

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE na KYU

KYU	POZYCJE (dachi)	UDERZENIA (tsuki, uchi)	BLOKI (uke)	KOPNIĘCIA (geri)	IDO GEIKO	TEORIA / ODDYCHANIE	KATA / KUMITE	
10 kyu SENIOR	pomarańczowy pas (minimum 2 miesiące ciągłego treningu)							
	pomarańczowy pas z 1 czerwonym pagonem							
	10,1	Yoi dachi Fudo dachi Zenkutsu dachi Heiko dachi	Seiken morote tsuki (jodan, chudan, gedan) Seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan)	Seiken jodan uke Seiken gedan barai	Hiza geri Kin geri		Umiejętność właściwego noszenia Karate-Gi; Umiejętność składania Karate-Gi; Znajomość etykiety DOJO; Znajomość znaczenia słów: KARATE, DO ORAZ KYOKUSHIN.	
	pomarańczowy pas z 2 czerwonymi pagonami							
10,2					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.		
pomarańczowy pas z 1 niebieskim pagonem (minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)								
pomarańczowy pas z 1 niebieskim i 1 czerwonym pagonem								
9 kyu SENIOR	9,1	Sanchin dachi Kokutsu dachi Musubi dachi	Seiken gyaku tsuki (jodan, chudan, gedan) Seiken ago uchi Seiken kagi tsuki	Seiken chudan uchi uke Seiken chudan soto uke	Mae geri chusoku (chudan)		Znajomość znaczenia KANKU i KANJI Nogare Sono ichi	
	pomarańczowy pas z 1 niebieskim i 2 czerwonymi pagonami							
9,2					Zenkutsu dachi z seiken gadan 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 z seiken uchi uke. Jeden krok jeden blok. 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.	<b>Taikyoku Sono Ichi</b> <b>Taikyoku Sono Ni</b>  Walka z cieniem (same ręce)	

\*Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE na KYU

KYU	POZYCJE (dachi)	UDERZENIA (tsuki, uchi)	BLOKI (uke)	KOPNIĘCIA (geri)	IDO GEIKO	TEORIA / ODDYCHANIE	KATA / KUMITE	
8 kyu SENIOR	niebieski pas (minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)							
	niebieski pas z 1 czerwonym pagonem							
	8,1	Kiba dachi Kumite dachi	Seiken Tate Tsuki (jodan, chudan, gedan) Seiken Jun Tsuki (jodan, chudan, gedan) Seiken Shita Tsuki Seiken Sanbon Tsuki	Seiken Morote Uchi Uke (chudan) Seiken Uchi Uke – gedan Barai	Mae Geri Chusoku (jodan)		Ogólna wiedza na temat historii Karate Kyokushin	
	niebieski pas z 2 czerwonymi pagonami							
8,2					Zenkutsu dachi z 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.	Taikyoku Sono San  Walka z cieniem (nogi + ręce)	
niebieski pas 1 żółtym pagonem (minimum 3 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)								
niebieski pas z 1 żółtym i 1 czerwonym pagonem								
7 kyu SENIOR	7,1	Neko Ashi Dachi Shiko Dachi	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Komekame Uchi Tettsui Hizo Uchi Tettsui Yoko Uchi (jodan, chudan, gedan)	Seiken Morote Gedan Barai Shuto Morote Gedan Barai Shuto Mawashi Uke	Mae Keage (chusoku) Yoko Keage (sokuto) Soto Mawashi Keage (teisoku) Uchi Mawashi Keage (heisoku) Mawashi Geri gedan	Nogare Sono Ni Ibuki Sankai		
	niebieski pas z 1 żółtym i 2 czerwonymi pagonami							
7,2					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 wykonać powtórnie 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.	Pinan Sono Ichi  4 walki z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	

