

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE**  
**KYU & DAN**  
**POLSKIEGO ZWIĄZKU KARATE**  
**KONTAKTOWEGO**



## PRZYSIĘGA DOJO



1. Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego, niewzruszonego ducha.
2. Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki Karate aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.
3. Z głębokim zapalem będziemy starać się kultywować ducha samowyrzeczenia.
4. Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności.
5. Będziemy spoglądać w górę, ku prawdziwej mądrości i sile, porzucając inne pragnienia.
6. Będziemy wierni naszym idealom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory.
7. Przez całe nasze życie, poprzez dyscyplinę Karate, dążyć będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PZKK  
NA STOPNIE KYU I DAN SĄ ZGODNE  
Z WYMAGANIAM I KO WORLD SO - KYOKUSHIN  
POLSKA**

Stopnie Senior to stopnie dla osób, które ukończyły 16 lat, stopnie Junior obowiązują do ukończenia 16 roku życia.

**10 KYU** - minimum 2 miesiące ciągłego treningu

**10 KYU** - senior (pomarańczowy pas

**10.1 KYU** – junior (pomarańczowy pas, 1 czerwony pagon)

**10.2 KYU** – junior (pomarańczowy pas, 2 czerwone pagony)

**OGÓLNE**

- Umiejętność właściwego noszenia Karate-Gi
- Umiejętność składania Karate-Gi
- Znajomość etykiety DOJO



- Znajomość znaczenia słów KARATE, DO oraz KYOKUSHIN

## **POZYCJE**

- Yoi dachi
- Fudo dachi
- Zenkutsu dachi
- Heiko dachi

## **UDERZENIA**

- Seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan)
- Seiken morote tsuki (jodan, chudan, gedan)

## **BLOKI**

- Seiken jodan uke
- Seiken mae gedan barai

## **KOPNIĘCIA**

- Hiza geri
- Kin geri

## IDO GEIKO – 10 i 10.2 KYU

- Zenkutsu dachi z Seiken gedan barai, poruszamy się w przód z Seiken morote tsuki oraz Mawate. Jeden krok – jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai;
- Zenkutsu dachi z Seiken gedan barai, poruszamy się w przód z Seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan) oraz Mawate. Jeden krok – jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai;

Wykonuj wszystkie techniki mocno, dynamicznie i poprawnie. Pamiętaj, że jest to ciężka droga, która wymaga czasu i poświęcenia, aby stać się mocniejszym.

Testy sprawnościowo - siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

Koronea

**9 KYU** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**9 KYU** – senior (pomarańczowy pas, niebieski pagon)

**9.1 KYU** – junior (pomarańczowy pas, niebieski pagon + 1 czerwony pagon)

**9.2 KYU** – junior (pomarańczowy pas, niebieski pagon + 2 czerwone pagony)

## **OGÓLNE/ĆWICZENIA ODDECHOWE**

- Znajomość znaczenia KANKU i KANJI
- Nogare Sono ichi

## **POZYCJE**

- Sanchin dachi
- Kokutsu dachi
- Musubi dachi

## **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Seiken ago uchi
- Seiken gyaku tsuki (jodan, chudan, gedan)
- Seiken kagi tsuki

## **BLOKI (uke)**

- Seiken chudan uchi uke
- Seiken chudan soto uke

## **KOPNIĘCIA (geri)**

- Mae geri chusoku (chudan)

## **KATA – 9 i 9.2 KYU**

- Taikyoku Sono Ichi
- Taikyoku Sono Ni
- Walka z cieniem (same ęce)

## IDO GEIKO – 9 i 9.2 KYU

- Zenkutsu – dachi z Seiken gedan barai, poruszamy się w przód z Seiken gyaku tsuki oraz Mawate. Jeden krok – jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai;
- Kokutsu – dachi z Seiken chudan uchi uke, poruszamy się w przód oraz Mawate. Jeden krok – jedna technika ataku. Trzecie tempo kiai;

Wykonuj wszystkie techniki mocno, dynamicznie i poprawnie. Pamiętaj, że jest to ciężka droga, która wymaga czasu i poświęcenia, aby stać się mocniejszym.

