

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE - DAN

POLSKI ZWIĄZEK KARATE

1 DAN - PAS CZARNY

KIHON:

- 1 Seiken choku-zuki
- 2 Kizami-zuki - ZKD
- 3 Gyaku-zuki - ZKD
- 4 Oi-zuki - ZKD
- 5 Kizami-zuki,gyaku-zuki/,Mae-geri,gyaku-zuki/Oi-zuki,gyaku-zuki
- 6 Age-uke-gyaku-zuki/Soto-uke,uraken-uchi,gyaku-zuki/Uchi-uke,kizami-zuki,gyaku-zuki/
Gedan-barai,gyaku-zuki/Shuto-uke,kizami-mae-geri,gyaku-nukite/mae-geri,gyaku-zuki
(do przodu i do tyłu)
- 7 Shiho-uraken-uchi + Bunkai
- 8 Shiho-empi-uchi + Bunkai
- 9 Shiho-geri + Bunkai
- 10 Sanbon-mae-geri
- 11 Sanbon-yoko-geri
- 12 Sanbon-mawashi-geri
- 13 Sanbon-ushiro-geri
- 14 Sanbon-ura-mawashi-geri

KATA:

- 1 Wszystkie kata Heian,Tekki-Shodan,Bassai-Dai
- 2 Oraz jedno z podanych: Jion,Empi,Kanku-Dai,Hangetsu+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Gohon-kumite
- 2 Kihon-ippon-kumite
- 3 Jiyu-ippon-kumite
- 4 Jiyu-kumite

2 DAN - PAS CZARNY

KIHON:

- 1 Sanbon-zuki/Mawashi-geri,uraken-uchi,mae-empi-uchi
- 2 Soto-uke,kizami-mae-geri,uraken-uchi,mae-empi-uchi
- 3 Kombinacja 5 technik wymyślona przez zdającego
- 4 Kombinacja 10 technik wymyślona przez zdającego
- 5 Kombinacja zlecona do wykonania przez Komisję
- 6 Wykonanie technik tsuki,uchi,keri na - makiwara
- 7 Mae-tobi-geri
- 8 Yoko-tobi-geri

KATA:

- 1 Trzy kata z następujących: Bassai-Dai,Kanku-Dai,Jion,Hangetsu+Bunkai kata

KUMITE:

- 1 Jiyu-kumite

3 DAN - PAS CZARNY

KIHON:

- 1 Kizami-zuki/Sanbon-zuki/Uraken-uchi,gyaku-zuki/Mae-empi-uchi
- 2 Shiho-tate-shuto-uke,gyaku-zuki+Bunkai
- 3 Shiho-tate-shuto-uchi,mae-geri+Bunkai
- 4 Kombinacja 20 technik wymyślona przez zdającego
- 5 Shiho-geri+Bunkai
- 6 Kombinacja 10 technik zlecona do wykonania przez Komisję

KATA:

- 1 Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu+Bunkai kata
- 2 Oraz jedno z następujących: Bassai-Sho, Kanku-sho, Jitte, Sochin, Gankaku, Nijushiho, Meikyo, Chinte

KUMITE:

- 1 Zastosowanie przedstawionej kombinacji z 20 technik
- 2 Jiyu-kumite

4 DAN - PAS CZARNY**KIHON:**

- 1 Shiho-geri+Bunkai
- 2 Kombinacja 30 technik wymyślona przez zdającego
- 3 Kombinacja z technik zlecona do wykonania przez Komisję

KATA:

- 1 Bassai-Sho, Kanku-sho, Jitte, Sochin, Gankaku
- 2 Oraz jedno z następujących: Nijushiho, Meikyo, Gojushiho, Unsu

KUMITE:

- 1 Wszystkie formy kumite

5 DAN - PAS CZARNY**KIHON:**

- 1 Kombinacja 60 technik wymyślona przez zdającego
- 2 Dowolna technika

KATA:

- 1 Nijushiho, Gojushiho, Unsu

KUMITE:

- 1 Jiyu-ippon-kumite
- 2 Jiyu-kumite
- 3 Zastosowanie przedstawionej kombinacji z 60 technik
- 4 Obrona przed trzema napastnikami

INFORMACJA :**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA STOPNI "DAN"****Minimalne okresy treningu przed przystąpieniem do kolejnego egzaminu:**

- 1 dan 6 miesięcy 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
- II. Minimalny wiek jaki muszą mieć zawodnicy przystępujący do egzaminu:
- stopień 1 dan można uzyskać po ukończeniu 18 roku życia
 - stopień 4 dan można uzyskać po ukończeniu 30 roku życia
 - stopień 5 dan można uzyskać po ukończeniu 35 roku życia oraz po minimum 16 latach treningu.