



Утверждено
Президент Международного
союза «Киокушин Профи»

А.В. Фесенко

«26» февраля 2026 г.

Программа Международного союза «Киокушин Профи» на Дан-тест

I. Технические требования:

1. Разминка

2. ОФП – тест:

- отжимания
- приседания
- пресс
- прыжки через пояс
- хождение на руках – 10 метров
- колесо – 12 раз
- стойка на руках – 2 минуты

3. Технические задания

Стойки:

- Киба дачи – моротэ гедан барай – моротэ сэйкен ёдан
- Кокуцу дачи – мае гере ой – мавашу гере ёдан
- Цероаши дачи - ёко гере - сэйкен чудан цки
- Дзенкуцу дачи - гедан барай - учи уке - гиакү сэйкен чудан
- Камаэтэ (ёй дачи - санчин дачи) гиакү сэйкен - инсайт - гедан

маваши 10 - 10 раз

Удары руками:

Сэйкен, шито, мавашу, аге. (Из фудо дачи) 10-10 раз

Уке/блоки:

Джодан уке, сото уке, учи уке, гедан барай, Моротэ джодан уке гедан барай, моротэ сото уке гедан барай, моротэ учи уке гедан барай, мае маваши уке, шуто маваши учи, хай то уке, осай уке, каке уке. (Из коку цу дачи) 10-10 раз

Комбинации/Ренраку:

(С шагом вперед и с шагом назад)

Санчин дачи - джодан уке - сэйкен ёдан (шаг назад)

Кокуцу дачи - учи уке- маваши сэйкен (шаг вперед)

Дзенкуцу дачи - сото уке - шито сэйкен (шаг назад)

Киба дачи - моротэ гедан барай - сэйкен ёдан.

Кихон Киаге:

– ренраку: мае киаге дзенкуцу дачи + ёко киаге из киба дачи + сото учи - учи маваши из камаэте (выполняем на одну ногу с выходом в стойку с гедан барай (л/п 10 раз)

Кихон руки:

Уракен (шомэн, маваши, сае)

Шуто (сокуцэ, гамэн, учи учи)

Шотэй (чудан, ёдан, гедан)

Хирокен (ёдан, чудан)

Хиджи (чудан, ёдан, ароши)

Выполняем фудо дачи - кокуцу дачи 10-10 раз

Ренраку:

1

- санчин дачи - моротэ джодан уке гедан барай - уракен шомэн учи - уракен маваши учи.

- Кокуцу дачи - моротэ сото уке гедан барай - шуто учи - шуто гамэн учи - мае гере ой.

- Дзенкуцу дачи - моротэ учи уке гедан барай шотэй ёдан - шотэй чудан - ёко гери ой - гиаку сэйкен

- Киба дачи шуто маваши учи - хиракен ёдан - нокитэ чудан (маватэ санчин дачи)

2

Кайтэн:

- Дзенкуцу дачи - джодан уке - сэйкен ёдан (кайтэн) - мае гере.

- Кокуцу дачи - сото уке - шито цки (кайтэн) - маваши гере ёдан.

- Дзенкуцу дачи - учи уке - маваши сэйкен (кайтэн) - ёко гере.

- Кокуцу дачи - гедан барай - сэйкен (кайтэн) - уширо гере - гиаку сэйкен.

Кихон ногами:

Из фудо дачи - камаэтэ дачи

- Хидза гере - мае гере (камаэтэ) хидза гере - мае гере чудан ой. (одной ногой из фудо дачи) – 10 раз

- Гедан маваши - ёдан маваши (камаэтэ) ёдан маваши - гедан маваши ой. (одной ногой из фудо дачи) – 10 раз

- Уширо гери - уширо маваши (камаэтэ) уширо гере - уширо маваши - гиаку сэйкен. (одной ногой из фудо дачи) – 10 раз

Ренраку

- соко ги ён (3 раза)

- Токиоку ён (3 раза)

Кумитэ ренраку

- каджи уке - гедан маваши - шито сэйкен

- Каджи уке - гиаку сэйкен - аси барай ой

- Барай чудан ой - маваши гери чудан - гиаку сэйкен

- Уклон влево - уклон вправо
- Нырок влево - нырок вправо
- Джодан моротэ уке - джодан маваши гере - гиакү сэйкен
- Джодан моротэ уке - (сброс) - аси барай - гиакү сэйкен

Программа общей физической подготовки и кумитэ:

Нормы выполнения

18-35 лет - 100%

35-40 лет - 80%

40-50 лет - 60%

Ката: по программе, согласно каждого пояса