

**ZWIĄZEK SPORTOWY
KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE



Opracował
mgr Maciej Grubski 6 DAN

Wszystkie prawa zastrzeżone

UPRAWNIENIA EGZAMINATORSKIE

REGULAMIN NADAWANIA STOPNI UCZNIOWSKICH I MISTRZOWSKICH w ZWIĄZKU SPORTOWYM KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA

uchwała Zarządu Nr 4 z dnia 20.03.2011r.

ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA jest jedyną Organizacją w Polsce uprawnioną do przeprowadzania egzaminów i wydawania dyplomów na stopnie uczniowskie i mistrzowskie w zakresie Karate Shotokan NSKF.

ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA uznaje tylko i wyłącznie egzaminy odbyte na terenie Polski i dyplomy wydane przez ZS KS NSKF POLSKA, w przypadku stopni mistrzowskich – dyplomy ZS KS NSKF POLSKA zarejestrowane w NSKF. W przypadku egzaminów na stopnie mistrzowskie ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA uznaje egzaminy odbyte po wcześniejszym zgłoszeniu i wydaniu zgody przez odpowiednią komisję metodyczno-szkoleniową działającą w ZWIĄZKU SPORTOWYM KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA.

Dyplomy innych Polskich Związków i Federacji Karate oraz oficjalnie działających Federacji zagranicznych uznawane będą po weryfikacji.

REGULAMIN NADAWANIA STOPNI UCZNIOWSKICH

OPLATA:

Opłata egzaminacyjna – ustalona przez Zarząd
ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA

Egzaminy na stopnie uczniowskie 9-7 KYU

Uprawnionym do przeprowadzania egzaminów i nadawania stopni 9-7 kyu jest egzaminator, który uzyska ten tytuł po ukończonym kursie i zdany pozytywnie egzaminie przed komisją metodyczno-szkoleniową ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA oraz spełnia następujące wymagania:

- A) jest instruktorem karate, posiada licencję instruktora wydaną przez ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA
- B) jest posiadaczem stopnia mistrzowskiego min. 2 DAN zarejestrowanego w ZS KS NSKF POLSKA I NSKF
- C) ukończył 25 rok życia
- D) posiada średnie wykształcenie

Egzaminy na stopnie uczniowskie 9-4 KYU

Uprawnionym do przeprowadzania egzaminów i nadawania stopni 9-4 kyu jest egzaminator, który uzyska ten tytuł po ukończonym kursie i zdany pozytywnie egzaminie przed komisją metodyczno-szkoleniową ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA, oraz spełnia następujące wymagania:

- A) jest instruktorem karate, posiada licencję instruktora wydaną przez ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA
- B) jest posiadaczem stopnia mistrzowskiego min. 3 DAN zarejestrowanego w ZS KS NSKF POLSKA I NSKF
- C) ukończył 25 rok życia
- D) posiada średnie wykształcenie

Egzaminy na stopnie uczniowskie 9-1 KYU

Uprawnionym do przeprowadzania egzaminów i nadawania stopni 9-1 kyu jest egzaminator, który uzyska ten tytuł po ukończonym kursie i zdany pozytywnie egzaminie przed komisją metodyczno-szkoleniową ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA, oraz spełnia następujące wymagania:

- A) jest instruktorem karate, posiada licencję instruktora wydaną przez ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA
- B) jest posiadaczem stopnia mistrzowskiego min. 4 DAN zarejestrowanego w ZS KS NSKF POLSKA I NSKF
- C) ukończył 30 rok życia
- D) posiada średnie wykształcenie

Egzaminy na stopnie uczniowskie 9-1 KYU i DAN

Uprawnionym do przeprowadzania egzaminów i nadawania stopni 9-1 kyu i dan jest najwyższy stopniem egzaminator ZS KS NSKF POLSKA, który uzyska ten tytuł od komisji metodyczno-szkoleniowej ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA i akceptację NSKF, oraz spełnia następujące wymagania:

- A) jest instruktorem karate, posiada licencję instruktora wydaną przez ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF
- B) jest posiadaczem stopnia mistrzowskiego min. 6 DAN zarejestrowanego w ZS KS NSKF POLSKA I NSKF
- C) ukończył 40 rok życia
- D) posiada wyższe wykształcenie

W przypadku przystąpienia do egzaminu w innym klubie niż macierzysty, kandydat musi uzyskać zgodę klubu macierzystego. Jeśli egzamin zdaje za granicą (również za zgodą klubu), klub zatwierdza stopień po wpłaceniu do klubu opłaty egzaminacyjnej.