Testy sprawnościowo - siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

Koronea



**8 KYU** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**8 KYU** – senior (niebieski pas)

**8.1 KYU** – junior (niebieski pas, 1 czerwony pagon)

**8.2 KYU** – junior (niebieski pas, 2 czerwone pagony)

## **OGÓLNE**

- Ogólna wiedza nt. historii Karate Kyokushin

## **POZYCJE (dachi)**

- Kiba dachi
- Kumite dachi

## **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Seiken tate tsuki (jodan, chudan, gedan)
- Seiken shita tsuki
- Seiken jun tsuki (jodan, chudan, gedan)
- Seiken sanbon tsuki

## **BLOKI (uke)**

- Seiken morote uchi uke (chudan)
- Seiken uchi uke - gedan barai

## **KOPNIĘCIA (geri)**

- Mae geri chusoku (jodan)

## **KATA – 8 i 8.2 KYU**

- Taikyoku Sono San
- Walka z cieniem (nogi + ręce)

## **IDO GEIKO – 8 i 8.2 KYU**

- Zenkutsu – dachi z Seiken gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy wszystkie 4 bloki (jodan, soto, uchi, gedan) jedną ręką, a przy Mawate wykonujemy ponownie całą kombinację. Jeden krok – cztery bloki. Trzecie tempo kiai;

Wykonuj wszystkie techniki mocno, dynamicznie i poprawnie. Pamiętaj, że jest to ciężka droga, która wymaga czasu i poświęcenia, aby stać się mocniejszym.

Testy sprawnościowo - siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.



**7 KYU** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**7 KYU** - senior (niebieski pas, 1 żółty pagon)

**7.1 KYU** – junior (niebieski pas, żółty pagon + 1 czerwony pagon)

**7.2 KYU** – junior (niebieski pas, żółty pagon + 2 czerwone pagony)

## **OGÓLNE/ĆWICZENIA ODDECHOWE**

- Nogare Sono Ni
- Ibuki Sankai

## **POZYCJE (dachi)**

- Neko ashi dachi
- Shiko dachi

## **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Tettsui oroshi ganmen uchi

- Tettsui komekami uchi
- Tettsui hizo uchi
- Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

### **BLOKI (uke)**

- Seiken morote uchi uke
- Seiken morote gedan barai
- Shuto morote gedan barai
- Shuto mawashi uke

### **KOPNIĘCIA (geri)**

- Mae keage (chusoku)
- Soto mawashi keage (teisoku)
- Uchi mawashi keage (heisoku)
- Mawashi geri gedan (*low kick*)

### **KATA – 7 i 7.2 KYU**

- Pinan Sono Ichi

## KUMITE – 7 i 7.2 KYU

- 4 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

## IDO GEIKO – 7 i 7.2 KYU

- Zenkutsu – dachi z Seiken gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy wszystkie 4 bloki (jodan, soto, uchi, gedan) na przemian (oi/gyaku/oi/gyaku), a przy Mawate wykonujemy ponownie całą kombinację. Jeden krok – cztery bloki. Trzecie tempo kiai;

Wykonuj wszystkie techniki mocno, dynamicznie i poprawnie. Pamiętaj, że jest to ciężka droga, która wymaga czasu i poświęcenia, aby stać się mocniejszym.

Testy sprawnościowo - siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

**6 KYU** – minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**6 KYU** – senior (żółty pas)

**6.1 KYU** – junior (żółty pas, 1 czerwony pagon)

**6.2 KYU** – junior (żółty pas, 2 czerwone pagony)

## **POZYCJE (dachi)**

- Tsuru Ashi dachi

## **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Uraken shomen ganmen uchi
- Uraken sayu ganmen uchi
- Uraken hizo uchi
- Uraken oroshi ganmen uchi
- Uraken mawashi uchi
- Nihon nukite (uderzamy w przód - mae tsuki)
- Yonhon nukite (jodan, chudan)

## **BLOKI (uke)**

- Seiken juji uke (jodan, gedan)
- Mawashi gedan barai

## **KOPNIĘCIA (geri)**

- Kansetsu geri (sokuto)
- Yoko geri (sokuto) chudan
- Yoko keage (sokuto)
- Ago jodan geri

## **KATA**

- Pinan Sono Ni

## **IDO GEIKO/RENRAKU/IPPON KUMITE – 6 i 6.2 KYU**

- Zenkutsu dachi z Seiken morote gedan barai, poruszamy się w przód i wykonujemy kopnięcia keage (mae, soto, uchi, yoko) a przy Mawate - Morote gedan barai. Jeden krok - jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.



