

# Regulamin stopni

## I. Egzaminatorzy

1. Egzaminatorem Polskiej Federacji Kyokushin Karate może zostać osoba, która spełni następujące warunki:
  - jest członkiem PFKK
  - posiada min 3dan
  - otrzymała akceptację Zarządu PFKK
1. Uprawnienia egzaminatora wydaje Zarząd PFKK na czas określony.
2. Egzaminator przed przystąpieniem do egzaminowania powinien posiadać pełną listę przystępujących do egzaminu.
3. Egzaminator po zakończeniu egzaminu zobowiązany jest dostarczyć kompletne rozliczenie egzaminu tzn. protokół egzaminacyjny i rozliczenie finansowe.
4. Forma i zakres egzaminu zależy od egzaminatora.
5. Egzaminator związkowy indywidualnie może przeprowadzić egzamin w pełnym zakresie na stopnie szkoleniowe junior oraz na stopnie szkoleniowe senior do 1kyu włącznie.
2. Komisja egzaminacyjna powinna składać się z min. 3 członków w tym przewodniczącego - głównego egzaminatora oraz członków pełniących funkcję doradcą.
  1. Komisja egzaminacyjna przeprowadza egzamin na wyższe stopnie szkoleniowe senior oraz stopnie mistrzowskie.
  2. Komisja egzaminacyjna prowadząca egzamin na stopnie mistrzowskie dan powinna składać się z najbardziej doświadczonych egzaminatorów posiadaczy najwyższych stopni mistrzowskich. O wyborze takiej Komisji decyduje Zarząd PFKK.

## II. Zasady egzaminowania

1. Protokół egzaminacyjny powinien być sporządzony w min. 2 egzemplarzach gdzie jeden egzemplarz przeznaczony jest dla PFKK a drugi dla egzaminatora.

WZÓR:

### POLSKA FEDERACJA KYOKUSHIN KARATE

Protokół egzaminacyjny na stopnie szkoleniowe kyu junior/senior w Kyokushin Karate

Organizator: (nazwa klubu)

Miejsce: ..... Data: .. / .. / ....

| Lp. | Imię | Nazwisko | Data | Kyu po |
|-----|------|----------|------|--------|
|-----|------|----------|------|--------|

|     | urodzenia | egzaminie |
|-----|-----------|-----------|
| 1.  |           |           |
| 2.  |           |           |
| 3.  |           |           |
| 4.  |           |           |
| 5.  |           |           |
| 6.  |           |           |
| 7.  |           |           |
| 8.  |           |           |
| 9.  |           |           |
| 10. |           |           |

Egzaminator: .....

lub Komisja w składzie:

Podpis: .....

2. Podczas egzaminu praktycznego ocenie podlegają umiejętności techniczne oraz sprawność fizyczna uczestnika egzaminu. Forma przeprowadzenia egzaminu praktycznego zależy od prowadzącego egzamin.
3. Egzamin teoretyczny może być przeprowadzony dla osób zdających na min. 2kyu przez Komisję Egzaminacyjną. Forma przeprowadzenia egzaminu teoretycznego zależy od Komisji. Egzamin ten obejmuje wiedzę dotyczącą rozumienia nazewnictwa japońskiego używanego podczas treningów kyokushin oraz wiedzę ogólną na temat karate.
4. Opłatę egzaminacyjną ustala zarząd PFKK. W skład opłaty egzaminacyjnej wchodzi:
  - opłata egzaminatora,
  - opłata związkowa,
  - opłata organizatora egzaminu.
5. Dokumentem stwierdzającym zdanie egzaminu i posiadanie odpowiedniego stopnia uczniowskiego jest certyfikat wydany przez PFKK z kolejnym numerem identyfikacyjnym i podpisem egzaminatora oraz wpis w Budopasie. Osobą odpowiedzialną za wydanie certyfikatu jest Egzaminator.
6. Dokumentem potwierdzającym zdanie egzaminu i posiadanie odpowiedniego stopnia

mistrzowskiego jest certyfikat wydany przez Światową Organizację, z którą współpracuje PFKK oraz wpis w Budopasie dokonany przez Prezesa PFKK.

