

**ФААР. Аттестационные требования на степени Кю/Дан.**

Кю / Дан	Сроки (минимум)	Иккё	Никкё	Санкё	Ёнкё	Гокё	Ирими нагэ	Котэгаэси	Сихонагэ	Тэнтинагэ	Кайтэн нагэ	Кокю хо	Дзию вадза
5 кю	6 мес	Сёмэн ути (t,s) Коса дори Ката дори (t,s)	Сёмэн ути				Сёмэн ути Коса дори	Кататэ дори	Катате дори Коса дори			Рётэ дори (s)	
4 кю	6 мес	Сёмэн ути (t,s) Катате дори Коса дори Ката дори (t,s)		Сёмэн ути			Сёмэн ути Катате дори Коса дори	Сёмэн ути Катате дори	Катате дори (t,hh) Коса дори Ёкомэн ути Рётэ дори (hh)			Рётэ дори (s)	
3 кю	6 мес	Сёмэн ути (t,s) Катате дори Коса дори Ката дори (t,s) Ёкомэн ути					Сёмэн ути Катате дори Коса дори Ёкомэн ути	Сёмэн ути Катате дори Ёкомэн ути	Катате дори (t,hh) Коса дори Ёкомэн ути Рётэ дори (hh)	Рётэ дори	Катате дори (ути кайтэн)	Катате дори Моротэ дори Рётэ дори (s)	
2 кю	9 мес	Сёмэн ути (t,s) Катате дори Коса дори Ката дори (t,s) Ёкомэн ути Моротэ дори Рётэ дори			Сёмэн-ути	Сёмэн-ути	Сёмэн ути Катате дори Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Тсуки	Сёмэн ути Катате дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори	Сёмэн ути Кататэ дори (t,hh) Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Рётэ дори (t,hh)	Рётэ дори	Катате дори (ути и сото) Усиро рётэ дори	Катате дори Моротэ дори Рётэ дори (s)	Кататэ дори Моротэ дори
1 кю	9 мес	Сёмэн ути (t,s,hh) Катате дори Коса дори Ката дори (t,s) Ёкомэн ути (t,s) Моротэ дори Рётэ дори Усиро рётэ дори			Сёмэн-ути Ёкомэн ути Тсуки	Сёмэн-ути	Сёмэн ути (t,hh) Катате дори Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Моротэ дори Рётэ дори Тсуки	Сёмэн ути (t,s,hh) Катате дори (t,hh) Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Моротэ дори Тсуки	Сёмэн ути Кататэ дори (t,hh) Коса дори Ёкомэн ути (t,hh) Усиро рётэ дори Рётэ дори (t,hh) Моротэ дори	Рётэ дори	Катате дори (ути и сото) Усиро рётэ дори Семэн ути (t,hh) Тсуки	Катате дори Моротэ дори Рётэ дори (s)	Кататэ дори Рётэ дори Моротэ дори
1 Дан	1 год	Базовые приёмы от сёмэн ути, ёкомэн ути, тсуки, а также от всех форм захватов за плечи, локти, предплечья, запястья, захваты за кимоно (тати (t), сувари (s), ханми нандати (hh)).											
2 Дан	2 года	То же, что и 1 Дан, а также танто дори, футари гакэ, реферат/статья на тему, связанную с айкидо.											
3 Дан	3 года	То же, что и 2 Дан, а также тати дори, дзё дори, танин гакэ (3 и более атакующих), реферат/статья на тему, связанную с айкидо.											
4 Дан	4 года	Дзию вадза от любой базовой атаки, упомянутой выше, эссе по айкидо.											

- Заявка на экзамен и аттестационный взнос сдаются за 3 дня до экзамена.
- Допуск к экзамену на 5 - 3 Кю осуществляется в соответствии с требованиями Приложения 1. Членство в Региональной Федерации Айкидо АЙКИКАЙ, входящей в ФААР обязательно.
- Каждый кандидат может подать заявку на экзамен только в том случае, если минимальный интервал между экзаменами соответствует норме. Экзамен раньше срока, определенного АК ФААР не допускается. В случае слабо интенсивной практики (менее 3-х раз в неделю), срок между экзаменами может быть увеличен по решению руководителя Клуба.
- При сдаче экзамена учитывается участие в установочных семинарах Клуба, ФААР и МФАА.
- Экзаменационная программа может быть расширена.
- Комиссия оценивает: камаэ, дистанцию, четкость, уверенность, скорость исполнения техники, баланс/устойчивость, согласованность с движениями укэ и непрерывность движений, выносливость, умение исполнять прием технично, без использования физической силы.
- Экзамен может проводиться в рамках Клуба, при участии полного состава Аттестационной Комиссии ФААР, а также во время семинара под руководством сихана АЙКИКАЙ Хомбу Додзё.
- Каждый кандидат должен иметь укэ. По решению экзаменатора может производиться смена укэ.
- Все приемы выполняются с левой и правой стороны, в форме *омотэ* и *ура* до тех пор пока не последует команда «ямэ»(стоп).
- Участие в экзамене лиц в грязном или неопрятном кимоно НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

# Словарь

Ай ханми – одноименная стойка  
Аси – нога  
Гарами – оплетать  
Гяку ханми – разноименная стойка  
Гокё – пятая техника обучения  
Дзюдзи гарами – крестообразное замыкание рук  
(дословно «спутывание рук десятым знаком»)  
Домо аригато гадзаймас - прощание  
(дословно «большое спасибо»)  
Дори – захват  
Ёко – бок, боковая сторона  
Ёкомэн ути – удар в голову сбоку ребром ладони  
Ёнкё – четвертая техника обучения  
Иккё – первая техника обучения  
Ирими – движение корпуса по прямой  
Ирими нагэ – бросок «прямым входом»  
Кайтэн нагэ – круговое вращение, поворот  
Камаэ – стойка  
Ката дори – хват за плечо  
Кататэ дори – хват за предплечье  
Моротэ дори – хват двумя руками за предплечье  
Куби – шея  
Кокю – дыхание  
Кокю хо – упражнение основанное (хо)  
на правильном дыхании (кокю)  
Котэ – запястье, кисть  
Котэ гаэси – вращение запястья  
Маэ – впереди, перед  
Мунэ дори – хват одной рукой за отвороты  
кимоно ниже линии ключиц

Нагэ – бросок  
Никё – вторая техника обучения  
Омотэ – лицевая сторона  
Онегаэсимас - приветствие (дословно «прошу вас»)  
Осаэ – удержание  
Рё ката дори – хват за оба плеча  
Рётэ дори – хват обеих рук  
Санкё – третья техника обучения  
Сихо нагэ – бросок «в четырех направлениях»  
Сёмэн ути – удар в голову сверху вниз  
Сувари – стойка на коленях  
Сэйдза – сидеть прямо  
Тай сабаки – передвижения корпуса  
Торифунэ – дыхательное упражнение  
«гребля на лодке»  
Тэ – рука  
Тэнкан – поворот  
Тэ ходоки – освобождения  
Удэ – рука, плечо  
Удэ гарами – техника воздействия на  
локтевой сустав  
Укэми – страховка («защита»)  
Ура – тыльная сторона  
Усиро – сзади  
Усиро рё ката дори – хват сзади за оба плеча  
Усиро рётэ дори – хват сзади за обе руки  
Усиро эри дори – хват сзади за воротник  
Хадзимэ – начинайте  
Хидзи кимэ осаэ – локоть, взятый на удержание  
Ямэ – заканчивайте