

**International Okinawan Shorin-ryu SEIBUKAN Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

## **Программа на 10-й Кю**

**(Белый пояс с жёлтой полоской)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шомен Цуки</li><li>2. Мае Гери</li><li>3. Джодан Укэ</li><li>4. Чудан Учи Отоши</li><li>5. Гедан Цуки</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дзенкуцу Дачи</li><li>2. Шико Дачи</li></ol>		

**International Okinawan Shorin-ryu SEIBUKAN Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 9-й Кю**  
**(Белый пояс с жёлтой полосой)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шомен Цуки</li><li>2. Мае Гери</li><li>3. Джодан Укэ</li><li>4. Чудан Учи Отоши</li><li>5. Гедан Цуки</li><li>6. Гьяку Цуки</li><li>7. Чудан Укэ</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дзенкуцу Дачи</li><li>2. Шико Дачи</li><li>3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи</li><li>4. Джодан Укэ + Чудан Цуки.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки.</li></ol>	

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

## Программа на 8-й Кю (Жёлтый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Йоко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки	1. Дзенкуцу Дачи 2. Шико Дачи 3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 4. Джодан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Укэ + Чудан Цуки 6. Гедан Барай + Чудан Цуки 7. Ои Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association  
Шорин-рю Сейбукан Каратэ России

## Программа на 7-й Кю (Оранжевый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шомен Цуки</li><li>2. Мае Гери</li><li>3. Гьяку Цуки</li><li>4. Джодан Укэ</li><li>5. Чудан Учи Отоши</li><li>6. Чудан Укэ</li><li>7. Гедан Цуки</li><li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li><li>9. Шуто Учи</li><li>10. Йоко Гери</li><li>11. Гедан Барай + Чудан Цуки</li><li>12. Йоко Цуки</li><li>13. Уширо Цуки</li><li>14. Йоко Уракен</li><li>15. Аши Сукуй</li><li>16. Аши Барай</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дзенкуцу Дачи</li><li>2. Шико Дачи</li><li>3. Шико дачи + Дзенкуцу Дачи</li><li>4. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li><li>5. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li><li>6. Гедан Барай + Чудан Цуки</li><li>7. Ои Цуки</li><li>8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки</li><li>9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li><li>10. Киба Дачи</li><li>11. Фумикоми Йоко Гери</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li><li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li><li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li><li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Фукюгата Ичи</li><li>2. Фукюгата Ни</li></ol>

## Программа на 6-й Кю (Зелёный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Йоко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Йоко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Чудан Сото Укэ 18. Маваши Гери 19. Аши Укэ 20. Рендзоку Цуки Гери	1. Дзенкуцу Дачи 2. Шико Дачи 3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 4. Джодан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Укэ + Чудан Цуки 6. Гедан Барай + Чудан Цуки 7. Ои Цуки 8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки 9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 10. Киба Дачи 11. Фумикоми Йоко Гери 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Санкай Цуки 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 6. Нагаши Укэ + Йоко Гери 7. Риотэ Учи Укэ + Уракен 8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни 3. Сейсан

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

## Программа на 5-й Кю (Синий Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Мае Гери</li> <li>3. Гьяку Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ</li> <li>5. Чудан Учи Отоши</li> <li>6. Чудан Укэ</li> <li>7. Гедан Цуки</li> <li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li> <li>9. Шуто Учи</li> <li>10. Йоко Гери</li> <li>11. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>12. Йоко Цуки</li> <li>13. Уширо Цуки</li> <li>14. Йоко Уракен</li> <li>15. Аши Сукуй</li> <li>16. Аши Барай</li> <li>17. Чудан Сото Укэ</li> <li>18. Маваша Гери</li> <li>19. Аши Укэ</li> <li>20. Рендзоку Цуки Гери</li> <li>21. Шуто Укэ</li> <li>22. Ёнкай Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дзенкуцу Дачи</li> <li>2. Шико Дачи</li> <li>3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи</li> <li>4. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>7. Ои Цуки</li> <li>8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки</li> <li>9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li> <li>10. Киба Дачи</li> <li>11. Фумикоми Йоко Гери</li> <li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>13. Санкай Цуки</li> <li>14. Тобикоми Йоко Гери</li> <li>15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки</li> <li>16. Чудан Укэ + Уракен</li> <li>17. Мае Гери + Какэ Укэ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li> <li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Нагаши Укэ + Йоко Гери</li> <li>7. Риотэ Учи Укэ + Уракен</li> <li>8. Шуто Укэ + Чудан Цуки</li> <li>9. Нагаши Укэ + Маваша Гери</li> <li>10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукюгата Ичи</li> <li>2. Фукюгата Ни</li> <li>3. Сэйсан</li> <li>4. Ананку</li> <li>5. Пинан Шодан</li> </ol>

