



# Zkušební řád

Všeobecná část  
Technická část - Shotokan Ryu

---

Český svaz karate  
Mezi stadiony 40  
160 17 Praha 6

Tel / Fax: 2 20513608  
e-mail: cske@volny.cz  
<http://karate.cstv.cz>

---

platnost od 1.8.2000

## VŠEOBECNÁ ČÁST

### Článek I. Stupeň technické vyspělosti

- A.** Obecná charakteristika - pro označení technické vyspělosti se v karate používají stupně technické vyspělosti (dále jen STV) KYU a DAN.
1. STV KYU je stupeň přípravný - žákovský
  2. STV DAN je stupeň mistrovský.
- B.** Podmínky pro udělení STV
1. pro udělení STV je základní podmínkou splnění všech kritérií všeobecné a technické části zkušebního řádu daného stylu karate
  2. STV jsou udělovány zkušebními komisaři nebo zkušebními komisemi ustanovenými dle tohoto zkušebního řádu
  3. udělení STV zkušebním komisařem ze zahraničí podle jeho vlastních kritérií se upravuje Článek II.B.1.f)
  4. udělení STV „Čestný DAN“ upravuje Článek II.B.1.g).
- C.** Označení, čekací lhůty a věkové limity STV
1. STV jednotlivých stylů se označují barevnými pásy - viz příloha č.1
  2. Čekací lhůty a věkové limity pro udělení STV - viz příloha č.1.

### Článek II. Zkušební komisaři a zkušební komise, komise STV ČSKe

- A.** Obecné ustanovení
1. Zkušebním komisařem karate daného stylu se může stát člen Českého svazu karate (dále jen ZK ČSKe), který:
    - a) je nositelem STV DAN daného stylu
    - b) získá licenci zkušební komisaře ČSKe, kterou uděluje komise STV ČSKe případně komise STV regionálního svazu ČSKe.
- B.** Rozdělení zkušebních komisařů do tříd
1. Podmínky pro získání licencí zkušebních komisařů:
    - a) ZK III.třídy<sup>1</sup>
      - 1, licenci udělují regionální svazy karate na základě všeobecně platných předpisů ČSKe pro zkušební komisaře.
      - 2, má minimálně věk 18 let
      - 3, nositel minimálně STV 1.DAN
      - 4, je trenérem minimálně III.třídy
      - 5, působnost ZK je jen na území příslušného regionálního svazu
      - 6, samostatně zkouší STV 8.-2. KYU.
    - b) ZK II.třídy
      - 1, licenci uděluje Komise pro STV ČSKe na základě všeobecně platných předpisů ČSKe pro zkušební komisaře.
      - 2, má minimálně věk 21 let
      - 3, nositel minimálně 2.DAN
      - 4, je trenérem minimálně II.třídy
      - 5, má působnost na celém území ČR

<sup>1</sup> Regionální svazy si mohou ve své působnosti podmínky upravit, musí však minimálně dodržet podmínky pro udělení ZK III.tř. které obsahuje Článek II.B.1.a) tohoto dokumentu.

