

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель Структурного
подразделения (регионального
отделения) Общероссийской
физкультурно-спортивной
общественной организации
«Национальный Совет Айкидо
России» по Мурманской области


_____ Д.С. Ярмонова

« ____ » _____ 2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Министр спорта
Мурманской области



_____ С.И. Наумова

« ____ » _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении мастер класса по айкидо
на 2026 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Мастер класс по айкидо (далее – мероприятие) проводится в соответствии с:

- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области на 2026 год, утверждённым приказом Министерства спорта Мурманской области (далее – Министерство) от 27.11.2025 № 975;

- приказами Министерства от 21.01.2025 № 55 и 22.01.2025 № 59 о государственной аккредитации Структурного подразделения (региональное отделение) Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Национальный Совет Айкидо России» по Мурманской области (далее – РО НСАР по Мурманской области).

Мероприятие проводится в целях обмена опытом между участниками и повышения спортивного мастерства спортсменов по виду спорта (айкидо), подготовки спортсменов к аттестации на степени (кю, даны) по программе подготовки по айкидо Федерации Айкидо России (Приложение № 1), а также отработки передвижений и технических приемов.

Цель мероприятия:

- создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития вида спорта «айкидо», включая массовые формы в Мурманской области;
- завоевание передовых позиций в Российском спорте;
- утверждения принципов здорового образа жизни;
- решения социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта;
- привлечения к занятию спортом молодого поколения.

Основными задачами мероприятия являются:

- подготовка спортсменов к аттестации на степени (кю, даны);
- повышение эффективности подготовки спортсменов сборных команд Мурманской области по виду спорта «айкидо» к официальным всероссийским и международным соревнованиям;
- совершенствование системы подготовки спортивного резерва, вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия видом спорта «айкидо»;
- укрепление системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития вида спорта «айкидо»;
- содействие реализации государственной спортивной политики путем решения оздоровительных, экологических, экономических и др. проблем средствами вида спорта «айкидо»;
- подготовка к проведению региональных, межрегиональных, российских и международных соревнований (первенств), массовых и физкультурных

мероприятий, включая внесоревновательных, направленных на поддержку и популяризацию вида спорта «айкидо» и спортивной культуры;

– совершенствование нормативно-правовой базы, обеспечивающей стабильное развитие вида спорта «айкидо», включая его массовые и рекреационные формы;

– создание системы информационного обеспечения вида спорта «айкидо».

Настоящее Положение о мероприятии является основанием для командирования спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на мероприятие.

II. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

Общее руководство по организации осуществляет Североморский клуб Айкидо «Сэнкай» и Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Национальный Совет Айкидо России» (далее – НСАР).

РО «НСАР по Мурманской области» осуществляет непосредственное проведение мероприятия в полном соответствии с Правилами и Положением.

Мастер класс проводится под руководством заслуженного мастера боевых искусств:

– Прохореня Вадима Валерьевича (6 дан по айкидо Тэн Шин) - (г. Москва),

и инструкторов Североморского клуба Айкидо «Сэнкай» и НСАР:

– Ярмонова Дмитрия Васильевича (4 дан Айкидо Тэн Шин) (г. Североморск);

– Быкова Анатолия Александровича (1 дан Айкидо Айкикай) (г. Североморск).

III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, отверженных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353.

Участие в мероприятии осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований.

Оказание медицинской помощи на соревнованиях осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, (далее - приказ Минздрава России).

Антидопинговое обеспечение соревнования осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными приказом Минспорта РФ от 24.06. 2021 № 464.

IV. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Место проведения: Мурманская обл., г. Североморск, ул. Падорина, д. 1А, с/к «Беговелики».

Сроки проведения: 17-19 апреля 2026 г.

