

# WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN

## 1 dan (czarny pas, 1 złoty pagon)

### Minimum 12 miesięcy lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Morote haito uchi (jodan, chudan)
- Haito uchi (jodan, chudan, gedan)

#### **Bloki (uke)**

- Morote kake uke (jodan, chudan)
- Morote haito uke (chudan)
- Osai uke
- Blokowanie technikami nożnymi

#### **Kopnięcia (geri)**

- Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan)
- Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

#### **Kata**

- Tensho No Kata, Saiha, Taikyoku Ichi, Ni, San w ura ( z obrotem)

#### **Kumite**

- Jiyu Kumite (20 walk z przeciwnikami w systemie Knock out/ Knockdown, zgodnie z przepisami dla juniorów i seniorów)

#### **Renraku**

- Mawashi geri jodan, ushiro mawashi geri jodan, mae geri jodan, mawashi geri jodan, ushiro mawashi geri jodan

#### **Tameshiwari**

- Obowiązkowe łamanie techniką seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

#### **Ćwiczenie**

- 70 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
- 20 Ugięć ramion w podporze przodem na 2 palcach
- 150 skłonów leżąc na plecach
- 100 przysiadów

## 2 dan (czarny pas, 2 złote pagony)

### Minimum 2 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu

#### **Uderzenia (tsuki, uchi)**

- Toho uchi jodan
- Keiko uchi
- Ippon nukite

#### **Bloki (uke)**

- Hiji uke chudan
- Shotei morote uke jodan
- Shuto morote uke gedan

#### **Kopnięcia (geri)**

- Tobi ushiro geri
- Tobi ushiro mawashi geri
- Tobi mawashi geri
- Age kakato ushiro geri

#### **Kata**

- Kanku Dai , Gekisai Sho, Seienchin
- Pinan Ichi, Ni w ura ( z obrotem)

#### **Kumite**

- Jiyu Kumite (30 walk z przeciwnikami w systemie knock out / knock down)

#### **Tameshiwari**

- Obowiązkowe łamanie seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

#### **Ćwiczenia**

- 70 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
  - 20 ugięć ramion w podporze przodem na 2 palcach
  - 150 skłonów leżąc na plecach
  - 100 przysiadów
-

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

**Minimum 3 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu**

#### **Ogólne**

- Kandydat musi znać oraz umieć wyjaśniać w sposób całkowity techniki podstawowe całego systemu egzaminacyjnego. Kandydat poddany zostanie testowi obejmującego wiedzę na temat karate-do, technik podstawowych, kata.
- Uprawnienia sędziowskie międzynarodowe kata, kumite

#### **Kata**

- Sushi Ho
- Garyu
- Seipai
- Pinan San, Yon w ura ( z obrotem)

#### **Kumite**

- Jiyu Kumite (40 walk z przeciwnikami w systemie knock out/knock down)

#### **Tameshiwari**

- Obowiązkowe łamanie seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

#### **Ćwiczenie**

- 100 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
  - 150 skłonów leżąc na plecach
  - 100 przysiadów
- 

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

**Minimum 4 lata lub więcej ciągłego treningu od ostatniego egzaminu**

**Kandydat musi mieć ukończone 35 lat**

#### **Ogólne**

- Ukończone minimum 36 lat
- Kandydat musi być sędzią: klasy narodowej, międzynarodowej
- Kandydat musi posiadać kwalifikacje instruktorskie

Kandydat musi znać oraz umieć wyjaśniać w sposób całkowity techniki podstawowe całego systemu egzaminacyjnego. Kandydat poddany zostanie testowi obejmującego wiedzę na temat karate-do, technik podstawowych, kata.

#### **Kata**

- Sushi ho
- Garyu
- Seipai
- Pinan Go w ura ( z obrotem)

#### **Kumite**

- Jiyu Kumite (40 walk z przeciwnikami w systemie knock out/knock down)

#### **Tameshiwari**

- Obowiązkowe łamanie seiken
- Dowolną techniką wybraną przez kandydata

#### **Ćwiczenie**

- 100 ugięć ramion w podporze przodem (Seiken)
  - 150 skłonów leżąc na plecach
  - 100 przysiadów
-