

Wymagania egzaminacyjne PZKT

11 /04/ 2025

Spis treści

KYU (9) KYU	2
HACHI (8) KYU	4
SHICHI (7) KYU	5
ROKU (6) KYU	6
GO (5) KYU	7
YON (4) KYU	8
SAN (3) KYU	10
NI (2) KYU	12
ICHI (1) KYU	14
SHO (1) DAN	16
NI (2) DAN	18
SAN (3) DAN	20

KYU (9) KYU

Znajomość znaczenia następujących nazw i słów:

1. karate tradycyjne
2. karateka
3. sensei
4. oss!
5. karatega

ETYKIETA

1. ukłon (rei) w pozycji stojącej
2. ukłon (rei) w pozycji siedzącej
3. zachowanie się na sali treningowej (dojo)
 - wejście na dojo, wyjście z dojo
 - jak wejść na dojo w przypadku spóźnienia
 - sposoby zwracania się do instruktora (sensei)
 - sposób wiązania pasa (obi)
 - sposób składania i dbania o karategę (strój treningowy)

III. KIHON (technika)

1. (HD) > 10xC.-Chokuzuki (HD) (M)
2. (KI) > 10xC.-Chokuzuki (KI) (M)
3. (HsD) > 10xC.-Maegeri (HsD) (M)
4. (ZE) > 10xG.-Gedanbarai (ZE) (M)

OKRES TRENINGU

1,5 miesiąca (udział w min.12 treningach)

Objaśnienia symboli pozycji

(HD) – Heiko-dachi

(KI) – Kiba-dachi

(HsD) – Heisoku-dachi

(ZE) – Zenkutsu-dach

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

HACHI (8) KYU

I. KATA

Heian Shodan (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

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach).

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

SHICHI (7) KYU

I. KATA

Heian Nidan (Nr 2)

II. KIHON

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

III. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)*ATAK Tsuki: J.x2, C.x2 Maegeri: C.x2 Yokogeri: C.x2

IV. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

ROKU (6) KYU

I. KATA

Heian Sandan (Nr 3) II. KIHON

- | | | | |
|-----|-----------|---|-------|
| 1. | (ZE)-> | Oizuki Sanbonzuki (ZE) * J.x1, C.x2 | (P) |
| 2. | (ZE)-> | J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) | (T) |
| 3. | (ZE)-> | C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI) | (P) |
| 4. | (ZE)-> | C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) | (P) |
| 5. | (KI)-> | C.-Shutouke (KO), C.-Nukite (ZE) | (T) |
| 6. | (PW)-> | Kizami Zuki, Gyakuzuki | (PWP) |
| 7. | (ZE)-> | Maegeri Rengeri ->(ZE) * C.x1, J.x1 | (P) |
| 8. | (O)(ZE)-> | C.-Mawashigeri ->(ZE) | (P) |
| 9. | (KI)-> | X J.-Yoko Keage ->(KI) * Wykonać na lewą i prawą stronę | (B) |
| 10. | (KI)-> | X C.-Yoko Kekomi (KI) * Wykonać na lewą i prawą stronę | (B) |
| 11. | (ZE)-> | C.-Maegeri, J.-Oizuki (ZE) | (P) |

II. KUMITE

Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok)*ATAK Tsuki: J.x2, C.x2 Maegeri: C.x2 Yokogeri: C.x2
Mawashigeri: J.x2

IV. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.UWAGA!
Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

GO (5) KYU

I. KATA

Heian Yondan (Nr 4)

II. KIHON

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

III. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)*ATAK Kizamizuki: J.x2 Gyakuzuki: J.x2, C.x2 Kizami Maegeri: C.x2 Maegeri: C.x2W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)SEN (na początku ataku) / a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym) / \ \ b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika) / a) Amashi-waza (przesunięcie ciała) / \ \ b) Uke-waza (bloki)

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

V. OKRES TRENINGU

Trzy miesiące treningu (udział w minimum 24 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.UWAGA!
Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

YON (4) KYU

I. KATA

Heian Godan (Nr 5)

II. KIHON

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

III. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (sparing 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)

SEN (na początku ataku)

/ a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

/

\

\ b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

/ a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

/

\

\ b) Uke-waza (bloki)

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

V. OKRES TRENINGU

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

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

SAN (3) KYU

I. KATA

Bassai Dai (Nr 1)

II. KIHON

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

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)

SEN (na początku ataku)