- 6, samostatně zkouší STV 8.-1.KYU
  - 7, může být členem zkušební komise, která má oprávnění udělovat STV 1.-2.DAN. Nesmí být předsedou komise
  - 8, minimální doložená praxe ve stylu 3 roky, minimálně 1 rok ZK III.třídy.
- c) ZK I.třídy
- 1, licenci uděluje Komise pro STV ČSKe na základě všeobecně platných předpisů ČSKe pro zkušební komisaře.
  - 2, má minimálně věk 25 let
  - 3, nositel minimálně STV 3.DAN
  - 4, je trenérem minimálně II.třídy
  - 5, má působnost na celém území ČR
  - 6, může být členem nebo předsedou zkušební komise
  - 7, může samostatně udělovat STV DAN a to o dva stupně níže než je sám držitelem
  - 8, minimální doložená praxe ve stylu 6 let, minimálně 2 roky ZK II.tř.
- d) Garant stylu
- 1, je světově uznávaná autorita ve svém stylu
  - 2, může udělit STV samostatně dle svého uvážení.
- e) Zkušební komise
- 1, má 3 členy
  - 2, předsedou komise může být jen ZK I.třídy, který je nositelem nejméně o jeden STV výše, než na který zkouší
  - 3, členem komise může být ZK I.a II. třídy, který je nositelem STV stejným, na který se zkouší.
- f) STV udělené zkušebním komisařem ze zahraničí<sup>2</sup>
- 1, jsou v ČSKe platné za předpokladu, že:
    - i, zkoušený předloží doklad (diplom, potvrzení) o provedené zkoušce. Viz. Článek III.B.2
    - ii, zkoušený předloží doklad o zaplacení poplatku za udělené STV na konto ČSKe. Viz. Článek III.C.1.a).
    - iii, zkoušený předloží doklad, že zkušební komisař je držitelem STV v daném stylu (škole) v evropské nebo světové organizaci karate.
- g) STV „Čestný DAN “
- 1, STV „Čestný DAN “ může být propůjčen, udělen nebo zvýšen STV DAN při těchto příležitostech:
    - i, propůjčen sportovci, který není držitelem STV DAN, za nominaci na významnou evropskou, světovou soutěž (ME, MS, OH). O udělení STV žádá vedoucí státní reprezentace komisi STV ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.<sup>3</sup>
    - ii, udělen nebo zvýšen sportovci, za výrazný výsledek (umístění) získaný na evropské, světové nebo jiné vrcholné soutěži. O udělení STV žádá vedoucí státní reprezentace komisi STV ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.
    - iii, udělen nebo zvýšen trenérovi sportovce. Viz.Článek II.B.1.g)1,ii,<sup>4</sup>
    - iv, udělen nebo zvýšen funkcionáři ČSKe (např.za dlouholetou aktivní prezentaci ČSKe, státnímu trenérovi a jeho asistentům za výrazné úspěchy na soutěžích při reprezentaci ČSKe a podob.). O udělení žádá subjekt svazu (oddíl, klub, ..) nebo komise STV ČSKe. Žádost schvaluje VV ČSKe.<sup>5</sup>
    - v, evidenci vede STV ČSKe. Viz. Článek IV.B.5.

<sup>2</sup> Zahraniční ZK provedl zkoušku na území ČR nebo cvičenec se zúčastnil zkoušky v zahraničí.

<sup>3</sup> Tento STV je propůjčen na dobu trvání soutěže na kterou byl nominován.

<sup>4</sup> Tento STV je možno udělit jen od 2.DANu výše.

<sup>5</sup> Ten, kterému byl udělen STV „Čestný DAN“ bez předchozích technických stupňů nemá právo vykonávat další činnosti spojené s držením STV DAN, např. být zkušebním komisařem.

- h) Platnost licencí
- 1, licenci ZK I. a II. třídy vydává komise STV ČSKe. Licenci ZK III.třídy vydává komise STV příslušného Regionálního svazu karate.
  - 2, výše licenčního poplatku je stanovena pro ZK I. a II. třídy příslušnou ekonomickou směrnicí ČSKe, pro ZK III.třídy ekonomickou směrnicí Regionálního svazu karate.
  - 3, platnost je 12 měsíců od vydání licence.
- i) Práva zkušební komisaře
- 1, ZK bude nominován na zkoušku na základě pozvání a dohody mezi pořadatelem zkoušky a ZK
  - 2, omluvit se pořadateli z účasti na zkoušce pět pracovních dní před jejím konáním
  - 3, při neúplnosti organizačního zabezpečení a nesplnění příslušných ustanovení tohoto zkušební řádu zrušit tuto zkoušku
  - 4, obdržet od pořadatele zkoušek úhradu cestovních nákladů, nákladů na ubytování a diet
  - 5, obdržet od pořadatele zkoušek honorář za vykonání zkoušek
  - 6, zúčastnit se doškolení k případným změnám a doplňkům formálních a obsahových částí zkušební řádu
  - 7, na zveřejnění své funkce a třídy v oficiálních materiálech
  - 8, obracet se na komisi STV ČSKe s podněty a stížnostmi.
- j) Povinnosti zkušební komisaře
- 1, ZK je povinen zodpovědně a čestně vykonávat svoji funkci
  - 2, ZK, kteří mohou udělit STV DAN samostatně nebo zkušební komisaři kteří mohou být členy zkušební komise (předseda komise) nahlásí písemnou formou (dopis, fax, email) a to minimálně deset pracovních dnů před konáním zkoušky na STV DAN, komisi STV ČSKe (sekretariát ČSKe), termín, čas a místo zkoušky, jméno zkušební komisaře, případně jména dalších zkušebních komisařů v komisi. **Tato povinnost platí jen pro zkoušky na STV DAN.**<sup>6</sup>
  - 3, ZK, který má pravomoc udělovat STV DAN samostatně, řádně vydávat přidělená evidenční čísla STV DAN. Viz. Článek IV.B.2.
  - 4, zaslat nejpozději do pěti pracovních dní protokol o provedené zkoušce na STV KYU na příslušný Regionální svaz, na STV DAN komisi STV ČSKe
  - 5, včas a řádně se dostavit na zkoušky, na které byl včas pozván
  - 6, provést zkoušku přesně v souladu se všeobecnou a technickou částí tohoto zkušební řádu daného stylu
  - 7, posoudit s konečnou platností způsobilost kandidáta k získání příslušného STV
  - 8, oznámit výsledek zkoušky zkoušenému a zaznamenat ho v jeho průkazu karate
  - 9, při neúspěšném vykonání zkoušky oznámit zkoušenému příčinu neúspěchu
  - 10, vyžadovat od zkoušených dodržování etiky karate
  - 11, zkontrolovat čekací lhůty zkoušených na jednotlivé STV a všechny náležitosti zkoušky, vést evidenci výsledků zkoušek na příslušném formuláři, přičemž každý výsledek zkoušky musí zaznamenat
  - 12, vykonávat zkoušky v čistém bílém karate-gi
  - 13, v případě neúčasti na dohodnuté zkoušce zabezpečit za sebe náhradníka
  - 14, zúčastnit se seminářů o zkušebním řádu a skládat zkoušky na ZK
  - 15, při zkouškách na STV potvrdit zkušební protokol
  - 16, při skončení platnosti licence vrátit razítko ZK komisi STV ČSKe
  - 17, zaplatit licenční poplatek na stanovené funkční období.