Дата	Время	Информация
17 апреля /пятница/	18.30 – 18.55	допуск участников мероприятия
	19:00 – 20:00	тренировка для детей от 5 до 12 лет
	20.00 – 21:30	тренировка старшей группы
18 апреля /суббота/	14.00 – 14.50	тренировка для детей от 5 до 12 лет
	15.00 – 15.50	общая тренировка
19 апреля /воскресенье/	14.00 – 15.00	общая тренировка (подготовка к аттестации)
	15.10 – 16.00	аттестация
	16.00 – 16.20	церемония награждения «Юных айкидошек»

V. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительная заявка установленного образца (Приложение № 2 к Положению) спортивного клуба (федерации) должна быть направлены в федерацию по месту проведения мероприятия не позднее дня его начала.

Заявка на участие отдельного участника (спортсмена) оформляется в виде заявления в свободной форме (при наличии: с указанием клуба (федерации), ФИО тренера, вида спорта и квалификационного уровня спортсмена).

В день проведения руководителям мероприятия подается:

– официальная заявка по форме Приложения № 2 к Положению (только для команд спортивных клубов и федераций).

К официальной заявке прилагаются следующие документы на каждого участника документ, удостоверяющий личность – паспорт гражданина Российской Федерации или документ его заменяющий (для лиц младше 14 лет – свидетельство о рождении).

Электронный адрес для направления Предварительной заявки - yadmitry85@yandex.ru.

VI. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Участники мероприятия не должны иметь противопоказаний по здоровью для занятия айкидо.

Каждый спортсмен должен иметь необходимый комплект формы (кейкоги белого цвета, тапочки и пояс), соответствующий спортивной квалификации

спортсмена. Допускается ношение хакама чёрного или темно-синего цвета длиной до щиколотки, при этом брюки не должны быть видны из-под хакама даже при движении.

К участию в мероприятии допускаются:

- мальчики и девочки от 5 до 12 лет
- юноши и девушки 13-15 лет
- мужчины и женщины 16-50 лет

VII. ПРОВЕДЕНИЕ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Порядок и последовательность выполнения технических действий определяется руководителем мероприятия с учетом категории участников и квалификации спортсменов.

Тренировки могут проводиться без оружия, так и с его использованием (дзё, бокен, танто).

По итогам мероприятия может проводиться аттестация на степени (кю, даны) согласно программе Федерации Айкидо России (приложение 1 к регламенту).

Программа проведения мероприятия может быть изменена его руководителем по согласованию с организационным комитетом.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники мероприятия награждаются дипломами РО «НСАР по Мурманской области».

Мальчики, девочки 5 - 12 лет, впервые принимающие участие в мероприятии, награждаются грамотой «Юный айкидошка» от РО «НСАР по Мурманской области».

Организаторы оставляют за собой право по проведению дополнительного награждения и вручению специальных призов.

IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет средств РО «НСАР по Мурманской области» в части обеспечения мер общественного порядка и общественной безопасности, медицинского обслуживания, наградная атрибутика, предоставление спортивного сооружения.

Дополнительное финансовое обеспечение мероприятия осуществляется за счет средств Федерации, средств других участвующих организаций.

Расходы по командированию (проезд, питание, размещение, страхование) участников мероприятия обеспечивают командирующие организации или сами участники (их законные представители).