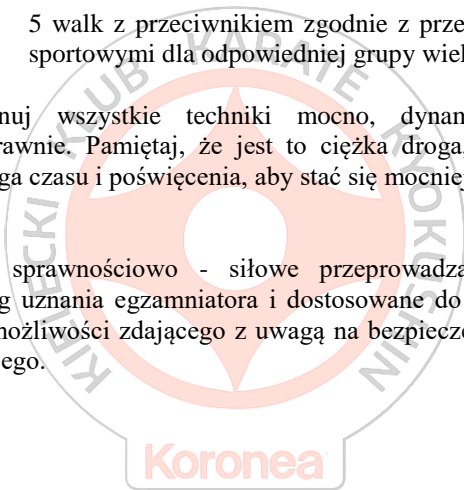
- **Atak:** Zenkutsu dachi z Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu dachi z Seiken jodan uke
- **Kontra:** Kin geri (kiai)

## KUMITE

- 5 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Wykonuj wszystkie techniki mocno, dynamicznie i poprawnie. Pamiętaj, że jest to ciężka droga, która wymaga czasu i poświęcenia, aby stać się mocniejszym.

Testy sprawnościowo - siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.



**5 KYU** –minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**5 KYU** – senior (żółty pas, zielony pagon)

**5.1 KYU** – junior (żółty pas, zielony pagon + 1 czerwony pagon)

**5.2 KYU** – junior (żółty pas, zielony pagon + 2 czerwone pagony)

### **POZYCJE (dachi)**

- Moro Ashi dachi

### **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Shuto sakotsu uchi
- Shuto uchi komi
- Shuto yoko ganmen uchi
- Shuto hizo uchi
- Shuto uchi uchi
- Enkei gyaku tsuki

## **BLOKI (uke)**

- Shuto jodan uchi uke
- Shuto chudan soto uke
- Shuto chudan uchi uke
- Shuto gedan barai
- Shuto jodan uke
- Shuto mae mawashi uke
- Hiji uke

## **KOPNIĘCIA (geri)**

- Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku)
- Ushiro geri (chudan) 3 sposoby (z miejsca, z przekrokiem, z zakrokiem)

## **KATA**

- Pinian Sono San

## IDO GEIKO/RENRAKU/IPPON KUMITE - 5 i 5.2 KYU

- Kokutsu dachi z Shuto mawashi uke + Seiken morote jodan tsuki + powrót rąk do gardy jak w kumite. Poruszamy się w przód. Jeden krok – cała kombinacja. Trzecie tempo kiai.
- Zenkutsu dachi z Seiken morote gedan barai. Poruszamy się w przód i wykonujemy kopnięcia geri (mae, yoko, mawashi, ushiro) a przy Mawate - Morote gedan barai. Jeden krok – jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.
- **Atak:** Zenkutsu dachi + Seiken oi tsuki chudan,
- **Obrona:** Zenkutsu dachi + Seiken chudan uchi uke
- **Kontra:** Seiken gyaku tsuki jodan

## KUMITE

- 6 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

Wykonuj wszystkie techniki mocno, dynamicznie i poprawnie. Pamiętaj, że jest to ciężka droga, która wymaga czasu i poświęcenia, aby stać się mocniejszym.

Testy sprawnościowo - siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.



**4 KYU** – minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**4 KYU** – senior (zielony pas)

**4.1 KYU** – junior ( zielony pas, 1 czerwony pagon)

**4.2 KYU** – junior (zielony pas, 2 czerwone pagony)

### **POZYCJE (dachi)**

- Heisoku dachi
- Uchi hachiji dachi

### **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

### **BLOKI (uke)**

- Shotei uke (jodan, chudan, gedan)
- Shotei morote uke
- Osai uke

## KOPNIĘCIA (geri)

- Yoko geri jodan (sokuto)
- Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)
- Ushiro geri jodan (kakato)
- Kake geri

## KATA

- Sanchin No Kata

## IDO GEIKO/RENRAKU/IPPON KUMITE - 4 i 4.2 KYU

- Zenkutsu dachi z Seiken gedan barai. Przechodzimy do Kiba dachi z Jun tsuki, przenosimy rękę przed siebie i wykonujemy 2x Seiken chudan tsuki, wykonujemy obrót przez plecy z Tetsui yoko uchi jodan, przestawiamy nogę wykroczną w bok z Seiken gyaku tsuki.
- Kiba dachi z Seiken morote gedan barai, przyjmujemy gardę jak w kumite. Poruszamy się w przód z yoko/mawashi/ushiro geri, Mawate z Seiken morote gedan barai

i przyjmujemy gardę jak w kumite. Jeden krok – jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.

