

# PZKT POLSKI ZWIĄZEK KARATE TRADYCYJNEGO PROGRAM SZKOLENIA

## WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

### FUNKCJA STOPNI UCZNIOWSKICH I MISTRZOWSKICH W SZKOLENIU KARATE

Poziom osiągnięty w nauce karate oznaczany jest kolorem pasa i powinien dokładnie odzwierciedlać nabyte umiejętności. W tym sensie pas jest podstawowym źródłem mówiącym o osiągnięciach i ukazuje, ile jeszcze karateka musi się nauczyć. System pasów pozostaje w zgodzie z ideą karate jako ciągłego procesu nauki i doskonalenia od pierwszych stopni uczniowskich do najwyższych mistrzowskich.

Pas symbolizuje nieustającą pracę w codziennym treningu i rozwój jednostki w sztuce karate.

Kandydat, który podchodzi do egzaminu mając pewność, że zdobędzie pas, musi wykazać się kondycją fizyczną i wiedzą o wymaganych technikach. Podejściem swym wskazuje na niezbędną dojrzałość umysłową, zrównoważenie wewnętrzne, wiarę w siebie oraz zaufanie w wynik egzaminu. Fizycznie i psychicznie jest gotów dać z siebie wszystko. W tym sensie cały proces przygotowywania się do egzaminu podporządkowany jest ostatecznemu celowi osiągnięcia szczytowych możliwości w momencie sprawdzania umiejętności. Trenując dla tego celu kandydat będzie przygotowany i sprawi dobre wrażenie dzięki wierze we własne siły i zrównoważeniu. Dlatego właśnie pas symbolizuje coś więcej niż tylko rozwój w sensie technicznym oraz znajomość i umiejętność zastosowania pewnych technik.

Każdy kolejny pas stanowi po prostu następne wyzwanie na drodze do samodoskonalenia się, która nie zna ograniczeń.

## STOPNIE I ICH ZASADNICZE KRYTERIA

HACHI-KYU (8 Kyu)	Umiejętności zastosowania najprostszych akcji i technik.
SHICHI-KYU (7 Kyu)	Dalszy rozwój podstawowych umiejętności technicznych.
ROKU-KYU (6 Kyu)	
GO-KYU (5 Kyu)	
YON-KYU (4 Kyu)	
SAN-KYU (3 Kyu)	
NI-KYU (2 Kyu)	Rozwój zdolności współzawodnictwa wg przepisów sędziowskich ITKF. Udział w zawodach z kalendarza PZKT.
ICHI-KYU (1 Kyu)	
SHO-DAN (1 Dan)	Rozwój kime oraz realności technik. Udział w zawodach z kalendarza PZKT
NI-DAN (2 Dan)	Umiejętność indywidualnego wzmocnienia preferowanych technik i akcji. Udział w zawodach wg kalendarza PZKT.
SAN-DAN (3 Dan)	
YON-DAN (4 Dan)	Znajomość zasad ruchów ciała i technik oraz umiejętność ich zastosowania w różnych warunkach do tego stopnia, że można kierować przeciwnikiem. Licencjonowany instruktor PZKT.
GO-DAN (5 Dan)	Dalsze pogłębienie zasad ruchów ciała i technik oraz ich rozwój zgodnie z indywidualną psychiką. Wybitne osiągnięcia szkoleniowe lub sportowe. Licencjonowany instruktor PZKT i ITKF.

## STOPNIE I ICH ZASADNICZE KRYTERIA

ROKU-DAN (6 Dan)	Dalszy nieprzerwany rozwój techniczny oraz wybitne osiągnięcia szkoleniowe lub sportowe. Licencjonowany instruktor PZKT i ITKF.
SHICHI-DAN (7 Dan)	
HACHI-DAN (8 Dan)	
KYU-DAN (9 Dan)	
JYU-DAN (10 Dan)	Jest to stopień oznaczający osiągnięcie ideału na drodze karate, w praktyce przyznawany pośmiertnie.

### UWAGI:

W czasie egzaminów na stopnie uczniowskie, a szczególnie na stopnie mistrzowskie, wskazana jest obecność instruktora zdającego kandydata.