Аттестационная программа на 10-7 Кю						
	10 Кю	9 Кю	8 Кю	7 Кю		
Мин. возраст	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет		
Атаки	желтый	красный	зеленый	синий		
Кихон Джунби-доса (базовые упражнения)	Экзаменационная: Тори-фуне-фуритама (гребля) Укеми: мае укеми (кувырок в стойку), уширо укеми (перекат на спину)	Укеми: - уширо укеми (кувырок в стойку) – березка-выход в стойку	Укеми: - мае укеми (волна)			
Тандоку-доса (одиночные упражнения)	Камае (позиция) Аюми-аши цуги-аши Тэнкан Т.	Ирими-тэнкан Т. Кокю-хо	Ирими Шико (мае, уширо)	Мае шико Тэнкан С. Мае шико Ирими-тэнкан С.		
Сотай-доса (упражнения с партнером)	Страховка (гьяку ханми)	Тэнкан Сувари-вадза кокю-хо	Шихо-гири (ай-ханми омоте, гьяку-ханми ура) Хирики-но йосей (мае)	Ирими(ай-ханми гьяку кататэ-дори) Хайшин-ундо(ура) Хирики-но йосей(мае, уширо)		
Шомен-учи			Ирими-наге(омоте) (Р) (на 4 счета) Икке Т.	Ирими-наге (омоте) Икке С.		
Катате-дори (гьяку-ханми)		Суми-отоше (Р)		Шихо-наге (омоте, ура)		
Катате-дори (ай-ханми)		Ирими-наге (омоте) (Р)	Икке (Р)			
Риоте дори			Тэнчи-наге (омоте) (Р)	Тэнчи-наге (ура) (Р) (тэнкай)		

(Р) – рекомендуемая Т. – тачи-вадза С. – сувари-вадз

АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НА КЮ И ДАН

	VI Кю	V Кю	IV Кю	III Кю	II Кю	I Кю
Мин. возраст	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Условия допуска к аттестации	3 месяца занятий, участие в текущей Школе ФАР	4 месяца занятий после 6-го Кю, участие в текущей Школе ФАР	4 месяца занятий после 5-го Кю, участие в текущей и предыдущей Школах ФАР	8 месяцев занятий после 4-го Кю, участие в текущей и предыдущей Школах ФАР	8 месяцев занятий после 3-го Кю, участие в текущей и предыдущей Школах ФАР	1 год занятий после 2-го Кю, участие в текущей и предыдущей Школах ФАР
	30 часов	40 часов	40 часов	80 часов	80 часов	120 часов
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ						
АТАКИ						
Шомен-учи	Икке Ирими-наге (омоте)	Икке (с.) Ирими-наге (ура)	Никке (т.с.) Санкке (т.с.) Йонкке (т.с.) Коте-гаэши	Кайтен-наге (учи, сото) Суми-отоши Кокю хо	Гоке Шихо-наге Уде киме-наге Дзю ваза	Дзуджи-гарами Коши-наге Кокю-наге Дзю ваза (х.)
Коса дори	Икке Ирими-наге (омоте)	Шихо-наге Коте-гаэши Ирими-наге (ура)	Никке, Санкке, Йонкке Уде киме-наге	Суми-отоши Кокю хо	Кайтен-наге (учи, сото) Дзю ваза	Дзуджи-гарами Коши-наге
Катагэ дори	Шихо-наге Суми-отоши (омоте) Кокю хо	Икке, Никке Коте-гаэши (нижний уровень освобождения) Суми-отоши (ура)	Санкке, Йонкке Коте-гаэши (3 уровня освобождения) Ирими-наге (3 уровня освобождения) Кайтен-наге (учи, сото)	Уде киме-наге Коши-наге Кокю-наге Дзю ваза	Шихо-наге (х.)	Дзуджи-гарами Дзю ваза (х.)
Ката дори		Икке, Никке	Икке, Никке (с.)	Санкке, Йонкке (т.с.)	Суми-отоши Кокю-наге	Кокю хо Кайтен-наге (учи, сото)

