

### 6 КЮ желтый пояс

Укэми: на спину, маэ, усиро, ёко, раскрытая

Сикко: маэ, усиро, ирими тэнкан, ирими тэнкан кайтэн

Тай сабаки: ирими, тэнкан, ирими тэнкан, кайтэн

Отжимания: 15/м/, 10/д/

Приседания на одной ноге: по 3 раза на каждой

Подтягивания: 3/м/, 1/д/

Рекомендуется: 1-й зачет по Катори синто рю

### 5 КЮ красный пояс

Тай но хэнко: кататэ дори гяку ханми

Укэми: верхняя, через 1 чел. внизу

Отжимания: 20/м/, 10/д/

Приседания на одной ноге: по 5 раз на каждой

Подтягивания: 5/м/, 2/д/

Рекомендуется: 2-й зачет по Катори синто рю

### 4 КЮ зеленый пояс

Укэми: через 2 чел. внизу

Отжимания: 25/м/, 15/д/

Приседания на одной ноге: 7/м/, 5/д/

Подтягивания: 7/м/, 3/д/

Пройти на мостике одно татами, колесо

Рекомендуется: 3-й зачет по Катори синто рю

### 3 КЮ синий пояс

Укэми: через 1 чел. наверху

Отжимания: 30/м/, 15/д/

Приседания на одной ноге: 10/м/, 7/д/

Подтягивания: 10/м/, 4/д/

Переворот вперед через или на партнера

Рекомендуется: 4-й зачет по Катори синто рю

## 2 КЮ коричневый пояс

Укэми: через 2 чел. наверху

Отжимания: 40/м/, 20/д/

Приседания на одной ноге: 15/м/, 10/д/

Подтягивания: 15/м/, 5/д/

Пройти на руках одно татами

Танто дори, тати дори, тати сабаки, дзё дори, дзё сабаки

Рекомендуется: 5-й зачет по Катори синто рю

## 1 КЮ

Отжимания: 50/м/, 25/д/

Приседания на одной ноге: 20/м/, 15/д/

Подтягивания: 20/м/, 6/д/

Одиночные и парные ката с мечом и дзё

Рекомендуется: 6-й зачет по Катори синто рю

## 1 ДАН

Отжимания: 100/м/, 60/д/

Подтягивания: 25/м/, 10/д/,

Рекомендуется: 7-й зачет по Катори синто рю

## 2 ДАН

Рекомендуется: чёрный пояс по Катори синто рю

Силовые экзаменационные упражнения сдаются:

девушками - до 40 лет, мужчинами - до 45 лет