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 4-й Кю**  
**(Фиолетовый Пояс)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пинан Шодан
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пинан Нидан
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки		
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери		
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки		
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен		
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ		
18. Маваша Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки		
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи		
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи		
21. Шуто Укэ			
22. Ёнкай Учи			
23. Уширо Гери			
24. Укэ Когеки			
25. Хассами Учи			

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 3-й Кю**  
**(Коричневый Пояс)**

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Мае Гери</li> <li>3. Гьяку Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ</li> <li>5. Чудан Учи Отоши</li> <li>6. Чудан Укэ</li> <li>7. Гедан Цуки</li> <li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li> <li>9. Шуто Учи</li> <li>10. Йоко Гери</li> <li>11. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>12. Йоко Цуки</li> <li>13. Уширо Цуки</li> <li>14. Йоко Уракен</li> <li>15. Аши Сукуй</li> <li>16. Аши Барай</li> <li>17. Чудан Сото Укэ</li> <li>18. Маваши Гери</li> <li>19. Аши Укэ</li> <li>20. Рендзоку Цуки Гери</li> <li>21. Шуто Укэ</li> <li>22. Ёнкай Учи</li> <li>23. Уширо Гери</li> <li>24. Укэ Когеки</li> <li>25. Хассами Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дзенкуцу Дачи</li> <li>2. Шико Дачи</li> <li>3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи</li> <li>4. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>7. Ои Цуки</li> <li>8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки</li> <li>9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li> <li>10. Киба Дачи</li> <li>11. Фумикоми Йоко Гери</li> <li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>13. Санкай Цуки</li> <li>14. Тобикоми Йоко Гери</li> <li>15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки</li> <li>16. Чудан Укэ + Уракен</li> <li>17. Мае Гери + Какэ Укэ</li> <li>18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>19. Некоаши Дачи</li> <li>20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи</li> <li>21. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>22. Маваши Йоко Гери + Уширо Гери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li> <li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Нагаши Укэ + Йоко Гери</li> <li>7. Риотэ Учи Укэ + Уракен</li> <li>8. Шуто Укэ + Чудан Цуки</li> <li>9. Нагаши Укэ + Маваши Гери</li> <li>10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи</li> <li>11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки</li> <li>12. Шуто Укэ + Хиджи Учи</li> <li>13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваши Хиджи Учи</li> <li>14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукюгата Ичи</li> <li>2. Фукюгата Ни</li> <li>3. Сэйсан</li> <li>4. Ананку</li> <li>5. Вансу</li> <li>6. Пассай Гува</li> <li>7. Пинан Шодан</li> <li>8. Пинан Нидан</li> <li>9. Пинан Сандан</li> <li>10. Найханчи Шодан</li> </ol>

# International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association

Шорин-рю Сейбукан Каратэ России

## Программа на 2-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Пинан Шодан
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Пинан Нидан
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Сандан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Пинан Ёндан
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Найханчи Шодан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Найханчи Нидан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	
16. Аши Барай	16. Чудан Сото Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	
18. Маваша Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки		
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи		
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи		
21. Шуто Укэ	21. Мае Гери + Рендзоку Цуки		
22. Ёнкай Учи	22. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери		
23. Уширо Гери	23. Аши Барай		
24. Укэ Когеки	24. Микацуки Гери + Йоко Гери		
25. Хассами Учи			

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 1-й Кю**  
**(Коричневый Пояс)**