Йокомен-учи			Уде киме-наге Шихо-наге	Икке, Нике Санке, Йонке Ирими-наге Коте-гаеши	Гоке Кайтен-наге (учи, сото) Кокю-наге Суми-отоши	Коши-наге Джуджи-гарами Кокю хо Дзю ваза
Мороте дори			Кокю хо	Икке, Нике (на одноимённую и разноимённую руки) Кокю-наге	Санке, Йонке (на одноимённую и разноимённую руки) Ирими-наге Коте-гаеши Джуджи-гарами	Шихо-наге (на одноимённую и разноимённую руки) Уде киме-наге Кайтен-наге (учи, сото) Дзю ваза
Риоте дори	Кокю хо (с.)		Икке (т.с.) Шихо-наге Кокю хо Суми-отоши	Нике, Санке (т.с.) Тэнчи-наге Коте-гаеши	Йонке (т.с.) Ирими-наге Уде киме-наге Шихо-наге (х.)	Коши-наге Кокю-наге Джуджи-гарами Кайтен-наге (учи, сото) Дзю ваза
Рю ката дори			Икке, Нике, (т.с.)	Санке, Йонке (т.с.)	Суми-отоши	Кокю хо Кокю-наге
Уширо риоте дори			Икке Кокю хо	Нике Санке Йонке Шихо-наге Коте-гаеши	Ирими-наге Суми-отоши Тэнчи-наге Уде киме-наге	Кайтен-наге Коши-наге Кокю-наге Джуджи-гарами Дзю ваза
Цуки			Икке Коте-гаеши	Ирими-наге Икке, Нике, Санке (2 варианта входа)	Йонке (2 варианта входа), Гоке Уде киме-наге Суми-отоши	Шихо-наге, Кайтен-наге (учи, сото) Кокю хо Дзю ваза
Ката дори мен- учи			Икке (2 варианта входа)	Нике, Санке (2 варианта входа) Ирими-наге Коте-гаеши	Йонке (2 варианта входа) Шихо-наге (на бьющую и держашую руки)	Уде киме-наге Джуджи-гарами Кайтен-наге (учи, сото) Кокю-наге Дзю ваза

При подготовке на 1-й Кю рекомендуется изучить все возможные варианты защиты от Уширо катагэ дори-куби шиме, Уширо рио ката дори, Уширо эри дори, Муна дори, Увату дори, Шитатэ дори, Хиджи дори, уметь выполнять все техники в положении сувари-ваза и ханми-хандачи-ваза, изучить варианты защиты от противника вооруженного танто - Тантодори, а также от атак Мае-гери, Мавашигери, Йоко-гери.
Т. – тачи валза, с. – сувари валза, х. – ханми хантачи валза

I Дан	Не менее 1-го года после получения 1-го Кю. минимум 100 дней практики, участие, как минимум, в двух Школах ФАР ежегодно	Выполнение всех технических приемов от всех захватов и ударов в положениях суварри-ваза, ханми-хандачи-ваза, гачи-ваза. варианты защиты от противника вооруженного бокеном - Тачидори, дзе - Дзедори
II Дан	Не менее 2-х лет после получения 1-го Дана. минимум 200 дней практики, участие, как минимум, в двух Школах ФАР ежегодно	Программа на 1-й Дан. техника от 2-х нападающих, а также статья на тему связанную с Айкидо
III Дан	Не менее 3-х лет после получения 2-го Дана. минимум 300 дней практики, участие, как минимум, в двух Школах ФАР ежегодно	Программа на 2-й Дан. а также техника от 3-х нападающих
IV Дан	Не менее 4-х лет после получения 3-го Дана. минимум 400 дней практики, участие, как минимум, в двух Школах ФАР ежегодно	Программа на 3-й Дан. техника от 4-х нападающих, Дзю ваза от любых видов атак. а также короткий очерк на тему Айкидо

Заявка

на участие в мастер классе по айкидо команды клуба айкидо _____

Сроки 17-19 АПРЕЛЯ 2026

№	ФИО (полностью)	Дата рождения	вес	разряд	Адрес, город ДСО	Место проведения г. Североморск	
						№ удостоверения ФД	ФИО тренера
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Указанные в настоящей заявке _____ спортсменов по состоянию здоровья допущены к участию в мероприятиям по айкидо.
(указать количество спортсменов прописью)

Тренер команды _____ (контактный телефон) _____
ФИО

Руководитель _____
физкультурно-спортивной организации _____ ФИО
расшифровка