

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE – LUBOS BRANCH**

<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>	<b>TEORIA</b>	<b>SPRAWNOŚĆ</b>	<b>KIHON</b>	<b>IDO GEIKO</b>
10-1 kyu	10 kyu	składanie Gi, wiążanie pasa, etykieta	Zaciskanie pięści, „kołyska” na plecach	Fudo Dachi Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken morote gedan barai (kakewake uke) Hiza ganmen geri	seiken morote tsuki - nihon i sanbon
10-2 kyu		co to jest Karate /słowo/	„Kołyska” na brzuchu, skłon w przód /dłonie dotykają podłogi/	Yoi Dachi, Zenkutsu Dachi Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken mae gedan barai, Seiken jodan uke Kin geri	zenkutsu dachi/ kakewake uke  zenkutsu dachi/ seiken oi tsuki (mawate kakewake uke)
9-1 kyu	9 kyu	Kokoro, Kanku,	Przewrót w przód, skłon w przód rozkroku /łokcie dotykają podłogi/, 5 pompek na dłoniach i kolanach, 5 przysiadów, 5 brzuszków	Musubi Dachi <b>Nogare</b> Seiken gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken chudan soto uke Chusoku mae keage	zenkutsu dachi/ oi gedan barai  zenkutsu dachi/ seiken gyaku tsuki (mawate gedan barai)
9-2 kyu		Kyokushinkai , Shinkyokushinkai	Mostek” w tył, skłon w przód /głowa dotyka kolan/, 10 pompek na dłoniach i kolanach, 10 przysiadów, 10 brzuszków	Uchi hachiji dachi, kumite dachi Seiken ago uchi Seiken chudan uchi uke Chusoku chudan mae geri	zenkutsu dachi/ oi jodan uke/ gyaku tsuki  Zenkutsu dachi/ oi soto uke/ gyaku tsuki
8-1 kyu	8 kyu	Masutatsu Oyama – twórca Karate Kyokushin	Przewrót w tył, skłon w przód w rozkroku /głowa dotyka podłogi/, 20 pompek na dłoniach i kolanach, 20 przysiadów, 20 brzuszków	Sanchin Dachi, Kiba Dachi, Stały dystans w pozycji walki Seiken tate tsuki (chudan, jodan, gedan), Uraken shita tsuki Seiken chudan uchi uke gedan barai Chusoku jodan mae geri	Zenkutsu dachi/ oi uke/ gyaku tate tsuki/ mae geri  Zenkutsu dachi/ oi uke/ gyaku tate tsuki/ oi shita tsuki/ hiza geri
8-2 kyu		przysięga Dojo	Pady: yoko ukemi; 15 pompek na dłoniach i kolanach, 15 przysiadów, 15 brzuszków	Kokutsu Dachi Poruszanie się w pozycji walki (przód –tył), Seiken jun tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken morote chudan uchi uke Teisoku soto mawashi keage	Zenkutsu dachi/ teisoku soto mawashi keage/ gyaku tsuki/ kakewake uke  Kokutsu dachi / oi uchi uke-gyaku gedan barai
7-1 kyu	7 kyu	Historia Karate Kyokushinkai	Skłon głową do ziemi w siadzie w rozkroku, 15 pompek na dłoniach, 10 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 10 „syczoryków” z leżenia na plecach	Poruszanie się na boki w pozycji walki Gyaku Nogare Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan), Tettsui komekami uchi Seiken mawashi gedan barai Heisoku (Sokuto) uchi mawashi keage	zenkutsu dachi/ morote chudan uchi uke/ gyaku shita tsuki/oi gedan barai/ gyaku tetsui komekai uchi  zenkutsu dachi/ morote chudan uchi uke// kokutsu dachi/ oi uchi uke-gedan barai// kiba dachi/ jun tsuki
7-2 kyu		Historia Shinkyokushinkai	Pady: ushiro ukemi, 20 pompek na dłoniach, 15 przeskoków z przysiadu nad partnerem, 15 „syczoryków” z leżenia na plecach	Neko ashi dachi, Zejście z linii ciosu w pozycji walki Ibuki sankai Tettsui ganmen oroshi uchi, Tettsui hizo uchi, Seiken jun tsuki Shuto mawashi uke Kansetsu geri (sokuto)	Kokutsu dachi/ shuto mawashi uke/ gyaku (mae) tettsui jodan yoko uchi/ oi tettsui hizo uchi/ gyaku tettsui ganmen oroshi uchi  Zenkutsu dachi/ gyaku mawashi gedan barai// kokutsu dachi /oi shuto mawashi uke// kiba dachi/ jun tsuki // mawate tettsui yoku uchi/ zenkutsu gyaku mawashi gedan barai

