

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 ¹	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. fil lat	

¹ 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

..... xnp.-J.x1,C.x2

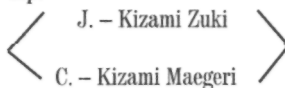
Oznacza 1 raz na poziom Jyodan (głowa) i 2 razy na poziom Chudan (brzuch).

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



n.p.



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)
¹ 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

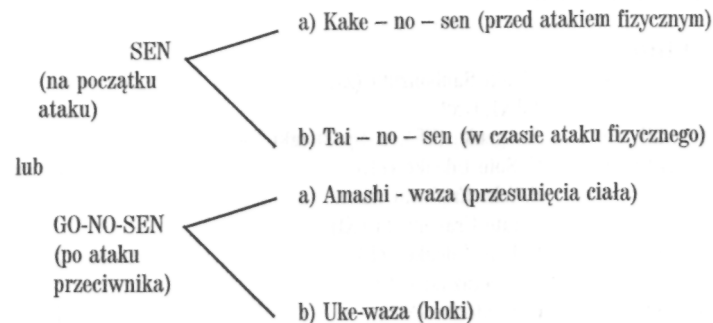
Gyakuzuki: J.x2, C.x2

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.

YON (4) KYU

I. KATA

Hcian Godan (Nr 4)

II. KIHON

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

III. KUMITE

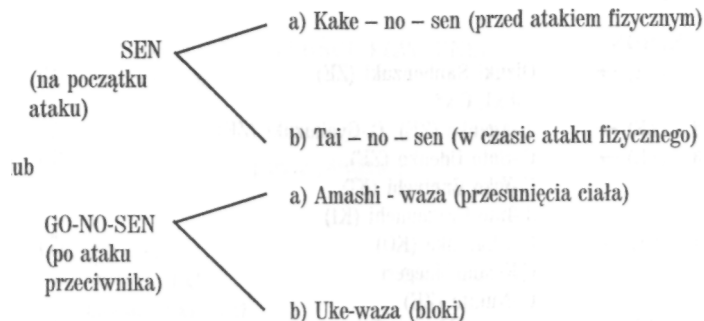
Jiyu Ippon Kumite (sparring półwolny)

*ATAK

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

YON (4) 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

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.xl, 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.xl

Kizamizuki: J.xl

Gyakuzuki: J.xl, C.xl

Kizami Maegeri: C.xl

Maegeri: C.xl

Yokogeri: C.xl

Mawashigeri: J.xl

Ushirogeri: C.xl

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.