### III. Stopnie szkoleniowe uczniowskie junior

1. Stopnie szkoleniowe junior przyznawane są uczestnikom zajęć kyokushin karate do 16 roku życia.
2. Do egzaminu na stopnie szkoleniowe junior dopuszczone mogą być osoby, które uczestniczyły systematycznie w zajęciach kyokushin min. 3 miesiące i spełniły wszystkie wymogi szkoleniowe i organizacyjne.

3. System stopni i oznaczenia: stopnie zostały podzielone na dwie części z wyjątkiem 3kyu i pasów brązowych.

#### Belka czerwona oznacza stopień junior

- biały pas - osoby, które nie zdały żadnego egzaminu w kyokushin karate i dopiero zaczynają systematyczne treningi
  - pomarańczowy pas: 10kyu i 9kyu w tym:
    - 10kyu: 10/1 (jedna belka czerwona), 10/2 (dwie belki czerwone)
    - 9kyu: 9/1 (jedna belka niebieska + jedna belka czerwona), 9/2 (jedna belka niebieska + dwie belki czerwone)
  - niebieski pas: 8kyu i 7kyu w tym:
    - 8kyu: 8/1 (jedna belka czerwona), 8/2 (dwie belki czerwone)
    - 7kyu: 7/1 (jedna belka żółta + jedna belka czerwona), 7/2 (jedna belka żółta + dwie belki czerwone)
  - żółty pas: 6kyu i 5kyu w tym:
    - 6kyu: 6/1 (jedna belka czerwona), 6/2 (dwie belki czerwone)
    - 5kyu: 5/1 (jedna belka zielona + jedna belka czerwona), 5/2 (jedna belka zielona + dwie belki czerwone)
  - zielony pas: 4kyu i 3kyu w tym:
    - 4kyu: 4/1 (jedna belka czerwona), 4/2 (dwie belki czerwone)
    - 3kyu: 3/1 (jedna belka brązowa + jedna belka czerwona)
  - brązowy pas: 2kyu i 1kyu w tym:
    - 2kyu (jedna belka czerwona)
    - 1kyu (jedna belka czarna + jedna belka czerwona)
4. Wymogi dodatkowe
    - W momencie ukończenia przez ćwiczącego 16 roku życia automatycznie przechodzi on na system stopni senior. Decyzję zmiany oznaczenia podejmuje prowadzący zajęcia instruktor odpowiedzialny za szkolenie w danym klubie.
    - Sprawdzianowi umiejętności wykonania układów kata obowiązkowo podlegają zdający egzamin na 8kyu do 1kyu.
    - Sprawdzianowi umiejętności walki obowiązkowo podlegają zdający na 6kyu do 1kyu. Walki mogą odbywać się jedynie w ograniczonym kontakcie z zabezpieczeniem w odpowiednie ochraniacze. Walki obowiązkowo powinny odbywać się w kaskach na

głowę.

- o Decyzją instruktora prowadzącego treningi i egzaminatora ćwiczący może podczas egzaminu zdawać na dwa stopnie uczniowskie jednocześnie z wykluczeniem stopni 2kyu i 1kyu.
- o

Decyzją egzaminatora zdający może być promowany na dwa stopnie za wyjątkowe umiejętności prezentowane podczas egzaminu.

## 5. Wymagania egzaminacyjne

**BIAŁY PAS 0 KYU** - początkujący, rozpoczynający naukę karate. Biały pas poznaje elementy techniczne karate, sposób zachowania i zasady panujące w dojo, nazewnictwo stosowane podczas treningów, poszerza i rozwija swoje predyspozycje fizyczne i psychiczne.

### **POMARAŃCZOWY PAS 10/1 i 10/2 KYU**

#### **Technika:**

##### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje (dachi): haisoku-dachi, musubi-dachi, heiko-dachi, shizen-dachi, zenkutsu-dachi
2. Uderzenia: pchnięcia (uchi - tsuki): seiken-chudan-tsuki, seiken-jodan-tsuki, uraken-shomen-uchi
3. Bloki (uke): seiken-jodan-uke
4. Kopnięcia (keri): hiza-geri, kin-geri
5. Techniki oddychania (kokyu-ho): sin-kokyu

