

Wymagania egzaminacyjne PFKK

1. BIAŁY PAS 0 KYU - początkujący, rozpoczynający naukę karate. Biały pas poznaje elementy techniczne karate, sposób zachowania i zasady panujące w dojo, nazewnictwo stosowane podczas treningów, poszerza i rozwija swoje predyspozycje fizyczne i psychiczne.

POMARAŃCZOWY PAS 10/1 i 10/2 KYU

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

1. Pozycje (dachi): haisoku-dachi, musubi-dachi, heiko-dachi, shizen-dachi, zenkutsu-dachi
2. Uderzenia: pchnięcia (uchi - tsuki): seiken-chudan-tsuki, seiken-jodan-tsuki, uraken-shomen-uchi
3. Bloki (uke): seiken-jodan-uke
4. Kopnięcia (keri): hiza-geri, kin-geri
5. Techniki oddychania (kokyu-ho): sin-kokyu

Sprawność fizyczna:

6. Siła: skłony brzucha leżąc x 10, wznosy tułowia leżąc x 10, przysiady z wyskokiem x 10, ugięcia ramion (pompki) na dłoniach x 10

POMARAŃCZOWY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ 9/1 i 9/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu 10 kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

7. Pozycje: sanchin-dachi, uchihachiji-dachi, kiba-dachi,
8. Uderzenia: seiken-ago-uchi, uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi
9. Bloki: seiken-gedan-barai
10. Kopnięcia: mae-geri, mae-kage,

Ido-geiko: (poruszanie)

11. W zenkutsu-dachi w przód (mae), w tył (sagari), obrót (mawate) z pojedynczą techniką (tsuki, keri, uke)

Samoobrona: Zasłony głowy przed uderzeniem z góry, z boku, z przodu

Sprawność fizyczna:

12. Siła: skłony brzucha leżąc x 15, wznosy tułowia leżąc x 15, przysiady z wyskokiem x 15, ugięcia ramion (pompki) na dłoniach x 15

PAS NIEBIESKI 8/1 i 8/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

13. Pozycje: kumite-no-kame, kokutsu-dachi - poruszanie mae-ni, sagari, mawate
14. Uderzenia: shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu-uchi-komi, uraken-shita-uchi
15. Blok: seiken-soto-uke, seiken-uchi-uke
16. Kopnięcia: mawashi-geri,
17. Techniki oddychania: nogare-omotte, nogare-gyaku

Ido-geiko: (poruszanie)

18. Wykonanie kilku technik w poruszaniu w określonych pozycjach np.
- zenkutsu-dachi + nihon-tsuki
 - zenkutsu-dachi + sanbon-tsuki
 - zenkutsu-dachi + nihon uke (bloki)
 - zenkutsu-dachi + nihon keru (kopnięcia)
 - kokutsu-dachi + uchi-uke
- 19.2. Poruszanie: w kumite-no-kamae (pozycja walki) z pojedynczą techniką: uderzenie lub kopnięcie

Kata: Taikyoku I, II (liczone na tempa)

Samoobrona:

- 20. Uwalnianie z chwytu za rękę
- 21. Pady w przód, w tył, w bok

Sprawność fizyczna:

- 22. Skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

Kumite: zasady walki jak dla juniorów - Ju-kumite 3 x 45s.

PAS NIEBIESKI Z ŻÓŁTĄ BELKĄ 7/1 i 7/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

- 23. Pozycje: nekoashi-dachi, tsuruashi-dachi
- 24. Uderzenia: Shuto-gammen-uchi, shuto-hizo-uchi, shuto-uchi-uchi, Tettsui-oroshi-uchi, tettsui-gammen-uchi (komi-kame), tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi
- 25. Bloki: shuto-mawashi-uke, seiken-uchi-uke/seiken-gedan-barai
- 26. Kopnięcia: kansetsu-geri, yoko-geri, yoko-kage
- 27. Techniki oddychania (kokyu-ho): ibuki

