

Wymagania egzaminacyjne na stopnie Karate-do Shotokan Polski Związek Karate

Powyżej 14 lat

9 kyu - 8 kyu - 7 kyu - 6 kyu - 5 kyu - 4 kyu - 3 kyu - 2 kyu - 1 kyu

1 Dan - 2 Dan - 3 Dan - 4 Dan - 5 Dan

9 KYU - PAS BIAŁY

KIHON

Oi-zuki
Age-uke
Soto-uke
Uchi-uke
Gedan-barai
Mae-geri

KATA

Taikyoku-Shodan

KUMITE

Gohon-kumite

8 KYU – PAS ŻÓŁTY

KIHON

Oi-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki
Soto-uke/Gyaku-zuki
Uchi-uke/Gyaku-zuki
Gedan-barai/Gyaku-zuki
Shuto-uke
Mae-geri
Yoko-geri-keage
Yoko-geri-kekomi

KATA

Heian-Shodan

KUMITE

Gohon-kumite

7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

KIHON

Oi-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki
Soto-uke/Gyaku-zuki
Shuto-uke/Gyaku-nukite
Uraken-uchi
Mae-geri
Mae-ren-geri/chudan, jodan (z międzykrokiem)
Yoko-geri-keage
Yoko-geri-kekomi
Mawashi-geri

KATA

Heian-Nidan

KUMITE

Gohon-kumite

6 KYU – PAS ZIELONY

KIHON

Sanbon-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki
Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki
Soto-uke/Kizami-uraken-uchi/Gyaku-zuki
Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite
Shuto-uchi
Yoko-empi-uchi
Mae-geri
Mae-ren-geri (z międzykrokiem)
Yoko-geri-keage
Yoko-geri-kekomi
Mawashi-geri
Ura-mawashi-geri
Shiho-gyaku-zuki

KATA

Heian-Sandan

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

5 KYU – PAS NIEBIESKI

KIHON

Sanbon-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki
Uchi-uke/Gyaku-empi-uchi
Soto-uke/Yoko-empi-uchi/Gyaku-zuki
Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-zuki
Haito-uchi
Mae-geri
Kizami-mae-geri/mae-geri
Yoko-geri-keage
Yoko-geri-kekomi
Mawashi-geri
Ura-mawashi-geri
Ushiro-geri
Mae-geri/mawashi-geri (z międzykrokiem)
Shiho-uraken-uchi

KATA

Heian-Yodan

KUMITE

Kihon-ippon-kumite

4 KYU – PAS NIBIESKI

KIHON

Sanbon-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki/Age-empi-uchi
Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki
Soto-uke/Yoko-empi-uchi/Uraken-uchi
Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite
Mawashi -shuto-uchi/Gyaku-haito-uchi
Mae-geri
Yoko-geri-keage
Yoko-geri-kekomi
Mawashi-geri
Ura-mawashi-geri
Ushiro-geri
Mawashi-geri/Ushiro-geri (z międzykrokiem)
Shiho-gyaku-zuki
Shiho-empi-uchi

KATA

Heian-Godan

KUMITE

Kihon-ippon-kumite (kontratak uchi lub geri)

3 KYU – PAS BRAZOWY

KIHON

Sanbon-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki/Age-empi-uchi
Uchi-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki
Soto-uke/Yoko-empi-uchi/Uraken-uchi/Gyaku-zuki
Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite/Uraken-uchi/Gyaku-empi-uchi
Sanbon-mae-geri
Yoko-geri-keage/Yoko-geri-kekomi (tą samą nogą)
Mawashi-geri/Yoko-geri-kekomi
Ura-mawashi-geri
Ushiro-geri
Shiho-gyaku-zuki
Shiho-uchi
Shiho-geri