#### **Sprawność fizyczna:**

1. Siła: skłony brzucha leżąc x 10, wznosy tułowia leżąc x 10, przysiady z wyskokiem x 10, ugięcia ramion (pompki) na dłoniach x 10

### **POMARAŃCZOWY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ 9/1 i 9/2 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu 10 kyu oraz znajomość poniższych

#### **Technika:**

##### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: sanchin-dachi, uchiyahiji-dachi, kiba-dachi,
2. Uderzenia: seiken-ago-uchi, uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi
3. Bloki: seiken-gedan-barai
4. Kopnięcia: mae-geri, mae-kage,

##### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. W zenkutsu-dachi w przód (mae), w tył (sagari), obrót (mawate) z pojedynczą techniką (tsuki, keri, uke)

**Samoobrona:** Zasłony głowy przed uderzeniem z góry, z boku, z przodu

#### **Sprawność fizyczna:**

1. Siła: skłony brzucha leżąc x 15, wznosy tułowia leżąc x 15, przysiady z wyskokiem x 15, ugięcia ramion (pompki) na dłoniach x 15

## PAS NIEBIESKI 8/1 i 8/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### Technika:

#### Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

1. Pozycje: kumite-no-kame, kokutsu-dachi - poruszanie mae-ni, sagari, mawate
2. Uderzenia: shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu-uchi-komi, uraken-shita-uchi
3. Blok: seiken-soto-uke, seiken-uchi-uke
4. Kopnięcia: mawashi-geri,
5. Techniki oddychania: nogare-omotte, nogare-gyaku

#### Ido-geiko: (poruszanie)

1. Wykonanie kilku technik w poruszaniu w określonych pozycjach np.
  - zenkutsu-dachi + nihon-tsuki
  - zenkutsu-dachi + sanbon-tsuki
  - zenkutsu-dachi + nihon uke(bloki)
  - zenkutsu-dachi + nihon kerī(kopnięcia)
  - kokutsu-dachi + uchi-uke
2. Poruszanie: w kumite-no-kamae (pozycja walki) z pojedynczą techniką: uderzenie lub kopnięcie

**Kata:** Taikyoku I, II (liczone na tempa )

### Samoobrona:

1. Uwalnianie z chwytu za rękę
2. Pady w przód, w tył, w bok

### Sprawność fizyczna:

1. Skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

**Kumite:** zasady walki jak dla juniorów - Ju-kumite 3 x 45s.

## PAS NIEBIESKI Z ŻÓŁTĄ BELKĄ 7/1 i 7/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### Technika:

#### Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

1. Pozycje: nekoashi-dachi, tsuruashi-dachi
2. Uderzenia: Shuto-gammen-uchi, shuto-hizo-uchi, shuto-uchi-uchi, Tettsui-oroshi-uchi, tettsui-gammen-uchi (komi-kame), tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi
3. Bloki: shuto-mawashi-uke, seiken-uchi-uke/seiken-gedan-barai
4. Kopnięcia: kansetsu-geri, yoko-geri, yoko-kage
5. Techniki oddychania (kokyu-ho): ibuki

#### Ido-geiko: (poruszanie)

1. Kokutsu-dachi + shuto-mawashi-uke - mae-ni, sagari, mawate
2. Unsoku oi-ashi, okuri-ashi w kumite-no-kamae (pozycja walki): z pojedynczymi technikami ręcznymi i nożnymi

**Kata:** Taikyoku III, Pinian I (liczone na tempa)

### Sprawność fizyczna:

1. Skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

**Samoobrona:**

1. Uwalnianie z duszenia z przodu i tyłu

**Kumite** - zasady walki jak dla juniorów - Ju-kumite 5 x 45s.

**PAS ŻÓŁTY 6/1 i 6/2 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

**Technika:**

**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: tei-kokutsu-dachi, enoji-dachi, kake-dachi
2. Uderzenia: nukite, shotei, koken-uchi, seiken-kagi-uchi, morote-tsuki
3. Bloki: morote-uke, mae-mawashi-uke
4. Kopnięcia: uchi-mawashi-kage, soto-mawashi-kage, ushiro-geri