**OKRES TRENINGU I ZALECANY WIEK JAKO WARUNEK  
UZYSKANIA WYŻSZEGO STOPNIA**

Stopień	Oznaczenie pasa	Wymagany okres treningu <sup>1</sup>	Wiek	Wymagania
Początkujący	Biały		Bez ograniczeń	Treningi i zawody PZKT
8 Kyu	Żółty	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
7 Kyu	Pomarańczowy	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
6 Kyu	Zielony	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
5 Kyu	Niebieski I	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
4 Kyu	Niebieski II	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
3 Kyu	Błękitny I	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
2 Kyu	Błękitny II	Trzy miesiące (min 24 treningi)	Bez ograniczeń	
1 Kyu	Błękitny III	Cztery miesiące (min 32 treningi)	Bez ograniczeń	
1 Dan	Czarny	Jeden rok (min 100 treningów)	Min. 15 lat	
2 Dan	Czarny	Dwa lata (min 200 treningów)	Min. 17 lat	
3 Dan	Czarny	Trzy lata (min 300 treningów)	Min. 21 lat	
4 Dan	Czarny	Cztery lata	Min. 25 lat	Wybicie osiągnięcia w karate tradycyjnym i nominacja PZKT
5 Dan	Czarny	Pięć lat	Min. 30 lat	
6 Dan	Czarny	Sześć lat	Min. 36 lat	
7 Dan	Czarny	Siedem lat	Min. 43 lat	
8 Dan	Czarny	Osiem lat	Min. 51 lat	
9 Dan	Czarny	Dziewięć lat	Min. 61 lat	

<sup>1</sup> Wymagany okres treningu oznacza minimalny okres pomiędzy dwoma stopniami.

**ELEMENTY BRANE POD UWAGĘ PODCZAS EGZAMINÓW  
NA STOPNIE W KARATE TRADYCYJNYM**

**(1) Dynamika ciała (Body Dynamics)**

Stopień lub wskaźnik mocy wytwarzanej przez dynamikę ciała i pracę mięśni przy prawidłowym oddychaniu.

**(2) Moc - kime (Power)**

- (a) Skuteczność i skupienie mocy techniki w cel
- (b) Stopień mocy i kontrola szybkości odpowiednio dostosowane do techniki
- (c) Stopień siły woli ("Duch")

**(3) Forma (Form)**

- (a) Stopień odpowiedniego, zamierzonego dostosowania ciała do techniki
- (b) Stopień równowagi (postawa, pozycja, połączenie ciała)
- (c) Stopień równowagi emocjonalnej i koncentracji psychicznej

**(4) Przejście (Transition)**

- (a) Jakość umiejętności przy przemieszczaniu ciała
- (b) Jakość kontynuacji przy przechodzeniu z techniki do techniki
- (c) Odpowiednie tempo dostosowane do techniki

**(5) Mistrzostwo w opanowaniu detali techniki**

**(6) Wrażenia**

Odnosi się to do poziomu wrażenia, jakie demonstrujący zawodnik wywiera na widzu w wyniku zarówno zrozumienia aplikacji, jak i pokazania wysokiego poziomu umiejętności technicznych, gracji i silnego ducha.

**(7) Zaangażowanie**

**(8) Etykieta dojo**

## ELEMENTY BRANE POD UWAGĘ PODCZAS EGZAMINÓW NA STOPNIE W KARATE TRADYCYJNYM

### (9) Zanshin

Pełna koncentracja psychiczna i duchowa w czasie i po zakończeniu wykonywania techniki, kombinacji, formy czy walki. W tym rozumieniu jest to stan pełnej gotowości.

### (10) **Kiai**

Okrzyk w czasie wykonywania technik w wyniku silnego skurczu mięśni brzucha powodujący skupienie siły fizycznej i psychicznej w celu.