REGULAMIN NADAWANIA STOPNI MISTRZOWSKICH DAN

Egzaminy na stopnie mistrzowskie wyznacza i zatwierdza ZWIĄZEK SPORTOWY KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA. Egzaminy te zgłasza komisja metodyczno - szkoleniowa do kalendarza aktywności ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA. Nie zgłoszone do kalendarza aktywności egzaminy wymagają odrębnej zgody Zarządu ZS KS NSKF POLSKA. Egzaminy przeprowadza Komisja Egzaminacyjna zatwierdzona przez Zarząd ZWIĄZKU SPORTOWEGO KARATE SHOTOKAN NSKF POLSKA.

OPŁATA:

Opłata egzaminacyjna (ustalona przez ZS KS NSKF POLSKA) + opłata rejestracyjna w NSKF.

Osoba przystępująca do egzaminu na stopień mistrzowski za granicą musi uzyskać zgodę klubu macierzystego i ZS KS NSKF POLSKA. Opłaty obowiązują jak podczas składania egzaminu w Polsce z uwzględnieniem opłat do NSKF. Egzaminowani opłatę wnoszą przed egzaminem.

9 KYU – PAS BIAŁY

I. KIHON

1. KD	-	CHOKU – ZUKI - CHUDAN	(WM)
2. ZKD	-	OI – ZUKI – JODAN	(P)
3. ZKD	-	AGE – UKE	(T)
4. ZKD	-	OI – ZUKI – CHUDAN	(P)
5. ZKD	-	SOTO – UKE	(T)
6. ZKD	-	MAE – GERI – CHUDAN	(P)
7. ZKD	-	GEDAN – BARAI	(T)

II. KUMITE

GOHON – KUMITE

ATAKI: OI – ZUKI – JODAN
 OI – ZUKI – CHUDAN
 MAE – GERI

OBRONY: AGE – UKE
 SOTO – UKE
 GEDAN – BARAI

HACHI 8 KYU – PAS ŻÓŁTY

I. KIHON

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- | | | | |
|--------|---|---|---------|
| 1. ZKD | - | OI – ZUKI – JODAN | (P) |
| 2. ZKD | - | AGE – UKE / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 3. ZKD | - | OI – ZUKI – CHUDAN | (P) |
| 4. ZKD | - | SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | - | MAE – GERI – CHUDAN | (P) |
| 6. ZKD | - | GEDAN – BARAI / TETSUI – UCHI
(kontratak wykonać z góry w dół) | (T) |
| 7. KKD | - | SHUTO – UKE | (P i T) |

II. KATA

TAIKYOKU SHODAN
HEIAN SHODAN

III. BUNKAI KATA

TAIKYOKU SHODAN
HEIAN SHODAN

IV. KUMITE

KIHON – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI – ZUKI – JODAN
OI – ZUKI – CHUDAN
MAE – GERI – CHUDAN

OBRONA:

AGE – UKE / kontratak GYAKU – ZUKI
SOTO – UKE / kontratak GYAKU – ZUKI
GEDAN – BARAI / kontratak GYAKU – ZUKI

HICHI 7 KYU – PAS POMARAŃCZOWY

I. KIHON

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- | | | |
|--------|--|-----|
| 1. ZKD | OI – ZUKI – JODAN | (P) |
| 2. ZKD | AGE – UKE / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 3. ZKD | KIZAMI – ZUKI – JODAN (yori ashi, na obie strony) | (P) |
| 4. KKD | SHUTO – UKE / ZKD GYAKU - TATE – NUKITE | (T) |
| 5. ZKD | MAE – REN – GERI (kizami-mae-geri-chudan/mae-geri-jodan) | (P) |
| 6. ZKD | UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 7. ZKD | URAKEN – UCHI - JODAN | (P) |

Mawate – pozycja wyjściowa kamae-te

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 8. KD YOKO – GERI – KEAGE – JODAN | (B - L i P) |
| (wykonać lewą i prawą nogą) | |