6-1 kyu	6 kyu	Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai na Świecie	Stanie na rękach pod ścianą, 25 pompek na dłoniach, 20 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) partnerem, 20 „scyzoryków” z leżenia na plecach	Heiko Dach Uraken shomen ganmen uchi, Uraken sayu ganmen uchi, Uraken hizo uchi, Uraken ganmen oroshi uchi Osai Uke Sokuto yoko keage, Gedan mawashi geri (chusoku, haisoku)	Kokutsu dachi/ oi shuto mawashi uke/ oi osai uke //Zenkutsu dachi/ oi uraken ganmen oroshi uchi/ oi osai uke// kiba dachi / tetsui yoko chudan uchi// mawate  Zenkutsu dachi / keage – poruszanie się: mae keage/ uchi keage/ sotokeage/ yoko keage/ mawate
6-2 kyu		Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Polsce	Gwiazda gimnastyczna na obie strony, 30 pompek na dłoniach, 25 przeskoków z przysiadu nad klęczącym (na łokciach i kolanach) 10 podciągnięć kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach	Tsuru Ashi Dach Uraken mawashi uchi, Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki), Yonhon nukite (jodan, chudan) Seiken juji uke (jodan, gedan) Mawashi geri chudan (haisoku i chusoku)	Zenkutsu dachi - poruszanie się oi uke/ gyaku tsuki/ geri/ oi gedan barai/ gyaku hiza geri // oi soto uke/ gyaku kansetsu geri (noga wraca)// oi jodan uke/ gyaku
5-1 kyu	5 kyu	Liderzy Organizacji Shinkyokushinkai w Europie	35 pompek na dłoniach, 15 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 10 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach	Shiko dachi Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan) Shotei Uke (jodan) Sokuto chudan yoko geri	Zenkutsu dachi oi jodan shotei uke/ gyaku shotei chudan tsuki/oi shotei gedan tsuki/ gyaku shotei jodan tsuki// cofnięcie nogi do tsuru ash dachi/ yoko geri 45° I powrót do tsuru ash dachi - 3 kroki z mawate
5-2 kyu		Znajomość ogólnych zasad walki sportowej	40 pompek na dłoniach, 20 wyskoków z przysiadu z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 15 wznosów wyprostowanych nóg powyżej kąta prostego w zwisie na drabinkach; 6 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz	Moro ash dachi Jodan Hiji ate Shotei Uke (chudan, gedan) Ushiro geri (chudan lub gedan)	Zenkutsu Dach /oi Shotei uke jodan//Moro Ashi – Dach /oi shotei uchi chudan// shiko dachi 45° - morote shotei uchi chudan -3 kroki z mawate
4-1 kyu	4 kyu	Wiedza na temat Światowej Organizacji Shinkyokushinkai	45 pompek na pięściach, 45 „brzuszków”, 25 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 4 wznosy wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach; 8 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 4 podciągnięcia na drążku (nachwył)	Heisoku dachi Shuto Sakotsu uchi, Shuto uchi komi, Shuto yoko ganmen uchi, Shuto jodan uchi uke, Shuto jodan uke, Shuto chudan soto uke Mawashi geri jodan (chusoku, haisoku)	Zenkutsu dachi/ oi - jodan uke +soto uke+ uchi uke+gedan barai/gyaku tsuki (poruszanie się 3 kroki + mawate )  Zenkutsu dachi kakewake uke/ mae geri jodan/ kakewake uke (3 kroki + mawate)
4-2 kyu		Wiedza na temat Polskiej i Europejskiej Organizacji Shinkyokushinkai	50 pompek na pięściach, 50 „brzuszków”, 30 wyskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, 6 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach, 10 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 5 podciągnięcia na drążku (nachwył)	Kake dachi Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi, Shuto chudan uchi uke , Shuto mae gedan barai, Shuto mae mawashi uke Yoko geri jodan sokuto, Ushiro geri jodan	Zenkutsu dachi/ oi jodan uke + gyaku soto uke + oi uchi uke + gyaku gedan barai + oi tsuki (poruszanie się 3 kroki + mawate )  Zenkutsu dachi kakewake uke/ mawashi geri jodan/ kakewake uke (3 kroki + mawate)

3-1 kyu	3 KYU	-----	55 pompek na pięściach, 55 „brzuszków”, minimum 55 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 7 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach; 12 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 6 podciągnięcia na drążku (nachwył)	Hiji ate (chudan, jodan), Chudan mae hiji ate, Age hiji ate /jodan, chudan/, Ushiro hiji ate, Oroshi hiji ate Mae Kakato geri (chudan, gedan),	kiba dachi 45° /gedan barai/ - gyaku jodan yohon nukite +oi hiji jodan ate w otwartą dłoń + oi uraken ganmen oroshi uchi + oi gedan barai + gyaku tsuki (poruszenie się 3 kroki + mawate)
3-2 kyu		Znajomość ogólnych zasad i przepisów zawodów kumite	60 pompek na pięściach, 60 „brzuszków”, minimum 60 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 8 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach; 15 przeskoków przód-tył nad pasem trzymanym oburącz, 7 podciągnięcia na drążku (nachwył)	Shuto jodan juji uke , Shuto gedan juji uke Mae Kakato geri (jodan),	kiba dachi 90° kakewake uke/ Yoko geri jodan (sayu)/ kakewake uke (3 kroki + mawate)
2 kyu /min. 16 lat/	Znajomość ogólnych zasad i przepisów zawodów kata	Udział w min. 2 obozach klubowych, udział w zawodach na szczeblu min. regionalnym, 70 pompek na pięściach, 70 „brzuszków”, 70 przysiadów lub minimum 70 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 10 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach; 8 podciągnięć na drążku (nachwył)	Hiraken (Hiraken tsuki /jodan, chudan/, Hiraken oroshi uchi, Hiraken mawashi uchi, Haishu (jodan, chudan), Age jodan tsuki , Koken uchi (jodan, chudan, gedan) Koken uke (jodan, chudan, gedan) Nidan tobi geri, Mae tobi geri (3 metody)	Kokutsu dachi / oi shuto mawashi uke/ morote jodan uchi / kamae-te (poruszenie się 3 kroki + mawate)  Kumite dachi/ kombinacja geri jodan ( migi mawashi + hidari ushiro mawashi + migi mae +hidari mawashi + migi ushiro mawashi) / mawate	
1 kyu /min. 17 lat/	-----	Udział w min. 3 obozach klubowych, udział w zawodach na szczeblu min. krajowym, 80 pompek na pięściach, 80 „brzuszków”, 80 przysiadów lub minimum 80 wejść na ławeczkę gimnastyczną w ciągu 1 minuty, 12 wznosów wyprostowanych nóg „scyzoryk” w zwisie na drabinkach; 10 podciągnięć na drążku (nachwył)	Ryuto ken tsuki (jodan, chudan) , Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) , Oya yubi Ken, Kake uke (jodan, chudan), Chudan haito uchi uke, Jodan uchi haisoku geri, Oroshi uchi kakato geri, Oroshi soto kakato geri, Yoko tobi geri	sanchin dachi / gyaku chudan tsuki +uchi uke+ uraken ganmen oroshi uchi + hiji jodan ate + tetsui yoko uchi jodan (mae) - płynnie bez hikite.	

	<b>KATA</b>	<b>KUMITE</b>
10-1 kyu	-----	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
10-2 kyu	-----	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
9-1 kyu	Kihon Sono ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
9-2 kyu	Taikyoku Sono ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
8-1 kyu	Taikyoku Sono Ni	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
8-2 kyu	Taikyoku Sono San	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
7-1 kyu	Pinan Sono Ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
7-2 kyu	Sakugi Kata Sono Ichi	4 x 1 min z równorzędnym stopniem
6-1 kyu	Kihon Kata sono ni	5 x 1 min z równorzędnym stopniem
6-2 kyu	Pinan Kata Sono Ni	5 x 1 min z równorzędnym stopniem
5-1 kyu	Taikyoku sono ichi/ni-ura	6 x 1 min z równorzędnym stopniem
5-2 kyu	Pinan sono san,	6 x 1 min z równorzędnym stopniem
4-1 kyu	Sanchin no kata,	7 x 1 min z równorzędnym stopniem
4-2 kyu	Sakugi sono ni, Taikyoku sono san ura	7 x 1 min z równorzędnym stopniem
3-1 kyu	Pinan sono yon,	8 x 1 min z równorzędnym stopniem
3-2 kyu	Sakugi sono san	8 x 1 min z równorzędnym stopniem
2 kyu	Pinan sono go, Pinan sono ichi – ura	9 x 1 min z równorzędnym stopniem
1 kyu	Tsuki no kata, Pinan sono ni – ura	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
1 dan	Yantsu, Saiha, Tensho	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
2 dan	Gekisaidai, Gekisaisho, Garyu	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
3 dan	Seienchin, Seipai	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
4 dan	Kanku Dai	10 x 1 min z równorzędnym stopniem
5 dan	Sushi Ho	10 x 1 min z równorzędnym stopniem

stopnie junior      wiek 15 lat i młodszy (decyduje rok urodzenia)  
stopnie senior      wiek 16 lat i starsi (decyduje rok urodzenia)