/ a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

/

\

\ b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

/ a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

/

\

\ b) Uke-waza (bloki)

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

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

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

NI (2) KYU

I. KATA

Jion

II. KIHON

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

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

Ushirogeri: C.x1

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

SEN (na początku ataku)

/ a) Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)

/

\

\ b) Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

/ a) Amashi-waza (przesunięcie ciała)

/

\

\ b) Uke-waza (bloki)

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

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

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

ICHI (1) KYU

I. KATA

Kanku Dai

II. KIHON

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

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

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

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

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

SHO (1) DAN

I. KATA

1. Obowiązkowe: Enpi, Tekki Shodan, Heian nr 1-5.
2. Do wyboru: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai.

II. KIHON

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

J.-Mawashigeri – w przód

C.-Ushirogeri – w przód ->(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

Ushirogeri: C.x1

W obronie zastosowanie SEN lub GO-NO-SEN wg uznania zdającego

* UWAGA – ataki są wykonywane w dowolnej kolejności bez zapowiedzi!

b) Jiyu Kumite – 3 walki sędziowane wg przepisów ITKF

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

VIII. OKRES TRENINGU

Jeden rok treningu (udział w minimum 100 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

NI (2) DAN

I. KATA

1. Obowiązkowe: Gankaku, Tekki Nidan.
2. Do wyboru: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi.

II. KIHON

1. (PW)->		J.-Kizamizuki (ZE), KWP Oizuki Sanbonzuki (ZE) ->(PW) *Sanbonzuki: J.x2, C.x2	(P)
2. (O)(PW)->		PWP J.-Kizamizuki (ZE), C.-Maegeri, J.-Oizuki (ZE) ->(PW)	(T)
3. (KI)->	X	J.-Yoko Keage, C.-Yoko Kekomi ->(KI)	(P)
4. (PW)->	KWT	J.-Ageuke (ZE), C.-Mawashigeri, J.-Yoko Urakenuchi (KI), KWP J.-Oizuki (ZE) ->(PW)	(T)
5. (W)(PW)->		J.-Maegeri – w przód, J.-Yoko Keage – w bok, C.-Yoko Kekomi – w bok, C.-Mawashigeri – w przód, C.-Ushirogeri – w tył ->(PW)	(P)

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

Kizamizuki: J.x2

Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

Kizami Mawashigeri: J.x2

Mawashigeri: J.x2

Ushirogeri: C.x2

W obronie zastosowanie SEN lub GO-NO-SEN wg uznania zdającego

* UWAGA – ataki są wykonywane w dowolnej kolejności bez zapowiedzi!

b) Jiyu Kumite – 3 walki sędziowane wg przepisów ITKF

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

VIII. SAMOOBRONA

1. Obrona przed nożem, kijem, pałką.
2. Obrona z pozycji siedzącej na podłodze lub krześle.
3. Obrona przed chwytem za rękę, przed duszeniem itp.

IX. OKRES TRENINGU

Dwa lata treningu (udział w minimum 200 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

SAN (3) DAN

I. KATA

1. Obowiązkowe: Hangetsu, Jitte, Tekki Sandan.
2. Do wyboru: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Gankaku.

II. KUMITE

a) Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)

*ATAK

Kizamizuki: J.x2

Gyakuzuki: J.x2, C.x2

Kizami Maegeri: C.x2

Maegeri: C.x2

Kizami Mawashigeri: J.x2

Mawashigeri: J.x2

Ushirogeri: C.x2

W obronie zastosowanie SEN lub GO-NO-SEN wg uznania zdającego

* UWAGA – ataki są wykonywane w dowolnej kolejności bez zapowiedzi!

b) Jiyu Kumite – 3 walki sędziowane wg przepisów ITKF

* UWAGA – ze szczególnym zastosowaniem swojego ulubionego timingu z grupy SHIKAKE-WAZA (wybór timingu) tzn.

1. SASOI-WAZA (zwody)
2. RENZOKU-KOGEKI-WAZA (kombinacje, kontynuacja ataku)

KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

III. UDOKUMENTOWANY START W MIN. 3 ZAWODACH, W TYM 1 RANGI MISTRZOSTW POLSKI PZKT (potwierdzony w paszporcie PZKT)

IV. SAMOOBRONA

Wybrane przez egzaminatora elementy samoobrony.

V. OKRES TRENINGU

Trzy lata treningu (udział w minimum 300 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

UWAGA!

Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.

Warszawska Akademia Karate Tradycyjnego