II. KATA

HEIAN NIDAN

IV. KUMITE

KIHON – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI – ZUKI – JODAN
OI – ZUKI – CHUDAN
MAE – GERI – CHUDAN

III. BUNKAI KATA

HEIAN NIDAN

OBRONA:

AGE – UKE / GYAKU – ZUKI
SOTO – UKE / GYAKU - ZUKI
GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI

ROKU 6 KYU – PAS ZIELONY

I. KIHON

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- | | | |
|--------|--|-----|
| 1. ZKD | REN – ZUKI (jodan, chudan) | (P) |
| 2. ZKD | AGE – UKE / SOTO – UKE (tą samą ręką) / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 3. ZKD | MAE – REN – GERI (kizami-mae-geri-chudan/mae-geri-jodan) | (P) |
| 4. ZKD | GEDAN – KAKE – UKE (yori ashi) | |
| | / GEDAN – BARAI (w miejscu, tą samą ręką)/ GYAKU – ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | MAWASHI – GERI - CHUDAN | (P) |

Mawate ze zmianą pozycji wyjściowej na kamae-te:

- | | | |
|--------|---|-----|
| 6. ZKD | KIZAMI-ZUKI (yori ashi) / URAKEN-UCHI | (P) |
| 7. KKD | MOROTE – UKE | (T) |
| 8. KD | YOKO – GERI – KEKOMI – CHUDAN (lewą i prawą nogą) | (B) |

Mawate ze zmianą pozycji wyjściowej na gedan-barai:

II. KATA

HEIAN SANDAN

IV. KUMITE

KIHON – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI – ZUKI – JODAN
OI – ZUKI – CHUDAN
MAE – GERI – CHUDAN
YOKO – GERI – KEKOMI – CHUDAN
MAWASHI – GERI – CHUDAN

III. BUNKAI KATA

HEIAN SANDAN

OBRONY:

AGE – UKE / GYAKU – ZUKI
SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI
GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI
SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI
UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI

GO 5 KYU – PAS NIEBIESKI

I. KIHON

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan - barai

- | | | |
|---|---|-----|
| 1. ZKD | SANBON – ZUKI | (P) |
| 2. ZKD | AGE – UKE / SOTO – UKE / GEDAN – BARAI (tą samą ręką)
/ GYAKU – ZUKI | (T) |
| 3. ZKD | MAWASHI – GERI -JODAN / MAE – GERI - JODAN (z między krokiem) | (P) |
| 4. ZKD | UCHI – UKE (w m-cu)/ GEDAN – BARAI (z przejściem) / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 5. KKD | SHUTO – UKE / KIZAMI – MAE - GERI / ZKD - GYAKU– TATE – NUKITE | (P) |
| 6. ZKD | UCHI – SHUTO – UCHI / GYAKU – MAWASHI – SHUTO – UCHI | (T) |
| 7. ZKD | USHIRO – GERI – CHUDAN | (P) |
| Mawate - Pozycja wyjściowa: KD kamae-te | | |
| 8. KD | YOKO – GERI – KEAGE – JODAN | (B) |
| 9. KD | YOKO – GERI – KEKOMI – CHUDAN | (B) |
| 10. KD | YOKO – EMPI – UCHI - CHUDAN (po obrocie przez plecy) | (B) |

II.KATA

HEIAN YODAN

III. BUNKAI KATA

HEIAN YODAN

IV. KUMITE

KAESHI – IPPON – KUMITE

- | | |
|--|---|
| 1. Atak: Oi – Zuki – Jodan
obrona :Soto – Uke / Gyaku – Zuki | Obrona: Age – Uke
Kontratak: Oi – Zuki –Chudan |
| 2. Atak: Oi – Zuki – Chudan
Obrona: Gedan – Barai / Gyaku – Zuki | Obrona: Soto – Uke /
Kontratak: Mae – Geri |
| 3. Atak: Mae – Geri
Obrona: Soto – Uke / Gyaku – Zuki | Obrona: Gedan – Barai
Kontratak: Yoko –Geri – Kekomi |
| 4. Atak: Yoko – Geri – Kekomi
Obrona: Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Obrona: Soto – Uke
Kontratak: Mawashi – Geri |
| 5. Atak: Mawashi – Geri
Obrona: Soto – Uke / Gyaku – Zuki | Obrona: Uchi – Uke
Kontratak: Ushiro–Geri |