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Zenkutsu-dachi poruszanie: mae-ni, sagari, ura, kaiten z technikami tsuki i uke
2. Zenkutsu-dachi - kopnięcie + tsuki
3. Zenkutsu-dachi - uke + gyaku-tsuki
4. Zenkutsu-dachi - enkaï gyaku-zuki

**Kata:** Pinian II (liczone na tempa)

**Sprawność fizyczna:**

1. Siła: skłony brzucha leżąc x 40, wznosy tułowia leżąc x 40, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

**Samoobrona:**

1. Uwalnianie z chwytu za gi

**Kumite:** Ju-kumite 5 x 60s.

**PAS ŻÓŁTY Z ZIELONĄ BELKĄ 5/1 i 5/2 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

**Technika:**

**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Uderzenia: Hiji-jodan-ate, hiji-age-ate, hiji-oroshi
2. Bloki: juji-uke, haito-uke, hiji-uke
3. Kopnięcia: ura-mawashi-geri, uchi-mawashi-geri

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. W pozycjach zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi, sanchin-dachi z kombinacjami technik typu blok + uderzenie, kopnięcie + uderzenie
2. Poruszanie: w kumite-no-kamae (pozycja walki) - unsoku: oi-ashi, okuri-ashi, noki-ashi, hiraki-ashi z kombinacjami technik

**Kata:** Pinian III (liczone na tempa)

## **Samoobrona:**

1. Uwalnianie z obchwyty tyłem

### **Sprawność fizyczna:**

1. Siła: skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

**Kumite:** Ju-kumite 5x 60s.

## **PAS ZIELONY 4/1 i 4/2 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

**Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Uderzenia: koken-uchi, haito-uchi
2. Bloki: koken-uke, shotei-uke
3. Kopnięcia: ushiro-mawashi-geri

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. W zenkutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate), ura (odwrotnie), kaiten (obrotowo) z kombinacjami technik
2. Łączenie kilku pozycji z technikami np
  - kokutsu-dachi shuto-mawashi-uke + zenkutsu-dachi + gyaku-zuki
  - zenkutsu-dachi + oi-zuki + tei-kokutsu-dachi + shotei-uke + enoji-dachi + gyaku-zuki

**Kata:** Pinian IV (wykonane samodzielnie)

### **Samoobrona:**

1. Uwalnianie z obchwyty przodem

### **Sprawność fizyczna:**

1. Siła: skłony brzucha leżąc x 35, wznosy tułowia leżąc x 35, przysiady z wyskokiem x 35, ugięcia ramion (pompki) x 25

**Kumite:** Ju-kumite 6 x 60s.

## **PAS ZIELONY Z BRAZOWĄ BELKĄ 3/1 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

**Ido-geiko: (poruszanie)**

1. W zenkutsu-dachi i kokutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate), ura (odwrotnie), kaiten (obrotowo) z kombinacjami technik

**Kata:** Gekisai Sho (liczone na tempa)

### **Samoobrona:**

1. Uwalnianie z duszenia

### **Sprawność fizyczna:**

- o Siła: skłony brzucha leżąc x 35, wznosy tułowia leżąc x 35, przysiady z wyskokiem x 35, ugięcia ramion (pompki) x 30

**Kumite:** Ju-kumite 7 x 60s.

## **PAS BRĄZOWY 2/1 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

**Technika:**

1. Znajomość technik i nazewnictwa technik zastosowanych w kata Pinian
2. Poruszanie w pozycji walki z kombinacją technik

**Kata:** Gekisai Sho (wykonanie samodzielne)

**Sprawność fizyczna:**

1. Siła: skłony brzucha leżąc x 50, wznosy tułowia leżąc x 50, przysiady z wyskokiem x 50, ugięcia ramion (pompki) x 40

**Kumite:** Ju-kumite 8 x 60s.

## **PAS BRĄZOWY Z CZARNĄ BELKĄ 1/1 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

1. Znajomość i zastosowanie technik oraz nazewnictwa w kata do 1kyu włącznie

**Kata:** Pinan V (wykonanie samodzielne)

**Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 50, wznosy tułowia leżąc x 50, przysiady z wyskokiem x 50, ugięcia ramion (pompki) x 40