\*Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE na KYU

KYU	POZYCJE (dachi)	UDERZENIA (tsuki, uchi)	BLOKI (uke)	KOPNIĘCIA (geri)	IDO GEIKO	RENRAKU	KATA / KUMITE
6 kyu SENIOR	żółty pas (minimum 4 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)						
	żółty pas z 1 czerwonym pagonem						
	6,1	Tsuru Ashi dachi	Uraken shomen ganmen uchi Uraken sayu ganmen uchi Uraken hizo uchi Uraken mawashi uchi Uraken oroshi gamen uchi Nihon nukite (uderzamy w przód - mae tsuki) Yonhon nukite (jodan, chudan)	Seiken juji uke (jodan, gedan) Mawashi gedan barai	Yoko keage (sokuto) Kansetsu geri (sokuto) Yoko geri (sokuto) chudan Ago jodan geri		
żółty pas z 2 czerwonymi pagonami							
6,2					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.	Ippon Kumite sono ichi: ATAK: Zenkutsu dachi z seiken oi tsuki jodan OBRONA: Zenkutsu dachi z seiken jodan uke KONTRA: Kin geri (kiai)	Pinan Sono Ni  5 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej
5 kyu SENIOR	żółty pas z 1 zielonym pagonem (minimum 5 miesięcy ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)						
	żółty pas z 1 zielonym i 1 czerwonym pagonem						
	5,1	Moro Ashi dachi	Shuto sakotsu uchi Shuto uchi komi Shuto yoko ganmen uchi Shuto hizo uchi Shuto uchi uchi Enkei gyaku tsuki	Shuto jodan uchi uke Shuto chudan soto uke Shuto chudan uchi uke Shuto gedan barai Shuto jodan uke Shuto mae mawashi uke Hiji uke	Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku) Ushihiro geri chudan – 3 sposoby (z miejsca, z przekrokiem, z zakrokiem)		
żółty pas z 1 zielonym i 2 czerwonymi pagonami							
5,2					Kokutsu dachi z shuto mawashi uke + seiken morote jodan tsuki + powrót ręk do gardy jak w kumie. 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.	Ippon Kumite sono ni: ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki chudan OBRONA: Zenkutsu dachi + seiken chudan uchi uke KONTRA: Seiken gyaku tsuki jodan	Pinan Sono San  6 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

\*Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE na KYU

KYU	POZYCJE (dachi)	UDERZENIA (tsuki, uchi)	BLOKI (uke)	KOPNIĘCIA (geri)	IDO GEIKO	RENRAKU	KATA / KUMITE
4 kyu SENIOR	zielony pas (minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)						
	zielony pas z 1 czerwonym pagonem						
4,1	Heisoku dachi Uchi hachiji dachi	Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)	Shotei uke (jodan, chudan, gedan) Shotei morote uke Osai uke	Yoko geri jodan (sokuto) Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku) Ushiro geri jodan (kakato) Kake geri			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.
4,2	zielony pas z 2 czerwonymi pagonami						
					Zenkutsu dachi z gedan barai, przechodzimy do kiba dachi z jun tsuki, przenosimy rękę przed ciebie 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 i poruszamy się w przód z yoko/mawshi/ushiro geri, mawate z seiken morote gedan barai i przyjmujemy gardę jak w kumite. Jeden krok jedno kopnięcie. Piąte tempo kiai.	Ippon Kumite sono san: ATAK: Zenkutsu dachi + mae geri chudan OBRONA: Kiba dachi jon ju go (45 st.) + seiken Soto uke KONTRA: Gyaku tate tsuki jodan	Sanchin No Kata  8 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej
zielony pas z 1 brązowym pagonem (minimum 6 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)							
zielony pas z 1 brązowym i 1 czerwonym pagonem							
3 kyu SENIOR	3,1	Kake dachi	Hiji ate (jodan, chudan) Mae hiji ate (chudan) Age hiji ate (jodan) Ushiro hiji ate Oroshi hiji ate	Shuto juji uke (jodan, gedan)	Uchi mawashi geri (jodan) Ushiro mawashi geri (gedan) Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan) Age kakato ushiro geri		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.
	3,2	zielony pas z 1 brązowym i 2 czerwonymi pagonami					
					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.	Ippon Kumite sono yon: ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki jodan OBRONA: Zenkutsu dachi + shotei uke jodan KONTRA: Moro ashi dachi + shotei uchi chudan	Pinan Sono Yon  10 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej

\*Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE na KYU

KYU	POZYCJE (dachi)	UDERZENIA (tsuki, uchi)	BLOKI (uke)	KOPNIĘCIA (geri)	IDO GEIKO	RENRAKU	KATA / KUMITE	
2 kyu SENIOR	brązowy pas (minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)							
	brązowy pas z 1 czerwonym pagonem							
	2,1	Hiraken tsuki (jodan, chudan) Hiraken orosi uchi Hiraken mawashi uchi Haishu (jodan, chudan) Seiken age tsuki jodan Koken uchi (jodan, chudan, gedan) Hitosashi yubi ippon ken Yama tsuki	Koken uke (jodan, chudan, gedan) Morote kake uke	Mae tobi geri 3 sposobami Ushiro mawashi geri (chudan) Tobi ushiro geri				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.
	brązowy pas z 2 czerwonymi pagonami							
2,2					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.	Ippon Kumite sono go: ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki jodan OBRONA: Zenkutsu dachi + shuto juji uke jodan KONTRA: Kokutsu dachi + ushiro hiji ate	Pinan Sono Go Geki Sai Dai  12 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	
brązowy pas z 1 czarnym pagonem (minimum 12 miesiące ciągłego treningu od ostatniego egzaminu)								
brązowy pas z 1 czarnym i 1 czerwonym pagonem								
1 kyu SENIOR	1,1	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	Kake uke (jodan, chudan) Haito uchi uke	Oroshi uchi kakato geri Oroshi soto kakato geri Yoko tobi geri Ushiro mawashi geri (jodan) Tobi ushiro mawashi geri			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.	
	brązowy pas z 1 czarnym i 2 czerwonymi pagonami							
	1,2				Kiba dachi jon ju go (45 st.) z 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.	Ippon Kumite sono roku: ATAK: Zenkutsu dachi + seiken oi tsuki chudan OBRONA: Kokutsu dachi + haito uchi uke chudan KONTRA: Mawashi geri jodan (haisoku)	Yantsu Tsuki No Kata  15 walk z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	

\*Test sprawnościowo-siłowy dopasowany do umiejętności i możliwości zdającego określa egzaminator.

DAN	KIHON, IDO GEIKO	KATA	KUMITE	WIEK	KARENCJA	DOJRZAŁOŚĆ DROGI KARATE	WKŁAD W DOJO
<b>czarny pas z 1 złotym pagonem</b>							
1	Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni kyu	<b>Geki Sai Sho Saifa Seipai</b>	<b>15 walk</b> z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	<b>min. 18 lat</b>	<b>min. 1 rok</b> ciągłego treningu od ostatniego egzaminu	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 drodze karate przez min. kolejne 3 lata.	Duże zaangażowanie w życie Dojo.
<b>czarny pas z 2 złotymi pagonami</b>							
2	Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN	<b>Garyu Tensho</b>	<b>20 walk</b> z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	<b>min. 21 lat</b>	<b>min. 2 lata</b> ciągłego treningu od ostatniego egzaminu	Jest świadom prawdziwych intencji jakie przyświecają sztuce karate. Na pierwszym miejscu stawia dobro i bezpieczeństwo innych.	Bardzo duże zaangażowanie w życie Dojo.
<b>czarny pas z 3 złotymi pagonami</b>							
3	Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN	<b>Seienchin</b>	<b>30 walk</b> z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	<b>min. 30 lat</b>	<b>min. 3 lata</b> ciągłego treningu od ostatniego egzaminu	Jest świadomy odpowiedzialności związanej z byciem nauczycielem i tytułem "sensei". Jest wzorem dla niższych stopniem.	Wyjątkowe zaangażowanie w życie Dojo.
<b>czarny pas z 4 złotymi pagonami</b>							
4	Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN	<b>Kanku Sushiho</b>	<b>40 walk</b> z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej	<b>min. 35 lat</b>	<b>min. 4 lata</b> ciągłego treningu od ostatniego egzaminu	Jest wspaniałą osobowością, świadomą odpowiedzialności związanej z byciem nauczycielem i tytułem "sensei". Jest wzorem dla niższych stopniem. <b>Wymagana zgoda Zarządu IKO World So-Kyokushin. Egzamin przeprowadza Hanshi Daigo Ohishi lub wyznaczona przez Niego komisja.</b>	Jego wkład w życie dojo jest nieoceniony. Przynajmniej od 7 lat jest instruktorem i aktywnie prowadzi treningi w Dojo.
<b>czarny pas z 5 złotymi pagonami</b>							
5	Znajomość, poprawność i zrozumienie całości materiału szkoleniowego z zakresu stopni KYU i DAN		<b>50 walk</b> z przeciwnikiem zgodnie z przepisami sportowymi dla odpowiedniej grupy wiekowej, <b>lub wg decyzji egzaminatora.</b>	<b>min. 40 lat</b>	<b>min. 5 lat</b> ciągłego treningu od ostatniego egzaminu	Jest świadomy odpowiedzialności związanej z byciem 'mistrzem' i tytułem "shihan". Jest wzorem dla wszystkich 'sensei'. <b>Wymagana zgoda Zarządu IKO World So-Kyokushin. Egzamin przeprowadza Hanshi Daigo Ohishi lub wyznaczona przez Niego komisja.</b>	Przynajmniej od 15 lat jest instruktorem i aktywnie prowadzi treningi w Dojo