YON 4 KYU – PAS GRANATOWY

I. KIHON

Pozycja wyjściowa: ZKD gedan barai

- | | | |
|--------|--|-----|
| 1. ZKD | MAWASHI - REN – GERI(kizami – mawashi – geri – chudan / mawashi – geri - jodan) | (P) |
| 2. ZKD | UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – AGE - EMPI – UCHI / HIZA – GERI - CHUDAN | (T) |
| 3. ZKD | MAE – GERI - CHUDAN / MAWASHI – GERI - JODAN | (P) |
| 4. ZKD | GEDAN – BARAI w miejscu/ UCHI – UKE z przejściem GYAKU – HAITO – UCHI - JODAN | (T) |
| 5. ZKD | USHIRO – GERI – CHUDAN / GYAKU-ZUKI | (P) |
| 6. ZKD | SOTO – UKE / KD YOKO – EMPI – UCHI / ZKD URAKEN – UCHI/ GYAKU – ZUKI | (T) |
| 7. ZKD | GYAKU-SANBON – ZUKI | (P) |

II. KATA

HEIAN GODAN

IV. KUMITE

JIYU – IPPON – KUMITE

ATAKI:

OI – ZUKI – JODAN

OI – ZUKI – CHUDAN

MAE – GERI

YOKO – GERI – KEKOMI

MAWASHI – GERI – JODAN

USHIRO – GERI

III. BUNKAI KATA

HEIAN GODAN

OBRONY:

AGE – UKE / GYAKU-ZUKI

SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI

GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI

SOTO – UKE / GYAKU - ZUKI

UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI /GYAKU–ZUKI

SOTO – UKE / GYAKU – ZUKI

SAN 3 KYU – PAS BRĄZOWY

I. KIHON

- | | | |
|--------|--|-----|
| 1. ZKD | MAE – GERI / SANBON – ZUKI | (P) |
| 2. ZKD | GEDAN–BARAI / AGE–UKE
/ SOTO – UKE (tą samą ręką) / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 3. ZKD | KIZAMI - MAE – GERI - CHUDAN / MAE – GERI – JODAN /
UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI | (P) |
| 4. ZKD | SOTO – UKE / KD KIZAMI - YOKO– GERI– KEKOMI - CHUDAN
/ KIZAMI - URAKEN – UCHI / GYAKU – ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | USHIRO – GERI – CHUDAN / GEDAN – BARAI / GYAKU – ZUKI | (P) |
| 6. ZKD | SHUTO – UKE / KIZAMI – MAE – GERI / ZKD GYAKU – ZUKI /
UCHI – SHUTO - UCHI / GYAKU – HAITO – UCHI | (T) |

II. KATA

TEKKI SHODAN
BASSAI DAI

III. BUNKAI KATA

TEKKI SHODAN
BASSAI DAI

IV. TEST TARCZ

10 dowolnych ataków na dużą tarczę (5 nożnych i 5 ręcznych)

V. KUMITE

JIU – IPPON – KUMITE

ATAKI: KIZAMI – ZUKI – JODAN
GYAKU – ZUKI – JODAN
GYAKU – ZUKI – CHUDAN
KIZAMI - MAE – GERI - CHUDAN
MAE – GERI - CHUDAN
MAWASHI – GERI - JODAN

OBRONY: zastosować na obie strony timing AMASHI – WAZA oraz UKE – WAZA
z grupy OJI – WAZA / GONO – SEN

VI. JIU KUMITE

1 wolna walka z kandydatem na stopień 3 kyu – czas walki 120 sek.

VII. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 20 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
- 50 skłonów tułowia z leżenia na plecach
- 20 ugięć ramion w podporze przodem