## **IV. Stopnie szkoleniowe uczniowskie senior**

1. Stopnie szkoleniowe senior przyznawane są uczestnikom zajęć kyokushin karate od 16 roku życia.
2. Do egzaminu na stopnie szkoleniowe senior dopuszczone mogą być osoby, które uczestniczyły systematycznie w zajęciach kyokushin min. 3 miesiące i spełniły wszystkie wymogi szkoleniowe i organizacyjne.
3. System stopni i oznaczeń: zgodny ze światowymi oznaczeniami
  - biały pas - osoby, które nie zdały żadnego egzaminu w kyokushin karate i dopiero zaczynają systematyczne treningi
  - pomarańczowy pas: 10kyu i 9kyu (jedna niebieska belka)
  - niebieski pas: 8kyu i 7kyu (jedna żółta belka)
  - żółty pas: 6kyu i 5kyu (jedna zielona belka)
  - zielony pas: 4kyu i 3kyu (jedna brązowa belka)
  - brązowy pas: 2kyu i 1kyu (jedna czarna belka)



#### 4. Wymogi dodatkowe

- Sprawdzianowi umiejętności wykonania układów kata obowiązkowo podlegają zdający egzamin na 8kyu - 1kyu.
- Sprawdzianowi umiejętności walki obowiązkowo podlegają zdający na 8kyu - 1kyu. Walki egzaminacyjne mogą odbywać się w pełnym kontakcie w zabezpieczeniu w odpowiednie ochraniacze. Osoby niepełnoletnie walki egzaminacyjne mogą odbywać jedynie w ograniczonym kontakcie z zabezpieczeniem w odpowiednie ochraniacze, obowiązkowy kask na głowę.
- Decyzją instruktora prowadzącego treningi i egzaminatora ćwiczący może podczas egzaminu zdawać na dwa stopnie jednocześnie z wyjątkiem egzaminu na stopnie 2kyu i 1kyu.
- 

Decyzją komisji egzaminacyjnej zdający może być promowany na dwa stopnie za wyjątkowe umiejętności prezentowane podczas egzaminu.

#### Wymagania egzaminacyjne

**BIAŁY PAS 0 KYU** - początkujący, rozpoczynający naukę karate. Biały pas poznaje elementy techniczne karate, sposób zachowania i zasady panujące w dojo, nazewnictwo stosowane podczas treningów, poszerza i rozwija swoje predyspozycje fizyczne i psychiczne.

#### **POMARAŃCZOWY PAS 10 KYU**

##### **Technika:**

##### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje (dachi): haisoku-dachi, musubi-dachi, heiko-dachi, shizen-dachi, uchiachiji-dachi, sanchin-dachi, zenkutsu-dachi
2. Uderzenia - pchnięcia (uchi - tsuki): seiken-chudan-tsuki, seiken-jodan-tsuki, seiken-ago-uchi, uraken-shomen-uchi, uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi
3. Bloki (uke): seiken-jodan-uke, seiken-gedan-barai
4. Kopnięcia (keri): mae-kage, hiza-geri, kin-geri
5. Techniki oddychania (kokyu-ho): sin-kokyu

##### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Poruszanie w zenkutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate) z wyżej wymaganymi pojedynczymi technikami (tsuki, keri, uke)

##### **Sprawność fizyczna:**

1. Siła: Skłony brzucha leżąc x 20, wznosy tułowia leżąc x 20, przysiady z wyskokiem x 20, ugięcia ramion (pompki) na dłoniach x 10, podskoki (tobi-geri) do wysokości pasa

**Samoobrona:** Zasłony głowy przed uderzeniem z góry, z boku, z przodu

### **Kumite:**

- Yakusoku-kumite: blok przeciw określonym atakom - ręka blokuje uderzenie, noga blokuje uderzenie, ręka blokuje kopnięcie, noga blokuje kopnięcie

## **POMARAŃCZOWY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ 9 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu 10 kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

#### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: kiba-dachi, shiko-dachi, tsuruashi-dachi
2. Uderzenia: seiken-kagi-tsuki, uraken-mawashi-uchi, uraken-shita-uchi
3. Bloki: seiken-soto-uke, seiken-uchi-uke
4. Kopnięcia: mae-geri, mawashi-geri, uchi-mawashi-kage, soto-mawashi-kage

#### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Poruszanie w zenkutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate) z wyżej wymaganymi pojedynczymi technikami (tsuki, keri, uke)

### **Sprawność fizyczna:**

1. Siła: Skłony brzucha leżąc x 20, wznosy tułowia leżąc x 20, przysiady z wyskokiem x 20, ugięcia ramion (pompki) na dłoniach x 10, podskoki (tobi-geri) do wysokości pasa

**Samoobrona:** Pady w przód, w tył, w bok

### **Kumite:**

- Yakusoku-kumite: blok przeciw określonym atakom - ręka blokuje uderzenie, noga blokuje uderzenie, ręka blokuje kopnięcie, noga blokuje kopnięcie

## **PAS NIEBIESKI 8 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

#### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: kumite-no-kame, kokutsu-dachi - poruszanie mae-ni, sagari, mawate, tsuru-ashi-dachi
2. Uderzenia: Shuto-gammen-uchi, shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu-uchi-komi, shuto-hizo-uchi, shuto-uchi-uchi

3. Blok: seiken-uchi-uke/seiken-gedan-barai
4. Kopnięcia: yoko-kage, yoko-geri, kansetsu-geri
5. Techniki oddychania (kokyu-ho): nogare-omote, nogare-gyaku

### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Wykonanie kilku technik w poruszaniu w zenkutsu-dachi. np.:
  - Zenkutsu-dachi + nihon-tsuki
  - Zenkutsu-dachi + sanbun-tsuki
  - Zenkutsu-dachi + nihon uke
  - Zenkutsu-dachi + uke + gyaku-tsuki
  - Zenkutsu-dachi + mae-geri + gyaku-tsuki
2. Poruszanie: w kumite-no-kamae (pozycja walki) - unsoku: oi-ashi, okuri-ashi, z technikami ręcznymi i nożnymi

**Kata:** Taikyoku I, II (wykonane na tempa)

### **Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

**Samoobrona:** Uwalnianie z chwytu za rękę

### **Kumite:**

1. Ju-kumite 3 x 60s

## **PAS NIEBIESKI Z ŻÓŁTĄ BELKĄ 7 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

#### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: neko-ashi-dachi
2. Uderzenia: tetsui, nukite, shotei
3. Bloki: mae-mawashi-uke, shuto-mawashi-uke
4. Kopnięcia: ushiro-geri
5. Techniki oddychania (kokyu-ho): ibuki

### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Sanchin-dachi - poruszanie w przód, w tył, obroty + techniki ręczne np; gyaku-tsuki
2. Kokutsu-dachi - poruszanie mae-ni, sagari, mawate + shuto-mawashi-uke
3. Kombinacje w zenkutsu-dachi i kokutsu-dachi typu: blok + gyaku-tsuki, kopniecie + gyaku-tsuki
4. Kumite-no-kamae (pozycja walki) - unsoku: oi-ashi, okuri-ashi, z technikami ręcznymi i nożnymi

**Kata:** Taikyoku III, Pinian I

### **Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

**Samoobrona:** Uwalnianie z chwytu za obie ręce

### **Kumite:**

- Ju-kumite 5 x 60s

## **PAS ŻÓŁTY 6 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

#### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Pozycje: tei-kokutsu-dachi, enoji-dachi, kake-dachi
2. Uderzenia: koken-uchi, haito-uchi, morote-tsuki
3. Bloki: koken-uke, haito-uke, juji-uke, morote-uke
4. Kopnięcia: ura-mawashi-geri, ushiro-mawashi-geri

#### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Zenkutsu-dachi - Enkai gyaku-zuki
2. Zenkutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate), ura (odwrotnie), kaiten (obrotowo) z technikami
3. Kokutsu-dachi + shuto-mawashi-uke + gyaku-tsuki
4. Kumite-no-kamae (pozycja walki) - unsoku: oi-ashi, okuri-ashi, noki-ashi, hiraki-ashi z kombinacjami technik

### **Kata: Pinian II**

### **Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 35, wznosy tułowia leżąc x 35, przysiady z wyskokiem x 35, ugięcia ramion (pompki) x 25