KATA

Tekki-Shodan

KUMITE

Jiyu-ippon-kumite

2 KYU – PAS BRAZOWY

KIHON

Sanbon-zuki
Age-uke/Gyaku-zuki/Kizami-zuki
Uchi-uke/Gyaku-empi-uchi/Kizami-uraken-uchi
Shuto-uke/Kizami-mae-geri/Gyaku-nukite/ Kizami-uraken-uchi/Gyaku-empi-uchi
Sanbon-mae-geri
Kizami-mawashi-geri/mawashi-geri
Ura-mawashi-geri/mawashi-geri/yoko-geri-keage (tą samą nogą)
Ushiro-geri/mawashi-geri (tą samą nogą)
Yoko-geri-kekomi/Uraken-uchi/Gyaku-zuki
Shiho-uchi
Shiho-geri

KATA

Bassai-dai

KUMITE

Jiyu-ippou-kumite

1 KYU – PAS BRĄZOWY

KIHON

Oi-zuki (do przodu i do tyłu)
Sanbon-zuki (do przodu i do tyłu)
Kombinacja
Mae-geri-chudan/jodan (tą samą nogą)
Sanbon-mae-geri
Yoko-geri-keage/Yoko-geri-kekomi w kiba-dachi z przejściem
Mawashi-geri-chudan/jodan (tą samą nogą)
Ura-mawashi-geri-chudan/jodan
Ushiro-geri-chudan/jodan
Mae-geri/yoko-geri/mawashi-geri/ushiro-geri/ura-mawashi-geri
Shiho-uchi i Haito-uchi
Shiho-geri

KATA

Do wyboru: Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu

KUMITE

Jiyu-ippōn-kumite (kontratak geri, uchi)
Jiyu-kumite

1 DAN - PAS CZARNY

KIHON

Seiken-choku-zuki

Kizami-zuki

Gyaku-zuki

Oi-zuki

Kizami-zuki/gyaku-zuki-mae-geri/gyaku-zuki-oi-zuki/gyaku-zuki

Age-uke/gyaku-zuki, soto-uke/uraken-uchi/gyaku-zuki, uchi-uke/kizami-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-geri

Sanbon-mawashi-geri

Sanbon-ushiro-geri

Sanbon-ura-mawashi-geri

KATA

Wszystkie kata Heian, Tekki-shodan, Bassai-dai

Jedno z kata podanych: Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu

KUMITE

Gohon-kumite, Kihon-ippon-kumite, Jiyu-ippon-kumite

Jiyu-kumite

2 DAN - PAS CZARNY

KIHON

Sanbon-zuki/mawashi-geri/uraken-uchi/mae-empi-uchi
Soto-uke/kizami-mae-geri/yoko-geri-kekomi, ushiro-geri/haito-uchi/Shuto-uchi, gedan-barai/ura-
mawashi-geri/uraken-uchi/gyaku-zuki/kizami-zuki/oi-zuki
Kombinacja 5 technik (wymyślona przez zdającego)
Kombinacja 10 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 spośród: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu

KUMITE

Jiyu-kumite

3 DAN – PAS CZARNY

KIHON

Kizami-zuki, Sanbon-zuki/Uraken-uchi/Gyaku-zuki/Mae-empi-uchi
Shiho tate-shuto-uke/Gyaku-zuki
Shiho tate-shuto-uke/Mae-geri
Kombinacja 20 technik
Shiho-geri
Kombinacja z 10 technik zlecona przez Komisje Egzaminacyjną

KATA

Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu,
Jedno z następujących :Bassai-Sho, Kanku-Sho, Jitte, Sochin, Gankaku, Nijushiho, Meikyo, Chinte,

KUMITE

Zastosowanie przedstawionej kombinacji 20 technik
Jiyu-ippou-kumite

4 DAN – PAS CZARNY

KIHON

Shiho-geri
Kombinacja z 30 technik
Kombinacja z technik zlecona przez Komisję

KATA

Bassai-Sho, Kanku-Sho, Jitte, Sochin, Gankaku,
Jedno z następujących : Nijushiho, Meikyo, Gojushiho, Unsu

KUMITE

Wszystkie formy kumite

5 DAN – PAS CZARNY

KIHON	Kombinacja z 60 technik Dowolna technika
KATA	Nijushiho, Gojushiho, Unsu
KUMITE	Jiyu-ippou-kumite Jiyu-kumite Zastosowanie kombinacji z 60 technik Obrona przed trzema napastnika