## C. Komise STV ČSKe

### 1. Povinnosti komise

- a) minimálně jedenkrát za kalendářní rok vyhlásit veřejné zkoušky na STV DAN
- b) vést evidenci ZK ČSKe I. a II.třídy

<sup>6</sup> Na náhodně vybrané zkoušky přijede delegovaný ZK I.třídy za účelem kontroly dodržování všeobecné a technické části ZŘ ČSKe. V případě, že bude zjištěno, že proběhla zkouška, která nebyla řádně ohlášena, bude prohlášena za neplatnou.

- c) vydávat evidenční čísla STV pro ZK. Viz Článek IV.
  - d) vést evidenci udělených STV DAN
  - e) ve spolupráci s vedením ČSKe provádět školení ZK I. a II.třídy a na základě výsledků provedených zkoušek udělovat licence ZK ČSKe
  - f) vydávat metodický materiál pro ZK ČSKe.
2. Práva komise
- a) udělovat licence ZK ČSKe
  - b) při nedodržení povinností ZK ČSKe má komise STV ČSKe pravomoc odebrat licenci bez náhrady, případně navrhnout další postup
  - c) při nedodržení zkušebního řádu odebrat neoprávněně udělený STV, případně navrhnout další postup
  - d) provádět namátkovou kontrolu práce ZK ČSKe.

### Článek III. Zkoušky na stupně technické vyspělosti

#### A. Pořadatel zkoušek

1. pořadatel zkoušek na STV může být pouze člen Českého svazu karate
2. Povinnosti pořadatele před zkouškou
  - a) pozvat zkušebního komisaře nebo komisi minimálně deset pracovních dnů před termínem zkoušek
  - b) zajistit vhodný prostor
  - c) připravit řádně vyplněné zkušební protokoly ve třech exemplářích Příloha č.2
  - d) připravit ke kontrole zkušebnímu komisaři doklad o zaplacení zkušebního poplatku a platné průkazy karate zkoušených cvičenců.
3. Povinnosti pořadatele během zkoušky
  - a) v průběhu zkoušky se pořadatel řídí pokyny zkušební komisaře, resp. zkušební komise.
4. Povinnosti pořadatele po zkoušce
  - a) uhradit ZK jeho náklady a příslušný honorář za vykonání zkoušky
  - b) odevzdat ZK dvě kopie zkušebního protokolu a kopii dokladu o zaplacení zkušebního poplatku
  - c) evidovat jednu kopii zkušebního protokolu a doklad o zaplacení zkušebního poplatku.

#### B. Povinnosti a práva zkoušeného cvičence

1. Povinnosti cvičence před zkouškou a během zkoušky.
  - a) nastoupit ke zkoušce v bílém, čistém karate-gi s příslušným obi takové barvy, které odpovídá nejvyššímu doposud dosaženému STV
  - b) zkoušený je povinen znát jednotlivé techniky kombinace kata nazpaměť včetně jejich sledu i japonské terminologie. ZK může dle vlastního uvážení vydávat během zkoušky pokyny dle vlastního rozhodnutí, zejména s ohledem na věk a celkovou vyspělost cvičence.
2. Práva zkoušeného.
  - a) zkoušený má právo přeskocit jeden stupeň STV KYU a provést zkoušku na vyšší STV<sup>7</sup>
  - b) dozvědět se výsledek zkoušky bezprostředně po zkoušce, při závěrečném ceremoniálu
  - c) v případě neúspěchu se dozvědět důvod a příčinu neúspěchu
  - d) mít řádně zaznamenánu úspěšnou zkouškou na STV ve svém průkaze.

#### C. Zkušební poplatky

1. za zkoušky STV DAN
  - a) poplatek pro ČSKe za každý udělený STV DAN je určen ekonomickou směrnicí ČSKe, splatný před zkouškou na účet ČSKe

<sup>7</sup> V praxi to znamená, že zkoušený, který není držitelem žádného STV se může přihlásit na zkoušku na 7.KYU, případně držitel 8.KYU se může přihlásit na zkoušku na 6.KYU. **Tato dvojitá zkouška je povolena jen do 6.KYU.** V případě neúspěchu, může ZK udělit přeskocené STV.

- b) poplatek pořadateli za uspořádání zkoušek na STV DAN
  - 1, pořadatelem zkoušky je ČSKe – Viz. Článek III.C.1.a)
  - 2, pořadatelem zkoušky není ČSKe - poplatky si stanovuje pořadatel zkoušky
- 2. za zkoušky na STV KYU
  - a) poplatky si stanovuje pořadatel zkoušky a příslušný Regionální svaz karate<sup>8</sup>
  - b) výše zkušební poplatku na STV KYU nesmí být vyšší než poplatek za STV DAN.

#### **D. Odměna Zkušební komisaře a zkušební komise.**

- 1. ZK má nárok, za vykonanou zkoušku, na honorář, úhradu cestovních nákladů, náklady za ubytování a úhradu diet. Výši minimálního honoráře stanovuje ekonomická směrnice ČSKe, pokud se zkušební komisař nedohodne s pořadatelem zkoušky jinak.
- 2. ZK, který je členem zkušební komise má nárok na odměnu. Viz. Článek III.D.1.

#### **E. Průběh zkoušky**

- 1. zkoušky na STV by měly být, pokud to umožní místní podmínky, vždy veřejné. Místo pro zkoušené a veřejnost určuje pořadatel po dohodě se ZK
- 2. průběh zkoušky řídí ZK resp. předseda zkušební komise
- 3. na STV KYU může být současně zkoušeno maximálně šest zkoušených. Zkoušky na STV DAN se vykonávají vždy jednotlivě.
- 4. každá zkouška začíná a končí společným ceremoniálem všech zúčastněných
- 5. každá zkouška se důsledně řídí pravidly etikety karate-do. Jsou-li tato pravidla některými z účastníků nebo přihlížející veřejnosti porušena, má právo pořadatel, zkušební komisař resp. předseda komise zkoušky přerušit nebo ukončit. Zkušební poplatky propadají a komisařům vznikají stejné nároky jako kdyby byla zkouška řádně dokončena (cestovné, nocležné, diety, honorář). Dojde-li k tomuto extrémnímu případu je povinen pořadatel a ZK (komise) sepsat zápis, který v kopii zašle příslušnému územnímu orgánu nebo komisi STV ČSKe.

### **Článek IV. Evidence STV**

#### **A. Evidence STV KYU**

- 1. STV KYU - eviduje příslušný územní orgán.

#### **B. Evidence STV DAN**

- 1. STV DAN - eviduje komise STV ČSKe.
- 2. všichni zkušební komisaři, kteří mohou udělit STV DAN samostatně dostanou řadu evidenčních čísel, které budou přidělovat při udělení STV DAN. Toto evidenční číslo bude vždy uváděno na zkušebním protokolu a v průkazu karate, zkoušeného cvičence. Při vyčerpání celé číselné řady mu bude přidělena nová.
- 3. v případě, že STV DAN udělí komise, bude evidenční číslo přiděleno vedoucím úseku STV ČSKe na základě zaslání zkušební protokolu. Zaslání protokolu musí být podepsán všemi zkušebními komisaři a opatřen razítky všech zkušebních komisařů.
- 4. v případě udělení STV DAN zahraničním zkušebním komisařem (lektorem, garantem stylu) nebo udělení STV DAN v zahraničí, evidenční číslo přiděluje vedoucí STV ČSKe za předpokladu splnění všech podmínek Viz.Článek II.B.1.f)
- 5. v případě udělení STV „Čestný DAN“, evidenční číslo přiděluje vedoucí STV ČSKe
- 6. ZK eviduje kopie dokladů o provedených zkouškách
- 7. pořadatel zkoušky je povinen evidovat všechny protokoly a doklady o zaplacení poplatků o všech zkouškách, které pořádal.