**Samoobrona:** Uwalnianie z chwytu za gi

**Kumite:** Ju-kumite 6 x 60s

## **PAS ŻÓŁTY Z ZIELONĄ BELKĄ 5 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

#### **Kihon-geiko: (podstawy techniczne)**

1. Uderzenia: hiji-jodan-ate, hiji-age-ate, hiji-oroshi
2. Bloki: hiji-uke
- 3.

Kopnięcia: kakato-otoshi

### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi, sanchin-dachi z kombinacjami technik typu blok + uderzenie, kopniecie + uderzenie
2. Kumite-no-kamae (pozycja walki) - unsoku: oi-ashi, okuri-ashi, noki-ashi, hiraki-ashi z kombinacjami technik

**Kata:** Pinian III

### **Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 35, wznosy tułowia leżąc x 35, przysiady z wyskokiem x 35, ugięcia ramion (pompki) x 25

### **Samoobrona:**

- Uwalnianie z obchwyków tyłem

**Kumite:** : Ju-kumite 7 x 60s

## **PAS ZIELONY 4 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

### **Technika:**

#### **Ido-geiko: (poruszanie)**

1. Zenkutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate), ura (odwrotnie), kaiten (obrotowo) z kombinacjami technik
  2. Łączenie kilku pozycji z technikami np.;
- kokutsu-dachi shuto-mawashi-uke + zenkutsu-dachi + gyaku-zuki
  - zenkutsu-dachi + oi-zuki + tei-kokutsu-dachi + shotei-uke + enoji-dachi + gyaku-zuki

**Kata:** Pinian IV

### **Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 40, wznosy tułowia leżąc x 40, przysiady z wyskokiem x 40, ugięcia ramion (pompki) x 30

**Samoobrona:** Uwalnianie z obchwyków przodem

**Kumite:** Ju-kumite 8 x 60s

### **PAS ZIELONY Z BRAZOWĄ BELKĄ 3 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

**Technika:**

1. Poruszanie w pozycjach ura, kaiten z technikami w pozycjach zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi

**Kata:** Gekisai Sho (wykonane na tempa)

**Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 40, wznosy tułowia leżąc x 40, przysiady z wyskokiem x 40, ugięcia ramion (pompki) x 30

**Samoobrona:** Uwalnianie z duszenia

**Kumite:** Ju-kumite 8 x 60s

### **PAS BRAZOWY 2 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

**Technika:**

1. Znajomość technik i nazewnictwa technik zastosowanych w kata Pinian
2. Poruszanie w pozycji walki z kombinacją technik

**Kata:** Pinian V

**Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 45, wznosy tułowia leżąc x 45, przysiady z wyskokiem x 45, ugięcia ramion (pompki) x 40

**Samoobrona:** Uwalnianie z trzymań poprzez wykonanie rzutów

**Kumite:** Ju-kumite 10 x 60s, walki na zasadach K-1 3 x 60s

### **PAS BRAZOWY Z CZARNĄ BELKĄ 1 KYU**

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

**Technika:**

1. Znajomość i zastosowanie technik oraz nazewnictwa w kata do 1kyu włącznie
2. umiejętność wykonania technik kopnięć w wysoku tobi-geri: hiza-geri, mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri
3. umiejętność obrony poprzez podcięcia i rzuty przed kopnięciami

**Samoobrona:** uwalnianie z trzymań za głowę i kark

**Kata:** Gekisai-sho (wykonane samodzielnie)

**Sprawność fizyczna:**

- Siła: skłony brzucha leżąc x 50, wznosy tułowia leżąc x 50, przysiady z wyskokiem x 50, ugięcia ramion (pompki) x 40