Ido-geiko: (poruszanie)

- 28. Kokutsu-dachi + shuto-mawashi-uke - mae-ni, sagari, mawate
- 29. Unsoku oi-ashi, okuri-ashi w kumite-no-kamae (pozycja walki): z pojedynczymi technikami ręcznymi i nożnymi

Kata: Taikyoku III, Pinian I (liczone na tempa)

Sprawność fizyczna:

- 30. Skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

Samoobrona:

- 31. Uwalnianie z duszenia z przodu i tyłu

Kumite - zasady walki jak dla juniorów - Ju-kumite 5 x 45s.

PAS ŻÓŁTY 6/1 i 6/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

- 32. Pozycje: tei-kokutsu-dachi, enoji-dachi, kake-dachi
- 33. Uderzenia: nukite, shotei, koken-uchi, seiken-kagi-uchi, morote-tsuki
- 34. Bloki: morote-uke, mae-mawashi-uke
- 35. Kopnięcia: uchi-mawashi-kage, soto-mawashi-kage, ushiro-geri

Ido-geiko: (poruszanie)

- 36. Zenkutsu-dachi poruszanie: mae-ni, sagari, ura, kaiten z technikami tsuki i uke
- 37. Zenkutsu-dachi - kopnięcie + tsuki
- 38. Zenkutsu-dachi - uke + gyaku-tsuki
- 39. Zenkutsu-dachi - enkaï gyaku-zuki

Kata: Pinian II (liczone na tempa)

Sprawność fizyczna:

- 40. Siła: skłony brzucha leżąc x 40, wznosy tułowia leżąc x 40, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

Samoobrona:

- 41. Uwalnianie z chwytu za gi

Kumite: Ju-kumite 5 x 60s.

PAS ŻÓŁTY Z ZIELONĄ BELKĄ 5/1 i 5/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

- 42. Uderzenia: Hiji-jodan-ate, hiji-age-ate, hiji-oroshi
- 43. Bloki: juji-uke, haito-uke, hiji-uke
- 44. Kopnięcia: ura-mawashi-geri, uchi-mawashi-geri

Ido-geiko: (poruszanie)

- 45. W pozycjach zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi, sanchin-dachi z kombinacjami technik typu blok + uderzenie, kopnięcie + uderzenie
- 46. Poruszanie: w kumite-no-kamae (pozycja walki) - unsoku: oi-ashi, okuri-ashi, noki-ashi, hiraki-ashi z kombinacjami technik

Kata: Pinian III (liczone na tempa)

Samoobrona:

- 47. Uwalnianie z obchwytu tyłem

Sprawność fizyczna:

- 48. Siła: skłony brzucha leżąc x 30, wznosy tułowia leżąc x 30, przysiady z wyskokiem x 30, ugięcia ramion (pompki) x 20

Kumite: Ju-kumite 5x 60s.

PAS ZIELONY 4/1 i 4/2 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Kihon-geiko: (podstawy techniczne)

- 49. Uderzenia: koken-uchi, haito-uchi
- 50. Bloki: koken-uke, shotei-uke
- 51. Kopnięcia: ushiro-mawashi-geri

Ido-geiko: (poruszanie)

- 52. W zenkutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate), ura (odwrotnie), kaiten (obrotowo) z kombinacjami technik
- 53. Łączenie kilku pozycji z technikami np
 - kokutsu-dachi shuto-mawashi-uke + zenkutsu-dachi + gyaku-zuki
 - zenkutsu-dachi + oi-zuki + tei-kokutsu-dachi + shotei-uke + enoji-dachi + gyaku-zuki

Kata: Pinian IV (wykonane samodzielnie)

Samoobrona:

54. Uwalnianie z obchwytu przodem

Sprawność fizyczna:

55. Siła: skłony brzucha leżąc x 35, wznosy tułowia leżąc x 35, przysiady z wyskokiem x 35, ugięcia ramion (pompki) x 25

Kumite: Ju-kumite 6 x 60s.

