

Wymagania egzaminacyjne na młodzieżowe stopnie mistrzowskie
Egzamin zdawany wyłącznie na zaliczonym letnim zgrupowaniu SCKK

1 pkt. = 1 godzina treningowa, potwierdzona przez instruktora prowadzącego.

od 1 kyu	do I Dan	100 pkt.
od I Dan	do II Dan	150 pkt.
od II Dan	do III Dan	200 pkt.
od III Dan	do IV Dan	300 pkt.
od IV Dan	do V Dan	400 pkt.

I Dan

TAISO: 10 zestawów 10 pompek 20 brzusków 5 nakrywki

KIHON: 2 razy hidari i 2 razy migi w układzie shiho, czwarta technika Kiai

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Sanbon Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
5. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
6. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
7. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
8. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi
9. Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
10. Ura Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
11. Shiho Empi Uchi - 2 x hidari i migi
12. Shiho Geri - 2 x hidari i migi

Z partnerem : 5 przejść w Zenkutsu Dachi, po 5 bloku kontratak Gyaku Zuki

1. atak Oi Zuki Jodan / blok Age Ude Uke
2. atak Oi Zuki Chudan / blok Soto Ude Uke
3. atak Mawashi Zuki Jodan / blok Uchi Uke lub Shuto Uke
4. atak Mae Geri Chudan / blok Gedan Barai
5. atak Yoko Geri Chudan / blok Gedan Barai
6. atak Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny
7. atak Ura Mawashi Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny
8. atak Ushiro Geri Jodan lub Chudan / blok dowolny

KATA - wszystkie kata Heian, Tekki Shodan, Bassai Dai i Kanku Dai + bunkai kata

Układ własny - minimum 5 kombinacji po minimum 3 techniki

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

II Dan

TAISO: 12 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 5 nakrywki

KIHON 2 razy hidari i 2 razy migi w układzie shiho, czwarta technika Kiai

1. Oi Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
2. Sanbon Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
3. Age Uke / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
4. Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Zuki w pozycji Zenkutsu Dachi
5. Soto Uke / Kizami Uraken Uchi / Gyaku Zuki
6. Shuto Uke / Kizami Mae Geri / Gyaku Nukite
7. Mae Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
8. Yoko Geri Kekomi w pozycji Zenkutsu Dachi
9. Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
10. Ura Mawashi Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
11. Ushiro Geri w pozycji Zenkutsu Dachi
12. Shiho Empi Uchi - 2 x hidari i migi
13. Shiho Geri - 2 x hidari i migi

Z partnerem : 5 przejść w Zenkutsu Dachi, po 5 bloku kontratak Gyaku Zuki

1. atak ręczny dowolny / blok dowolny
2. atak ręczny dowolny / blok dowolny
3. atak nożny dowolny / blok dowolny
4. atak nożny dowolny / blok dowolny

KATA : Kanku Dai, Jion,, Enpi, Gojiushicho Sho + bunkai

Układ własny - minimum 5 kombinacji po minimum 4 techniki

KUMITE kontaktowe w stroju ochronnym

III Dan

TAISO: 14 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 5 nakrywki

KIHON 2 razy hidari i 2 razy migi w układzie shiho, czwarta technika Kiai

1. Sanbon Zuki / Empi
2. Ren Zuki / Uraken Uchi
3. Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri /
4. Mawashi Geri / Gyaku Zuki
5. Ura Mawashi Geri / Ushiro Geri / Yoko Geri kekomi
6. Shiho Empi Uchi
7. Shiho Geri

parami kihon ippon kumite

1. atak dowolny / blok i kontratak dowolny
2. atak dowolny / blok i kontratak dowolny
3. atak dowolny / blok i kontratak dowolny
4. atak dowolny / blok i kontratak dowolny

KATA : Gojushiho Sho, Nijushiho + bunkai

Układ własny - minimum 5 kombinacji po minimum 5 technik

KUMITE Jiyu Kumite w sprzęcie ochronnym

IV Dan

TAISO: 16 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 5 nakrywki

KIHON 2 razy hidari i 2 razy migi w układzie shiho, czwarta technika Kiai

1. Sanbon Zuki / Empi
2. Ren Zuki / Uraken Uchi
3. Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri
4. Mae Geri/ Mawashi Geri
5. Mawashi Geri / Gyaku Zuki
6. Ura Mawashi Geri / Ushiro Geri / Yoko Geri kekomi
7. Ushiro Geri / Mae Geri
8. Shiho Empi Uchi
9. Shiho Geri

parami kihon ippon kumite

1. atak dowolny / blok i kontratak dowolny
2. atak dowolny, inny niż poprzedni / blok i kontratak dowolny
3. atak dowolny, inny niż poprzednie / blok i kontratak dowolny
4. atak dowolny, inny niż poprzednie / blok i kontratak dowolny
5. atak dowolny, inny niż poprzednie / blok i kontratak dowolny

KATA : Gojushiho Sho, Nijushiho, Unsu, + 1 do wyboru (Sochin lub Chinte)
+ bunkai

Układ własny - minimum 6 kombinacji po minimum 5 technik

KUMITE Jiyu Kumite w sprzęcie ochronnym

V Dan

TAISO: 18 zestawów 10 pompek 20 brzuszków 5 nakrywki

KIHON

W pozycji Zenkutsu Dachi

1. Shiho Gyaku Zuki – 2 x hidari i migi
2. Shiho Uraken Uchi – 2 x hidari i migi
3. Shiho Empi Uchi – 2 x hidari i migi
4. Shiho Geri – 2 x hidari i migi

Tarcza

1. Mae Geri – 2 x hidari i migi
2. Yoko Geri Kekomi – 2 x hidari i migi
3. Mawshi Geri – 2 x hidari i migi
4. Mawashi Geri Chudan/Jodan tą sama nogą – 2 x hidari i migi
5. Ura Mawashi Geri – 2 x hidari i migi
6. Ushiro Geri – 2 x hidari i migi

KATA :

wszystkie kata Heian oraz Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Bassai Sho, Kanku Dai, Kanku Sho, Enpi, Hangetsu, Gankaku, Jiin, Jion, Jitte, Meikyo, Wankan, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Nijushiho, Unsu, Sochin, Chinte + bunkai

Układ własny - minimum 7 kombinacji po minimum 5 technik

KUMITE Jiyu Kumite w sprzęcie ochronnym