**Kumite:** Ju-kumite 10 x 60s, walki na zasadach K-1 5 x 60s

## **V. STOPNIE SZKOLENIOWE MISTRZOWSKIE**

1. Osoba zdająca na stopień mistrzowski I dan kyokushin karate musi spełnić następujące warunki:
  - ukończone 18 lat
  - stopień szkoleniowy 1kyu
  - min. 5 letni staż w kyokushin karate
  - opanowała wymogi techniczne
  - angażuje się w rozwój swojego Dojo i organizacji Kyokushin Kenbukai
  - uzyskała pisemną zgodę od swojego sensei lub Shihan oraz zgodę Branch Chiefa
  - uzyskała pisemną opinię z macierzystego klubu
2. Osoba zdająca na stopień mistrzowski II dan kyokushin karate musi spełniać następujące warunki:
  - ukończone 21 lat
  - stopień szkoleniowy 1 dan
  - min. 7 letni staż w kyokushin karate
  - czas karencji od ostatniego egzaminu min 2 lata
  - opanowała wymogi techniczne
  - angażuje się w rozwój swojego Dojo i organizacji Kyokushin Kenbukai
  - uzyskała pisemną zgodę od swojego sensei lub Shihan oraz zgodę Branch Chiefa
  - uzyskała pisemną opinię z macierzystego klubu
3. Osoba zdająca na stopień mistrzowski III dan kyokushin karate musi spełniać następujące warunki:
  - ukończone 25 lat
  - stopień szkoleniowy 2 dan
  - min. 10 letni staż w kyokushin karate

- czas karencji od ostatniego egzaminu 3 lata
  - opanowała wymogi techniczne
  - prowadzi własne Dojo lub jest instruktorem samodzielnym w Dojo macierzystym
  - w wyjątkowy sposób angażuje się w rozwój Dojo i organizacji Kyokushin Kenbukai
  - uzyskała pisemną zgodę od swojego sensei lub Shihan oraz zgodę Branch Chiefa
  - uzyskała pisemną opinię z macierzystego klubu
4. Osoba zdająca na stopień mistrzowski IVdan kyokushin karate musi spełniać następujące warunki:
- ukończone 30 lat
  - stopień szkoleniowy 3dan
  - min. 15 letni staż w kyokushin karate
  - czas karencji od ostatniego egzaminu 4 lata
  - opanowała wymogi techniczne
  - prowadzi własne Dojo lub jest instruktorem samodzielnym w Dojo macierzystym
  - wychowała mistrza posiadającego czarny pas
  - w wyjątkowy sposób angażuje się w rozwój Dojo i organizacji Kyokushin Kenbukai
  - uzyskała pisemną zgodę od swojego sensei lub Shihan oraz zgodę Branch Chiefa
  - pisemna opinia macierzystego klubu potwierdzona przez PFKK
5. Wymogi dotyczące osób zdających na 5dan i wyżej leżą w gestii Światowej Organizacji, z którą współpracuje PFKK.
6. Egzamin weryfikacyjny na stopnie mistrzowskie przeprowadza komisja egzaminacyjna na wniosek egzaminowanego. Podchodzący do egzaminu weryfikacyjnego na stopnie mistrzowskie musi spełnić następujące warunki:
- mieć ukończone odpowiednią ilość lat według wyższych wymagań
  - min. roczny staż w kyokushin karate
  - udokumentowany staż w sztukach walki oraz posiadany stopień szkoleniowy
  - pisemną opinię macierzystego klubu potwierdzoną przez PFKK
7. Wymogi egzaminacyjne na stopnie mistrzowskie

#### **Czarne pasy:**

- Opanowanie zakresu technicznego na stopnie szkoleniowe kyu
- Znajomość nazewnictwa i zastosowania technik z zakresu stopni uczniowskich oraz zastosowanych w kata
- Znajomość kata bunkai
- 

Znajomość ura-waza w tym obronę przed przeciwnikiem uzbrojonym i kilkoma napastnikami

○

Umiejętność prowadzenia walki w pełnym kontakcie w tym z uderzeniami na głowę na zasadach K-1

#### **SHODAN:**



1. Kata: Pinian I-V, Gekisai-sho, Saiha
2. Ju-Kumite: 10 x 60s, walki na zasadach K-1 5 x 60

**NIDAN:**

1. Kata: Naifanchin
2. Kata z kijem – Oshiro no kon
3. Ju-Kumite: 12 x 60s, walki na zasadach K-1 5 x 60s

**SANDAN:**

1. Kata: Sanchin, Tensho
2. Kata z kijem – Oshiro no kon
3. Ju-Kumite: 15 x 60s, walki na zasadach K-1 5 x 60s

**YONDAN:**

1. Kata: Seienchin, Kanku
2. Kata z kijem – Oshiro no kon
- 3.

Ju-Kumite: 20 x 60s, walki na zasadach K-1 5 x 60s