- **Atak:** Zenkutsu dachi + Mae geri chudan
- **Obrona:** Kiba dachi jon ju go (45°) + Seiken soto uke
- **Kontra:** Gyaku Tate Tsuki Jodan

## KUMITE

- 8 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

Trenując mocno i z dużym zaangażowaniem bądź świadom etykiety DOJO i przestrzegaj jej, szczególnie w odniesieniu do starszych stopniem. Pamiętaj, że stajesz się wzorem dla Karateka niższych stopniem od Ciebie.

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.



**3 KYU** – minimum 6 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**3 KYU** – senior (zielony pas, brązowy pagon)

**3.1 KYU** – junior (zielony pas, brązowy pagon + 1 czerwony pagon)

**3.2 KYU** – junior (zielony pas, brązowy pagon + 2 czerwone pagony)

### **POZYCJE (dachi)**

- Kake dachi

### **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Hiji ate (jodan, chudan)
- Mae hiji ate (chudan)
- Age hiji ate (jodan)
- Ushiro hiji ate
- Oroshi hiji ate

**BLOKI (uke)**

- Shuto juji uke (jodan, gedan)

**KOPNIĘCIA (geri)**

- Uchi mawashi geri (jodan)
- Ushiro mawashi geri (gedan)
- Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan)
- Age kakato ushiro geri

**KATA**

- Pinan Sono Yon

**IDO GEIKO/RENRAKU/IPPON KUMITE - 3 i 3.1 KYU**

- Sanchin dachi (wszystko wykonujemy jedną ręką) Oi seiken tsuki chudan, Oi seiken uchi uke, Oi uraken shomen uchi, ściągamy rękę pod pachę i wykonujemy Oi hiji jodan ate, Oi tetsui mae uchi jodan. Jeden krok – cała kombinacja. Trzecie tempo kiai.

- Zenkutsu dachi z Seiken morote gedan barai, wykonujemy uderzenia, bloki lub kombinacje technik ręcznych w poruszaniu się do przodu Mae, do tyłu Sagari, do przodu z obrotem Ura i do tyłu z obrotem Sagari kaiten. Trzecie tempo kiai.
- **Atak:** Zenkutsu dachi + Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu dachi + Shotei uke jodan
- **Kontra:** Moro Ashi dachi + Shotei uchi chudan

## KUMITE

- 10 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

Trenując mocno i z dużym zaangażowaniem bądź świadom etykiety DOJO i przestrzegaj jej, szczególnie w odniesieniu do starszych stopniem. Pamiętaj, że stajesz się wzorem dla Karateka niższych stopniem od Ciebie.

**2 KYU** – minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**2 KYU** – senior (brązowy pas)

**2.1 KYU** – junior (brązowy pas, 1 czerwony pagon)

**2.2 KYU** – junior (brązowy pas, 2 czerwone pagony)

### **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Hiraken tsuki (jodan, chudan)
- Hiraken oroshi uchi
- Hiraken mawashi uchi
- Haishu (jodan, chudan)
- Seiken age tsuki jodan
- Koken uchi (jodan, chudan, gedan)
- Hitosashi yubi ippon ken
- Yama tsuki

### **BLOKI (uke)**

- Koken uke (jodan, chudan, gedan)
- Morote kake uke

## KOPNIĘCIA (geri)

- Mae tobi geri (3 sposobami)
- Ushiro mawashi geri (chudan)
- Tobi ushiro geri

## KATA

- Pinan Sono Go
- Gekisai dai

## IDO GEIKO/RENRAKU/IPPON KUMITE - 2 i 2.2 KYU

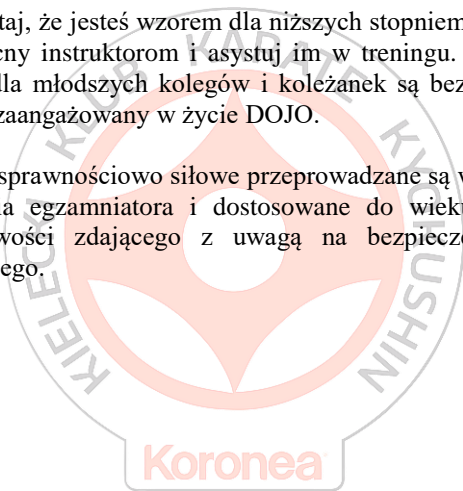
- Zenkutsu dachi z Seiken morote gedan barai, wykonujemy kopnięcia w poruszaniu się do przodu Mae, do tyłu Sagari, do przodu z obrotem Ura i do tyłu z obrotem Sagari kaiten. Trzecie tempo kiai;
- **Atak:** Zenkutsu dachi + Seiken oi tsuki jodan
- **Obrona:** Zenkutsu dachi + Shuto juji uke jodan
- **Kontra:** Kokutsu dachi + Ushiro hiji ate

