет, минимальный период  
тренировок 6 лет**

### **Требования**

- Претендент должен пройти испытание перед Президентом организации.
- Претендент должен иметь значительный и очевидный вклад в развитие киокушина и энергично содействовать продвижению киокушина в своем регионе.
- Необходимо иметь официальное рекомендательное письмо Президента WKO.

**7 ДАН и выше (ШИХАН) – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С  
СЕМЬЮ (и более) ЗОЛОТЫМИ ПОЛОСКАМИ**  
**Возраст не менее 35 лет, минимальный период  
тренировок 6 лет**

**Требования**

- Кандидатуры на эти степени рекомендуются только Президентом организации, Старшими Советниками и членами Международного Комитета организации. Решение о их одобрении и утверждении принимает лично Президент организации.
- Претендент должен быть личностью выдающихся качеств, почитаемой за свои образцовые достижения и как высокоуважаемый киокушин каратэка.
- Претендент должен внести заметный вклад в киокушин по многим различным направлениям и полностью отдавать всего себя и свое время организации.
- Претендент должен иметь продолжительный и непрерывный срок пребывания в организации.