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Мае Гери</li> <li>3. Гьяку Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ</li> <li>5. Чудан Учи Отоши</li> <li>6. Чудан Укэ</li> <li>7. Гедан Цуки</li> <li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li> <li>9. Шуто Учи</li> <li>10.Йоко Гери</li> <li>11.Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>12.Йоко Цуки</li> <li>13.Уширо Цуки</li> <li>14.Йоко Уракен</li> <li>15.Аши Сукуй</li> <li>16.Аши Барай</li> <li>17.Чудан Сото Укэ</li> <li>18.Маваша Гери</li> <li>19.Аши Укэ</li> <li>20.Рендзоку Цуки Гери</li> <li>21.Шуто Укэ</li> <li>22.Ёнкай Учи</li> <li>23.Уширо Гери</li> <li>24.Укэ Когеки</li> <li>25.Хассами Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дзенкуцу Дачи</li> <li>2. Шико Дачи</li> <li>3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.</li> <li>4. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>7. Ои Цуки</li> <li>8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки</li> <li>9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li> <li>10.Киба Дачи</li> <li>11.Фумикоми Йоко Гери</li> <li>12.Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>13.Санкай Цуки</li> <li>14.Тобикоми Йоко Гери</li> <li>15.Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки</li> <li>16.Чудан Укэ + Уракен</li> <li>17.Мае Гери + Какэ Укэ</li> <li>18.Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>19.Некоаши Дачи</li> <li>20.Шуто Укэ в Некоаши Дачи</li> <li>21.Мае Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>22.Маваша Йоко Гери + Уширо Гери</li> <li>23.Аши Барай</li> <li>24.Микацуки Гери + Йоко Гери</li> <li>25.Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>26.Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li> <li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Нагаши Укэ + Йоко Гери</li> <li>7. Риотэ Учи Укэ + Уракен</li> <li>8. Шуто Укэ + Чудан Цуки</li> <li>9. Нагаши Укэ + Маваша Гери</li> <li>10.Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи</li> <li>11.Нагаши Укэ + Хиджи Когеки</li> <li>12.Шуто Укэ + Хиджи Учи</li> <li>13.Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи</li> <li>14.Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи</li> <li>15.Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>16.Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен</li> <li>17.Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи</li> <li>18.Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме</li> <li>19.Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки</li> <li>20. Нагаши Укэ + Кин Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукюгата Ичи</li> <li>2. Фукюгата Ни</li> <li>3. Сэйсан</li> <li>4. Ананку</li> <li>5. Вансу</li> <li>6. Пассай Гува</li> <li>7. Пассай</li> <li>8. Джион</li> <li>9. Пинан Шодан</li> <li>10.Пинан Нидан</li> <li>11.Пинан Сандан</li> <li>12.Пинан Ёндан</li> <li>13.Пинан Годан</li> <li>14.Найханчи Шодан</li> <li>15.Найханчи Нидан</li> <li>16.Найханчи Сандан</li> </ol>

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 1-й Дан**  
**(Чёрный Пояс)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАИ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваше Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Шодан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Пинан Нидан
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Пинан Сандан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваше Хиджи Учи	13. Пинан Ёндан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Годан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Найханчи Шодан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Найханчи Нидан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Найханчи Сандан
18. Маваше Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	
21. Шуто Укэ	21. Мае Гери + Рендзоку Цуки	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Маваше Йоко Гери + Уширо Гери	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Аши Барай	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Микацуки Гери + Йоко Гери		
25. Хассами Учи	25. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки		
	26. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери		
	27. Укэ Но Реншу		
	28. Таи Сабаки		
	29. Кинники Гатаме		

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 2-й Дан**  
**(Чёрный Пояс)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Пинан Шодан
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Пинан Нидан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Сандан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Ёндан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Годан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Найханчи Шодан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Найханчи Нидан
18. Маваша Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Сандан
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	
21. Шуто Укэ	21. Мае Гери + Рендзоку Цуки	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Аши Барай	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Микацуки Гери + Йоко Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Укэ Но Реншу	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Таи Сабаки		
	29. Кинники Гатаме		
	30. Учи Коми		
	31. Зеншин Но Укэ		

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 3-й Дан**  
**(Чёрный Пояс)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Чинто
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Пинан Шодан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Нидан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Сандан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Ёндан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Пинан Годан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Найханчи Шодан
18. Маваша Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Нидан
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	19. Найханчи Сандан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	
21. Шуто Укэ	21. Мае Гери + Рендзоку Цуки	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Аши Барай	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Микацуки Гери + Йоко Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Укэ Но Реншу	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Таи Сабаки		
	29. Кинники Гатаме		
	30. Учи Коми		
	31. Зеншин Но Укэ		

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 4-й Дан**  
**(Чёрный Пояс)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Чинто
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Пинан Ёндан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	19. Найханчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	20. Найханчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Мае Гери + Рендзоку Цуки	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Аши Барай	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Микацуки Гери + Йоко Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Укэ Но Реншу	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Таи Сабаки		
	29. Кинники Гатаме		
	30. Учи Коми		
	31. Зеншин Но Укэ		

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Шорин-рю Сейбукан Каратэ России**

**Программа на 5-й Дан**  
**(Чёрный Пояс)**

<b>КИХОН РЕНШУ</b>	<b>ЗЕНШИН КОТАЙ</b>	<b>ИППОН КУМИТЭ</b>	<b>КАТА</b>
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Чинто
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Пинан Ёндан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Некоаши Дачи	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	19. Найханчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Шуто Укэ в Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	20. Найханчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Мае Гери + Рендзоку Цуки	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	21. Токумине Но Кун
22. Ёнкай Учи	22. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Аши Барай	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Микацуки Гери + Йоко Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Укэ Но Реншу	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Таи Сабаки		
	29. Кинники Гатаме		
	30. Учи Коми		
	31. Зеншин Но Укэ		