## KUMITE

- 12 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

Pamiętaj, że jesteś wzorem dla niższych stopniem. Bądź pomocny instruktorom i asystuj im w treningu. Twoje rady dla młodszych kolegów i koleżanek są bezcenne. Bądź zaangażowany w życie DOJO.

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.



**1 KYU** – minimum 12 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

**1 KYU** - (brązowy pas, czarny pagon)

**1.1 KYU** – junior (brązowy pas, czarny pagon + 1 czerwony pagon)

**1.2 KYU** – junior (brązowy pas, czarny pagon + 2 czerwone pagony)

### **UDERZENIA (tsuki, uchi)**

- Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)
- Naka yubi ippon ken (jodan, chudan)
- Oya yubi ippon ken (jodan, chudan)
- Haito uchi (jodan, chudan, gedan)
- Morote haito uchi (jodan)
- Toho uchi (jodan)
- Keiko uchi

### **BLOKI (uke)**

- Kake uke (jodan, chudan)

- Haito uchi uke

## KOPNIĘCIA (geri)

- Oroshi uchi kakato geri
- Oroshi soto kakato geri
- Yoko tobi geri
- Ushiro mawashi geri (jodan)
- Tobi ushiro mawashi geri

## KATA

- Yantsu
- Tsuki no kata

## IDO GEIKO/RENRAKU/IPPON KUMITE - 1 i 1.2 KYU

- Kiba dachi jon ju go (45°) z Seiken gedan barai. Poruszamy się w przód z ręką Gyaku otwartą i wyciągniętą w przód, Oi hiji jodan ate, Oi uraken oroshi uchi, Oi gedan barai. Mawate - powtórzyć całą kombinację. Trzecie tempo kiai.



- **Atak:** Zenkutsu dachi + Seiken oi tsuki chudan
- **Obrona:** Kokutsu dachi + Haito uchi uke chudan,
- **Kontra:** Mawashi geri jodan (haisoku)

## KUMITE

- 15 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

Pamiętaj, że jesteś wzorem dla niższych stopniem. Bądź pomocny instruktorom i asystuj im w treningu. Twoje rady dla młodszych kolegów i koleżanek są bezcenne. Bądź zaangażowany w życie DOJO.

Testy sprawnościowo siłowe przeprowadzane są według uznania egzaminatora i dostosowane do wieku oraz możliwości zdającego z uwagą na bezpieczeństwo zdającego.

## **1 DAN (czarny pas, 1 złoty pagon)**

Minimum 12 miesięcy lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone minimum 18 lat

Kandydat jest świadom prawdziwych intencji jakie przyświecają sztuce Karate. Na pierwszym miejscu stawia dobro i bezpieczeństwo innych. Jest świadom również roli wiodącej w DOJO związanej z „byciem czarnym pasem”. Jest zdeterminowany aby poświęcić się KARATE – DO przez min. kolejne 3 lata. Wykazuje także duże zaangażowanie w życie DOJO.

**UDERZENIA (tsuki, uchi), BLOKI (uke), KOPNIĘCIA (geri)**

Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU

## **KATA**

- Geki Sai Sho
- Saifa

- Seipai

## KUMITE

- 15 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

**Tameshiwari** – o zakresie i przeprowadzeniu testów każdorazowo decyduje Komisja Egzaminacyjna.

- Łamanie techniką seiken - obowiązkowe
- Łamanie dowolną techniką wybraną przez kandydata

Organizator musi zapewnić materiały do przeprowadzenia testu tamashiwari (deski o wymiarach 30 cm x 25 cm x 2,5 cm)

Egzaminator ze względu na wiek uczestnika może zmienić wymaganą ilość ćwiczeń w teście sprawności. Przy ocenie pod uwagę mogą być wzięte inne okoliczności np. zdrowotne.

