



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO

## **Wymagania egzaminacyjne na stopnie mistrzowskie 1-5 Dan**

### **SHO (1) DAN**

#### **I. KATA**

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

#### **II KIHON**

#### **UWAGA:**

1. **technik bez informacji o kierunku przejścia, mogą być wykonywane przodem lub tyłem.**
2. **Kombinacje technik bez podania pozycji, mają być w Zenkutsu-dachi.**

**Skróty nazwy: ZE – zenkutsu-dachi / KO – kokutsu-dachi / KI – kiba-dachi / HD – heiko-dachi / HSD – heisoku-dachi / K – kamae, dowolna pozycja walki / J – jodan / C – chudan / G - gedan**

- Oizuki Sanbonzuki (przejście przodem)
- Ageuke, Kizami Maegeri, Gyakuzuki
- Soto Udeuke (Z), Yoko Enpiuchi (KI), Tate Urakenuchi (KI), Gyakuzuki (Z)
- Shutouke (KO), Kizami Maegeri, gyakunukite (ZE)
- Uchi Ude uke, Kizamizuki, Kizami Maegeri, Gyakuzuki
- Maegeri Rengeri (Kizami Maegeri , Maegeri – dwa różne poziomy uderzeń np.: J i C lub C i G)
- Mawashigeri Rengeri (Kizami Mawashigeri, Mawashigeri – dwa różne poziomy uderzeń np.: J i C lub C i G)
- Yokogeri Keage (wykonanie na lewą i prawą stronę) (KI)
- Yokogeri Kekomi (wykonanie na lewą i prawą stronę) (KI)
- Kizami Yokogeri Kekomi, Mawashigeri, Gyakuzuki
- Kizami Mawashigeri, Kizami Yokogeri Kekomi, Oizuki

- Maegeri (w przód), Yokogeri Keage (w bok), Yokogeri Kekomi (w bok), Mawashigeri (w przód), Ushirogeri (w tył) – kopnięcia wykonywane są w miejscu w pozycji HSD na lewą i prawą stronę.

### **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 WTKF

\* 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)

3. KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

### **VII. OKRES TRENINGU**

Jeden rok treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

### **VIII. PRACA PISEMNA**

Kandydaci na stopnie 1-3 Dan zobowiązani są napisać pracę pisemną (3-5 stron) pt. „Moje Karate”.

Minimalny wiek wymagany przy przystąpieniu do egzaminu na 1 Dan to 14 lat.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

## **NI (2) DAN**

### **I. KATA**

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

### **II. KIHON**

#### **UWAGA:**

3. **technik bez informacji o kierunku przejścia, mogą być wykonywane przodem lub tyłem.**
4. **Kombinacje technik bez podania pozycji, mają być w Zenkutsu-dachi.**

**Skróty nazwy: ZE – zenkutsu-dachi / KO – kokutsu-dachi / KI – kiba-dachi / HD – heiko-dachi / HSD – heisoku-dachi / K – kamae, dowolna pozycja walki / J – jodan / C – chudan / G - gedan**

- Kizamizuki (yoriashi), Oizuki Sanbonzuki,
- Kizamizuki, Maegeri, Oizuki
- Yoko geri Keage, Yoko geri Kekomi
- Ageuke krok w tył, Mawashigeri, Yoko Urakenuchi, Oizuki
- Maegeri (w przód), Yoko Keage (w bok), Yoko Kekomi (w bok), Mawashigeri (w przód), Ushirogeri (w tył) Kombinacja technik wykonywana jest w miejscu.

### **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 WTKF

\* 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)

3. KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

## **VII. OKRES TRENINGU**

Dwa lata treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

## **VIII. PRACA PISEMNA**

Kandydaci na stopnie 1-3 Dan zobowiązani są napisać pracę pisemną (3-5 stron) pt. „Moje Karate”.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas 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 WTKF

\* 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)

3. KUZUSHI-WAZA (podcięcia)

### **III. OKRES TRENINGU**

Trzy lata treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

### **IV. PRACA PISEMNA**

Kandydaci na stopnie 1-3 Dan zobowiązani są napisać pracę pisemną (3-5 stron) pt. „Moje Karate”.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

## **YON (4) DAN**

### **I. KATA**

1. Dowolne kata z wyjątkiem Heian 1-5, Tekki 1.

2. Kandydat wyjaśnia i odpowiada na pytania dotyczące kata, które wykonywał.

### **II. TEORIA**

Praca pisemna z zakresu karate, temat dowolny, ok. 4-6 str. maszynopisu oraz ustna jej obrona. W razie chęci konsultacji lub pytań w sprawie tematu pracy, prosimy o kontakt z Zarządem PUKT.

### **III. NOMINACJA PRZEZ ZARZĄD PUKT**

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.

### **IV. OKRES TRENINGU**

Cztery lata treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

## **GO (5) DAN**

I. Praktyczna znajomość wszystkich kata z listy WTKF

II. Licencjonowany instruktor karate tradycyjnego

III. Wybitne osiągnięcia szkoleniowe lub sportowe

#### **IV. NOMINACJA PRZEZ ZARZĄD PUKT**

#### **V. OKRES TRENINGU**

Pięć lat treningu od uzyskania poprzedniego stopnia.

#### **TEORIA**

Praca pisemna z zakresu karate, temat dowolny, ok. 4-6 stron maszynopisu oraz ustna jej obrona. W razie chęci konsultacji lub pytań w sprawie tematu pracy, prosimy o kontakt z Zarządem PUKT.

Egzaminator może modyfikować wymagania podczas egzaminu.