### (11) **Kontrolowanie technik (zgodnie z przepisami sędziowskimi ITKF).**

### (12) **Kondycja, wrażenie ogólne.**

## LISTA DOWOLNYCH KATA DLA KANDYDATÓW NA CZARNE PASY WG PRZEPISÓW ITKF

1. A-Nan-Kun (A-Nan-Ku)
2. Bassai (Pasai) Dai, Sho  
- odmiany Itosu, Matsumura, Yabu itp.
3. Chin-Tei (Chinte)
4. En-Pi (Wan-Shu)
5. Gan-Kaku (Chin-to)
6. Gojyu-Shi-Ho (U-Sei-Shi), Dai, Sho
7. Han-Getsu (Sei-Shan)
8. Ji-In
9. Ji-On
10. Jitte
11. Kan-Ku (Ku-Chan-Ku), Dai, Sho  
- odmiany Shi-Ho-Ku-Chan-Ku
12. Kan-Shiwa
13. Kuru-Run-Ha
14. Ni-Jyu-Shi-Ho (Ni-Sei-Shi)
15. Mei-Kyo
- IG. Roh-Hai, Sho-Dan, Ni-Dan, San-Dan, Matsumura itp.
17. Sai-Ha
18. San-Sc-Ru
19. Se-San
20. Sei-En-Chin
21. Sci-Pai
22. Shi-So-Chiu
23. So-Chin
24. Supa-Rin-Pan (Becchu-Rin, Hyaku-Hachi-Ho)
25. Un-Su (Un-Shu)
26. Wan-Kan

## "WYMAGANIA EGZAMINACYJNE" OPIS

Uwaga: Egzaminator ma prawo do modyfikacji wymagań, jeśli uzna to za konieczne.

### NAZWY TECHNIK I OBJAŚNIENIE SKRÓTÓW

Zgodnie z międzynarodowymi przepisami w karate, w wymaganiach egzaminacyjnych używa się nazw japońskich dla określenia technik karate.

### SŁOWNICZEK TECHNIK

Ageuke	blok wznoszący
Gyakuzuki	cios odwrotny
Kata	forma, symbol
Kihon	techniki podstawowe
Kizami	techniki wykonywane przednią ręką lub nogą
Maegeri	kopnięcie wpród
Maegeri Rengeri	podwójne kopnięcie w przód
Mawashigeri	kopnięcie okrężne
Mawashigeri Rengeri	podwójne kopnięcie okrężne
Nukite	pchnięcie ręką włócznią
Oizuki	cios prosty
Oizuki Sanbozuki	jeden krok, trzy ciosy
Shutouke	blok ręką-nóż
Soto Udeuke	blok zewnętrzny-przedramieniem
Tate Urakenuchi	uderzenie grzbietem pięści
Tsuki (Żuki)	cios
Uchi Udeuke	blok wewnętrzny-przedramieniem
Ushirogeri	kopnięcie w tył
Yoko Enpiuchi	uderzenie łokciem (w bok)
Yokogeri	kopnięcie w bok
YokoKeage	kopnięcie trzaśnięcie w bok
YokoKekomi	kopnięcie pchnięcie w bok
Yoko Urakenuchi	uderzenie grzbietem pięści (boczne)

## OBJAŚNIENIA SYMBOLI UŻYTYCH W WYMAGANIACH EGZAMINACYJNYCH

### POZYCJE

(PW)	pozycja walki dowolna
(KO)	Kokutsu-dachi (pozycja tylna)
(KI)	Kiba-dachi (pozycja jeźdźca)
(ZE)	Zenkutsu-dachi (pozycja przednia)
(POZYCIA)	-> pozycja początkowa
-> (POZYCIA)	pozycja powrotna

### CEL

C.	-	Chudan (poziom brzucha)
J.	-	Jyodan (poziom głowy)
G.	-	Gedan (poniżej pasa)

### UWAGA

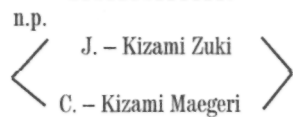
\* - gwiazdka oznacza objaśnienie

..... x ..... .np.-J.xl,C.x2

Oznacza 1 raz na poziom Jyodan (głowa) i 2 razy na poziom Chudan (brzuch).

## OBJAŚNIENIA RUCHÓW

X	Skrzyżowanie nóg
<u>PWP</u>	przesunięcie w przód
<u>KWP</u>	krok w przód
<u>KWT</u>	krok w tył
(P)	do przodu
(T)	do tyłu
(M)	w miejscu
(O)	obrót
(W)	powrót do pozycji wyjściowej
(B)	w bok



tzn. jednoczesne wykonanie przednią ręką uderzenia na poziom głowy Kizamizuki  
kopnięcia na poziom brzucha Kizami Maegeri.

## HACHI (8) KYU

### I. KATA

Heian Sbodan (Nr 1)

### II. KIHON

1. (ZE) -> C.-Oizuki (ZE) (P)
2. (ZE) -> J.-Ageuke (ZE) (T)
3. (ZE) -> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)
4. (ZE) -> C.-Shutouke (KO) (T)
5. (ZE) -> C.-Maegeri ->(ZE) (P)

### III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)

\* ATAK

Tsuki: J.x2, C.x2

Maegeri: C.x2

### IV OKRES TRENINGU

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach).

## SHICHI (7) KYU

### I. KATA

HeianNidan(Nr2)

### II. KIHON

1. (ZE) -> J.-Oizuki (ZE) (P)
2. (ZE) -> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE) -> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)  
J.-Gyakuzuki (ZE)
4. (ZE) -> C.-Uchi Udeuke (ZE) (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
5. (ZE) -> C.-Shutouke (KO) (T)
6. (ZE) -> J.-Maegeri ->(ZE) (P)
7. (KI) -> X J.-YokoKeage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
8. (KI)-> X C.-Yoko Kekomi ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę

### III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparring półwolny na jeden krok)

\*ATAK

Tsuki: J.x2, C.x2

Maegeri: C.x2

Yokogeri: C.x2

### IV. OKRES TRENINGU

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

## ROKU (6) KYU

### I. KATA

Heian Sandan (Nr 3)

### II. KIHON

1. (ZE) -> Oizuki Sanbonzuki (ZE) (P)  
\* Jx1, Cx2
2. (ZE) -> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE) -> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)  
C.-Yoko Enpiuchi (KI)
4. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE) (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
5. (KI) -> C.-Shutouke (KO), C.-Nukite (ZE) (T)
6. (PW)-> Kizami Żuki, Gyakuzuki (PWP)
7. (ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* Cx1, J.x1
8. (0) (ZE) -> C.-Mawashigeri ->(ZE) (P)
9. (KI) -> X J.-YokoKeage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
10. (KI) -> X C.-Yoko Kekomi -(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
11. (ZE) -> C.-Maegeri, J.-Oizuki (ZE) (P)

### III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparring półwolny na jeden krok)

\*ATAK

Tsuki: J.x2, C.x2

Maegeri: Cx2

Yokogeri: Cx2

Mawashigeri: J.x2

### IV. OKRES TRENINGU

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

## GO (5) KYU

### I. KATA

Heian Yondan (Nr 4)

### II. KIHON

1. (ZE) -> Oizuki Sanbonzuki (ZE) (P)  
\* J.x1, C.x2
2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)  
C.-Yoko Enpiuchi (KI)
4. (ZE) -> C.-Uchi Udeuke (ZE) (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
5. (KI) -> C.-Shutouke (KO) (T)  
C.-Kizami Maegeri  
C.-Nukite (ZE)
6. (ZE) -> Maegeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* Cx1, J.x1
7. (0) (ZE) -> C.Mawashigeri Rengeri ->(ZE) (P)  
<sup>1</sup> C.x1, J.x1
8. (KI) -> X J.-YokoKeage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
9. (KI) -> X C.-YokoKekomi ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
10. (0) (ZE) -> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (0) (ZE) -> C.-Maegeri, C.-Mawashigeri, (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)

### III. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (sparring półwolny)

\*ATAK

Kizamizuki: J.x2

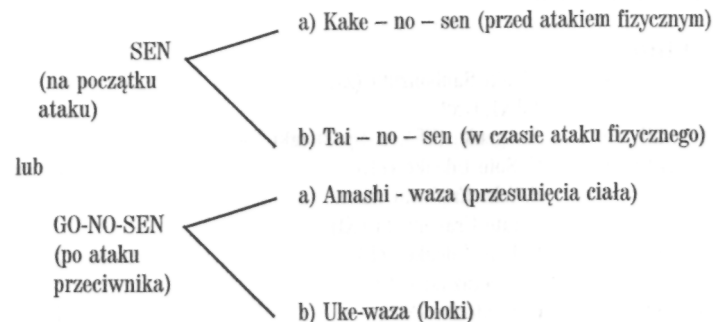
Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

## GO (5) KYU c.d.

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika).



### IV. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH KLUBOWYCH (potwierdzony w paszporcie PZKT).

### V OKRES TRENINGU

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

## I. KATA

Hcian Godan (Nr 4)

## II. KIHON

- |                 |  |     |
|-----------------|--|-----|
| 1. (ZE) ->      | Oizuki Sanbonzuki (ZE)<br>* J.x1, C.x2                                 | (P) |
| 2. (ZE) ->      | J.-Agcukc (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE)                                      | (T) |
| 3. (ZE) ->      | C.-Soto Udcuke (ZE)<br>C.-Yoko Enpiuchi (KI)<br>J.-Tate Uraknuchi (KI) | (P) |
| 4. (ZE) ->      | C.-Uchi Udcuke (ZE)<br>C.-Gyakuzuki (ZE)                               | (P) |
| 5. (KI) ->      | C.-Skutouke (KO)<br>C.-Kizami Macgeri<br>C.-Nukite (ZE)                | (T) |
| 6. (ZE) ->      | Macgeri Rengcri ->(ZE)<br>* C.x1, J.x1                                 | (P) |
| 7. (0) (ZE) ->  | CMawashigcri Rengcri ->(ZE)<br>* C.x1, J.x1                            | (?) |
| 8. (KI) ->      | X J.-Yoko Kcagc ->(KI)<br>* Wykonać na lewą i prawą stronę             | (B) |
| 9. (KI) ->      | X C.-Yoko Kekomi ->(KI)<br>* Wykonać na lewą i prawą stronę            | (B) |
| 10. (0)(ZE) ->  | C.-Ushirogeri ->(ZE)   | (P) |
| 11. (0) (ZE) -> | C.-Maegeri, C.-Yoko Kekomi<br>C.-Gyakuzuki (ZE)                        | (P) |

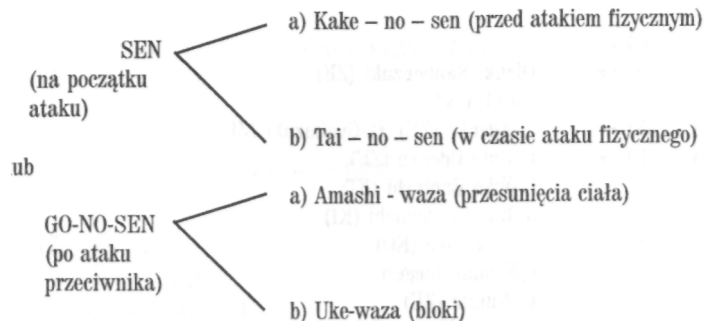
## III. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (sparring półwolny)

## \*ATAK

Kizamizuki: J.x2  
 Gyakuzuki: J.x2, C.x2  
 Kizami Maegeri: C.x2  
 Maegeri: C.x2  
 Yokogeri: C.x2

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika).



## IV. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH KLUBOWYCH (potwierdzony w paszporcie PZKT).

## V. OKRES TRENINGU

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

**I. KATA**

Bassai Dai

**II. KIHON**

1. (ZE) -> Oizuki Sanbonzuki (ZE) (P)  
\* J.x1, C.x2
2. (ZE) -> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE) -> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)  
C.-Yoko Enpiuchi (KI)  
J.-Tate Urakenuchi (KI)
4. (KI) -> C.-Shutouke (KO) (T)  
C.Kizami Maegeri  
C.-Nukite (ZE)
5. (ZE) -> C.-Uchi Udeuke (ZE) (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
6. (0)(ZE) -> Maegeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C-Kizami Maegeri  
J.-Maegeri
7. (0)(ZE) -> Mawashigeri Rengeri ->ZE) (P)  
\* C-Kizami Mawashigeri  
J.-Mawashigeri
8. (KI) -> X J-Yoko Keage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
9. (KI) -> X J-Yoko Kekomi ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
10. (0) (ZE) -> C- Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (0) (ZE) -> C. -Yoko Kekomi (P)  
C- Mawashigeri  
C.-Gyakuzuki (ZE)
12. (0)(ZE) -> C-Mawashigeri (P)  
C-Yoko Kekomi  
C.-Gyakuzuki (ZE)
13. (W) (ZE) -> J.-Maegeri - w przód (M)  
J.-Yoko Keage - w bok ->(ZE)

**III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI**

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

**IV. TEST KIME**

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

**V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Wg uznania egzaminatora.

**VI. KUMITE**

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

\*ATAK

Oizuki: J.x1

Kizamizuki: J.x1

Gyakuzuki: J.x1, C.x1

Kizami Maegeri: C.x1

Maegeri: C.x1

Yokogeri: C.x1

Mawashigeri: J.x1

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika).

Dowolny wybór: SEN (na początku ataku) lub GO-NO-SEN- (po ataku przeciwnika).

b) Jiyu Kumite - 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF

**VII. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI OKRĘGOWYCH PZKT (potwierdzony w paszportcie PZKT).**

**VIII. OKRES TRENINGU**

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

**I. KATA**

Jion

**II. KIHON**

1. (ZE) -> Oizuki Sanbonzuki (ZE) (P)  
\* J.x1, C.x2
2. (ZE) -> J.-Agcuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE) -> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)  
C.-Yoko Enpiuchi (KI)  
J.-Tate Urakenuchi (KI)
4. (KI) -> C.-Shutouke (KO) (T)  
C.-Kizami Maegeri  
C.-Nukite (ZE)
5. (ZE) -> C.-Uchi Udeuke (ZE) (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
6. (0) (ZE) -> Maegeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C-Kizami Maegeri  
J.-Maegeri
7. (0) (ZE) -> Mawashigeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C-Kizami Mawashigeri  
J.-Mawashigeri
8. (KI) -> X J.-YokoKeage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
9. (KI) -> X J.-Yoko Kekomi ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
10. (0) (ZE) -> C- Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (0) (ZE) -> C. -Yoko Kekomi (P)  
C- Mawashigeri  
C.-Gyakuzuki (ZE)
12. (0)(ZE)-> C-Mawashigeri (P)  
C. -Yoko Kekomi  
C.-Gyakuzuki (ZE)
13. (W) (ZE)-> J.-Maegeri-w przód (M)  
J.-Yoko Kekomi - w bok ->(ZE)

**III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI**

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

**IV. TEST KIME**

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

**V. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Wg uznania egzaminatora.

**VI. KUMITE**

a) Jiyu Ippon Kumite (sparring półwolny)

**\*ATAK**

Oizuki: J.x1  
Kizamizuki: J.x1  
Gyakuzuki: J.x1, C.x1  
Kizami Maegeri: C.x1  
Maegeri: C.x1  
Yokogeri: C.x1  
Mawashigeri: J.x1  
Ushirogeri: C.x1

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika).  
Dowolny wybór: SEN (na początku ataku) lub GO-NO-SEN- (po ataku przeciwnika).

b) Jiyu Kumite - 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF

**VII. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI OKRĘGOWYCH PZKT (potwierdzony w paszporcie PZKT).****VIII. OKRES TRENINGU**

3 miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

## ICHI (1) KYU

### I. KATA

Kanku Dai

### II. KIHON

1. (ZE) -> Oizuki Sanbonzuki (ZE) (P)  
\* J.x1, C.x2
2. (ZE) -> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE) -> C.-Soto Udeuke (ZE) (P)  
C.-Yoko Enpiuchi (KI)  
J.-Tate Urakenuchi (KI)
4. (KI) -> C.-Shutouke (KO) (T)  
C.-Kizami Maegeri  
C.-Nukite (ZE)
5. (ZE) -> C.-Uchi Udeuke (ZE) (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
6. (0) (ZE) -> Maegeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C.-Kizami Maegeri  
J.-Maegeri
7. (0) (ZE) -> Mawashigeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C.-Kizami Mawashigeri  
J.-Mawashigeri
8. (KI) -> X J.-Yoko Keage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
9. (KI) -> I J.-Yoko Kekomi ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
10. (0)(ZE) -> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (0)(ZE) -> C.-Yoko Kekomi (P)  
C.-Mawasliigeri  
C.-Gyakuzuki (ZE)
12. (0)(ZE) -> C.-Mawashigeri (P)  
C.- Yoko Kekomi  
C.-Gyakuzuki (ZE)
13. (W)(ZE) -> J.-Maegeri-w przód (M)  
J.-Yoko Keage - w bok  
J.-Yoko Kekomi - w bok -> (ZE)

## ICHI (1) KYU c.d.

### III. TEST CELNOŚCI I KONTROLI

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cci trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

### IV TEST KIME

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

### V TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wg uznania egzaminatora.

### VI. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparring półwolny)

#### "ATAK

Oizuki: J.x1  
Kizamizuki: J.x1  
Gyakuzuki: J.x1, C.x1  
Kizami Maegeri: C.x1  
Maegeri: C.x1  
Yokogeri: C.x1  
Mawashigeri: J.x1  
Ushirogeri: C.x1

W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika).  
Dowolny wybór: SEN (na początku ataku) lub GO-NO-SEN- (po ataku przeciwnika).

b) Jiyu Kumite - 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF

### VII. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI OKRĘGOWYCH PZKT (potwierdzony w paszporcie PZKT).

### VIII. OKRES TRENINGU

4 miesiące treningu (udział w minimum 32 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.