## **2 DAN (czarny pas, 2 złote pagony)**

Minimum 2 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 21 lat

Kandydat jest świadom prawdziwych intencji jakie przyświecają sztuce Karate. Na pierwszym miejscu stawia dobro i bezpieczeństwo innych. Wykazuje także bardzo duże zaangażowanie w życie DOJO.

**UDERZENIA (tsuki, uchi), BLOKI (uke), KOPNIĘCIA (geri)**

Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN

### **KATA**

- Garyu
- Tensho

## KUMITE

- 20 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

**Tameshiwari** – o zakresie i przeprowadzeniu testów każdorazowo decyduje Komisja Egzaminacyjna.

- Łamanie techniką seiken - obowiązkowe
- Łamanie dowolną techniką wybraną przez kandydata

Organizator musi zapewnić materiały do przeprowadzenia testu tamashiwari (deski o wymiarach 30 cm x 25 cm x 2,5 cm)

Egzaminator ze względu na wiek uczestnika może zmienić wymaganą ilość ćwiczeń w teście sprawności. Przy ocenie pod uwagę mogą być wzięte inne okoliczności np. zdrowotne.

### **3 DAN (czarny pas, 3 złote pagony)**

Minimum 3 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 30 lat

Kandydat jest świadom odpowiedzialności związanej z byciem nauczycielem i tytułem „Sensei”. Jest wzorem dla niższych stopni. Wykazuje także wyjątkowe zaangażowanie w życie DOJO.

**UDERZENIA (tsuki, uchi), BLOKI (uke), KOPNIĘCIA (geri)**

Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN

**KATA**

- Seienchin

## KUMITE

- 20 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

**Tameshiwari** – o zakresie i przeprowadzeniu testów każdorazowo decyduje Komisja Egzaminacyjna.

- Łamanie techniką seiken - obowiązkowe
- Łamanie dowolną techniką wybraną przez kandydata

Organizator musi zapewnić materiały do przeprowadzenia testu tamashiwari (deski o wymiarach 30 cm x 25 cm x 2,5 cm)

Egzaminator ze względu na wiek uczestnika może zmienić wymaganą ilość ćwiczeń w teście sprawności. Przy ocenie pod uwagę mogą być wzięte inne okoliczności np. zdrowotne.

## **4 DAN (czarny pas, 4 złote pagony)**

Minimum 4 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 35 lat

Kandydat jest wspaniałą osobowością, świadomą odpowiedzialności związanej z byciem nauczycielem i tytułem „Sensei”. Jest wzorem dla niższych stopniem. Jego wkład w życie DOJO jest nieoceniony. Przynajmniej od 7 lat jest instruktorem i aktywnie prowadzi treningi w DOJO.

**Wymagana zgoda Zarządu IKO WORLD SO – KYOKUSHIN. Egzamin przeprowadza Hanshi Daigo Ohishi lub wyznaczona przez Niego komisja.**

**UDERZENIA (tsuki, uchi), BŁOKI (uke), KOPNIĘCIA (geri)**

Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN



## KATA

- Kanku
- Sushihō

## KUMITE

- 40 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.

**Tameshiwari** – o zakresie i przeprowadzeniu testów każdorazowo decyduje Komisja Egzaminacyjna.

- Łamanie techniką seiken - obowiązkowe
- Łamanie dowolną techniką wybraną przez kandydata

Organizator musi zapewnić materiały do przeprowadzenia testu tamashiwari (deski o wymiarach 30 cm x 25 cm x 2,5 cm)

Egzaminator ze względu na wiek uczestnika może zmienić wymaganą ilość ćwiczeń w teście sprawności. Przy ocenie pod uwagę mogą być wzięte inne okoliczności np. zdrowotne.

## **5 DAN (czarny pas, 5 złotych pagonów)**

Minimum 5 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

Kandydat musi mieć ukończone 40 lat

Kandydat jest świadom odpowiedzialności związanej z byciem „mistrzem” i tytułem „Shihan”. Jest wzorem dla wszystkich „Sensei”. Przynajmniej od 15 lat jest instruktorem i aktywnie prowadzi treningi w DOJO.

**Wymagana zgoda Zarządu IKO WORLD SO – KYOKUSHIN. Egzamin przeprowadza Hanshi Daigo Ohishi lub wyznaczona przez Niego komisja.**

### **KUMITE**

- 50 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej.