

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PZK STOPNIE MISTRZOWSKIE

I. Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu :

1 dan 6 miesiące od momentu otrzymania 1 kyu

2 dan 2 lata od momentu otrzymania 1 dan

3 dan 3 lata od momentu otrzymania 2 dan

4 dan 4 lata od momentu otrzymania 3 dan

5 dan 5 lat od momentu otrzymania 4 dan

6-10 dan - stopnie nadawane będą w porozumieniu ze światową federacją za wybitne osiągnięcia na polu rozwoju karate.

II. Minimalny wiek jaki muszą mieć zawodnicy przystępujący do egzaminu:

- stopień I dan można uzyskać po skończeniu 18 roku życia

- stopień IV dan można uzyskać po skończeniu 30 roku życia

- stopień V dan można uzyskać po skończeniu 35 roku życia, po 16 latach treningu.

I DAN - pas czarny

KIHON:

Seiken-choku-zuki

Kizami-zuki

Gyaku-zuki

Oi-zuki

Kizami-zuki/ gyaku-zuki, mae-geri/ gy-ku-zuki, oi-zuki/ gyaku-zuki

gedan-barai/ gyaku-zuki, shuto-uke/ kizami-geri/ nukite, mae-geri/ gyaku-zuki (do przodu i do tyłu)

Shiho-uraken-uchi

Shiho-empi-uchi

Shiho-geri

Sanbon-mae-geri

Sanbon-yoko--ger i

Sanbon--mawashi-geri

Sanbon-ushiro-geri

Sanbon-ura-mawashi-geri

KATA:

Wszystkie kata Heian, Tekki I, Bassai-dai

oraz jedno kata z podanych: Jion, Empi, Kanku-dai, Hangetsu

KUMITE:

gohon kumite, kihon-ippon-kumite, jiyu-ippon-kumite, jiyu-kumite

II DAN - pas czarny

KIHON:

Safibofi-zuki/ mawashi-geri/ uraken-uchi/ mae-empi-uchi

Soto-uke/ kizami-itia-geri/ yoko-geri-kekomi, ushiro--geri/ haito-uchi, shulo-uchi, gedan

barai/ ura-mawashi-geri/ unaken-uchi/ uyaku-zuki, kizami

Kombinacja pięciu technik(wymyślona przez zdającego)

Kombinacja dziesięciu technik (wymyślona przez zdającego)

Kombinacja zlecona do wykonania przez komisję

Wykonanie technik tsuki, uchi, geri na makiwara

Mae-tobi-geri

Yoko-tobi-geri

KATA:

Trzy kata z następujących: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu

KUMITE:

Jiyu-kumite

III DAN - pas czarny

KIHON:

uraken-uchi/
gayku-zuki/
Kizami-zuki, sanbon-zuki/
mae-empi-uchi
Shiho tate-shuto-uke/ gyaku-zuki
Shiho-tate-shuto-uke/ mae-geri
Kombinacja dwudziestu technik
Shiho-geri
zlecona przez komisje
Kombinacja z dziesięciu technik
egzaminacyjna

KATA:

Bassai-dai, kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu
oraz jedno z następujących:
Bassai-sho, Kanku-sho, Jitte, Sochin, Gankaku, Nijushiho, Meikyo, Chinte

KUMITE:

Zastosowanie przedstawionej kombinacji dwudziestu technik, jiyu kumite

IV DAN - pas czarny

KIHON:

Shiho-geri
Kombinacja z trzydziestu technik
Kombinacja z technik zleconych przez komisje

KATA:

Bassai-sho, Kanku-sho, Jitte, Sochin, Gankaku,
oraz jedno z 2 następujących Nijushiho, heikyu, Gajushiho, tinsu

KUMITE:

Wszystkie formy kumite

V DAN - pas czarny

KIHON:

Kombinacja z 60 technik
Dowolna technika

KATA:

Nijushiho, Gajushiho, Unsu

KUMITE:

Jiyu-ippan -kumite, jiyu-kumite, zastosowanie kombinacji 60 technik,
obrona przed trzema napastnikami