NI 2 KYU – PAS BRĄZOWY

I. KIHON

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----|
| 1. ZKD | KIZAMI – ZUKI / MAE – GERI / OI – ZUKI - JODAN | (P) |
| 2. ZKD | UCHI – UKE / KIZAMI – ZUKI / GYAKU – ZUKI
/ KIZAMI – MAWASHI– GERI - JODAN | (T) |
| 3. ZKD | KIZAMI – MAE – GERI - CHUDAN / MAWASHI – GERI - JODAN | (P) |
| 4. ZKD | GEDAN – BARAI (yori-ashi) / UCHI – UKE (z przejściem w tył) /
YOKO-GERI- KEKOMI-CHUDAN | (T) |
| Mawate : pozycja wyjściowa kamae-te | | |
| 5. ZKD | KIZAMI – MAWASHI – GERI / GYAKU – ZUKI / MAWASHI – GERI | (P) |
| 6. KD | YOKO – GERI – KEAGE / YOKO – GERI – KEKOMI (tą samą nogą) | (P) |
| 7. ZKD | KIZAMI – MAWASHI – GERI / MAE – GERI / USHIRO – GERI | (P) |
| 8. ZKD | URA – MAWASHI – GERI - JODAN | (P) |

II. KATA

TEKKI NIDAN
ENPI

III. BUNKAI KATA

TEKKI NIDAN
ENPI

IV. TEST TARCZ

Wykonanie kombinacji nr 1, 3, 5 z Kihon.

V. KUMITE

JIU – IPPON – KUMITE

ATAKI: KIZAMI – ZUKI – JODAN
GYAKU – ZUKI – JODAN
GYAKU – ZUKI – CHUDAN
KIZAMI – MAE – GERI - CHUDAN
MAE – GERI - CHUDAN
MAWASHI – GERI - JODAN
USHIRO – GERI - CHUDAN

OBRONY: zastosować na obie strony timing KAKE – NO –SEN oraz TAI – NO – SEN
z grupy OJI – WAZA / SEN

VI. JIU KUMITE

1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 3 kyu – czas każdej walki 120 sek.
1 wolna walka z kandydatem na stopień 2 kyu – czas walki 120 sek.

VII. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 25 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
- 70 skłonów tułowia z leżenia na plecach
- 25 ugięć ramion w podporze przodem

ICHI I KYU – PAS BRĄZOWY

I. KIHON

- | | | |
|-------------------------------------|--|-----|
| 1. ZKD | KIZAMI-ZUKI-JODAN (tsugi-ashi)/ MAWASHI – GERI – JODAN /
USHIRO – GERI – CHUDAN / URAKEN – UCHI – JODAN | (P) |
| 2. ZKD | UCHI – UKE / SOTO – UKE / YOKO – EMPI – UCHI - CHUDAN | (T) |
| 3. ZKD | SANBON-MAE-GERI(mae-geri,mae-geri/w m-cu/,kizami-mae-geri) | (P) |
| 4. ZKD | SOTO – UKE / KD YOKO – GERI – KEKOMI / ZKD URAKEN – UCHI
/ GYAKU – ZUKI | (T) |
| 5. ZKD | KIZAMI – ZUKI / URAKEN – UCHI /GYAKU–ZUKI | (P) |
| Mawate : pozycja wyjściowa kamae-te | | |
| 6. ZKD | GYAKU – ZUKI / KIZAMI – MAWASHI – GERI / MAE – GERI - JODAN | (P) |
| 7. ZKD | MAWASHI – GERI / USHIRO – URA – MAWASHI – GERI | (P) |

II. KATA

TEKKI SANDAN
KANKU DAI

II. BUNKAI KATA

TEKKI SANDAN
KANKU DAI

IV. TEST TARCZ

Wykonanie kombinacji nr 1, 6 i 7 z Kihon.

V. KUMITE

JIU – IPPON – KUMITE

ATAKI: KIZAMI – ZUKI – ODAN
GYAKU – ZUKI – JODAN
GYAKU – ZUKI – CHUDAN
KIZAMI – MAE – KERI - CHUDAN
MAE – GERI - CHUDAN
MAWASHI – GERI - JODAN
USHIRO – GERI - CHUDAN

OBRONY: zastosować na obie strony timing AMASHI – WAZA i UKE – WAZA
z grupy OJI –WAZA / GONO – SEN
oraz timing KAKE – NO – SEN i TAI – NO – SEN
z grupy OJI – WAZA / SEN

VI. JIU KUMITE

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 wolna walka z dwoma kandydatami na stopień 2 kyu | – czas każdej walki 120 sek. |
| 1 wolna walka z kandydatem na stopień 1 kyu | – czas walki 120 sek. |

VII. TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 30 przeskoków w przysiadzie przez partnera w pozycji klęku podpartego
- 80 skłonów tułowia z leżenia na plecach
- 30 ugięć ramion w podporze przodem