PAS ZIELONY Z BRĄZOWĄ BELKĄ 3/1 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

Ido-geiko: (poruszanie)

56. W zenkutsu-dachi i kokutsu-dachi w przód (mae-ni), w tył (sagari), obrót (mawate), ura (odwrotnie), kaiten (obrotowo) z kombinacjami technik

Kata: Gekisai Sho (liczone na tempa)

Samoobrona:

57. Uwalnianie z duszenia

Sprawność fizyczna:

58. Siła: skłony brzucha leżąc x 35, wznosy tułowia leżąc x 35, przysiady z wyskokiem x 35, ugięcia ramion (pompki) x 30

Kumite: Ju-kumite 7 x 60s.

PAS BRĄZOWY 2/1 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

Technika:

59. Znajomość technik i nazewnictwa technik zastosowanych w kata Pinian

60. Poruszanie w pozycji walki z kombinacją technik

Kata: Gekisai Sho (wykonanie samodzielne)

Sprawność fizyczna:

61. Siła: skłony brzucha leżąc x 50, wznosy tułowia leżąc x 50, przysiady z wyskokiem x 50, ugięcia ramion (pompki) x 40

Kumite: Ju-kumite 8 x 60s.

PAS BRĄZOWY Z CZARNĄ BELKĄ 1/1 KYU

Opanowanie techniki z zakresu powyższych kyu oraz znajomość poniższych

62. Znajomość i zastosowanie technik oraz nazewnictwa w kata do 1kyu włącznie

Kata: Pinan V (wykonanie samodzielne)

Sprawność fizyczna:

63. Siła: skłony brzucha leżąc x 50, wznosy tułowia leżąc x 50, przysiady z wyskokiem x 50, ugięcia ramion (pompki) x 40

IV. Stopnie szkoleniowe uczniowskie senior

1. Stopnie szkoleniowe senior przyznawane są uczestnikom zajęć kyokushin karate od 16 roku życia.

2. Do egzaminu na stopnie szkoleniowe senior dopuszczone mogą być osoby, które uczestniczyły systematycznie w zajęciach kyokushin min. 3 miesiące i spełniły wszystkie wymogi szkoleniowe i organizacyjne.

3. System stopni i oznaczeń: zgodny ze światowymi oznaczeniami

- biały pas - osoby, które nie zdały żadnego egzaminu w kyokushin karate i dopiero zaczynają systematyczne treningi
- pomarańczowy pas: 10kyu i 9kyu (jedna niebieska belka)
- niebieski pas: 8kyu i 7kyu (jedna żółta belka)
- żółty pas: 6kyu i 5kyu (jedna zielona belka)
- zielony pas: 4kyu i 3kyu (jedna brązowa belka)
- brązowy pas: 2kyu i 1kyu (jedna czarna belka)

4. Wymogi dodatkowe

- Sprawdzianowi umiejętności wykonania układów kata obowiązkowo podlegają zdający egzamin na 8kyu - 1kyu.
- Sprawdzianowi umiejętności walki obowiązkowo podlegają zdający na 8kyu - 1kyu. Walki egzaminacyjne mogą odbywać się w pełnym kontakcie w zabezpieczeniu w odpowiednie ochraniacze. Osoby niepełnoletnie walki egzaminacyjne mogą odbywać jedynie w ograniczonym kontakcie z zabezpieczeniem w odpowiednie ochraniacze, obowiązkowy kask na głowę.
- Decyzją instruktora prowadzącego treningi i egzaminatora ćwiczący może podczas egzaminu zdawać na dwa stopnie jednocześnie z wyjątkiem egzaminu na stopnie 2kyu i 1kyu.
- Decyzją komisji egzaminacyjnej zdający może być promowany na dwa stopnie za wyjątkowe umiejętności prezentowane podczas egzaminu.