### **Článek V. Působnost zkušební řady**

- A.** Udělené STV jsou platné na půdě všech členských zemí EKU a WFK a ostatních svazů a federací, které uznávají STV udělené ČSKe.

<sup>8</sup> zkoušky na STV KYU jsou převážně prováděny v režii Regionálních svazů karate

**B.** Tento dokument vstupuje v platnost dne 1.8.2000 a nahrazuje předchozí Všeobecnou část zkušebního řádu ČSKe.

Zkušební řád schválil Výkonný výbor ČSKe dne 14.6.2000.

## Označení STV

### Příloha č. 1

STV / Styl	Barva			
	Shotokan-Ryu	Shito-Ryu	Goju-Ryu	Wado-Ryu
10.kyu	--			
9.kyu	--			
8.kyu	bílá			
7.kyu	žlutá			
6.kyu	zelená			
5.kyu	fialová			
4.kyu	fialová			
3.kyu	hnědá			
2.kyu	hnědá			
1.kyu	hnědá			
1. – 5.DAN	černá			
6. – 9.DAN				
10.DAN				

### Čekací lhůty a věkové limity

STV	Minimální věk (roky) / Minimální čekací doba (měsíce)							
	Shotokan-Ryu		Shito-Ryu		Goju-Ryu		Wado-Ryu	
10.kyu								
9.kyu								
8.kyu	6	-						
7.kyu		3						
6.kyu		3						
5.kyu		4						
4.kyu		4						
3.kyu		6						
2.kyu		6						
1.kyu		6						
1.DAN		12						
2.DAN	18	24						
3.DAN		24						
4.DAN		24						
5.DAN		24						
6. – 10.DAN								



**Příloha č. 2**

**Protokol o zkoušce na STV**  
**styl: \_\_\_\_\_**

Poř. číslo	Jméno	Rodné číslo	Zkoušený STV	Výsledek	
				ANO	NE
1,					
2,					
3,					
4,					
5,					
6,					
7,					
8,					
9,					
10,					
11,					
12,					
13,					
14,					
15,					
16,					
17,					
18,					
19,					
20,					
21,					
22,					
23,					
24,					
25,					
26,					

Podpis ZK

1, \_\_\_\_\_  
 2, \_\_\_\_\_  
 3, \_\_\_\_\_

Oddíl

Komise STV ČSKe

Datum

# Technické požadavky na stupně kyu a DAN Shotoka Ryu

## Použité symboly :

ZK	= zenkucu-dači
KI	= kiba-dači
KK	= kokucu-dači
v	= vpřed
z	= vzad
s	= stranou
/	= zůstává postoj (postavení chodidel)
-	= změna postoje

## 1.skupina: 8.- 7.Kyu - nižší žákovské stupně

### 8. kyu (hači-kjú) - bílý pás

#### KIHON

- 1, ZK v: čúdan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
- 2, ZK v: čúdan gjaku-cuki
- 3, ZK z: age-uke
- 4, ZK v: uči-uke
- 5, ZK z: soto-uke
- 6, KK v: šutó-uke (obrat s gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri džódan (paže gedan)
- 8, KI s: joko-geri-kekomi čúdan (3 x na každou stranu)

#### KUMITE

##### *Gohon-kumite*

- 5 x džódan oi-cuki (kryt age-uke)
- 5 x čúdan oi-cuki (kryt soto-uke, po pátém útoku vždy jednou protiútok gjaku-cuki s kiai)

#### KATA

Heian - šodan (Heian 1)

#### **Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při gohon-kumite pohled směřuje k zemi

## 7. kyu (šiči-kjú) - žlutý pás

### KIHON

- 1, ZK v: džódan oi-cuki (obrat s gedan-barai)
- 2, ZK v: čúdan gjaku-cuki
- 3, ZK v: sanbon-cuki
- 4, ZK z: age-uke
- 5, ZK v: soto-uke
- 6, ZK z: uči-uke
- 7, KK v: šutó-uke (obrat s gedan-barai)
- 8, ZK v: mae-geri (džódan, paže čúdan)
- 9, KI s: joko-geri-kekomi (jako 8.kyu)
- 10, KI s: joko-geri-keage (čúdan)

### KUMITE

*Gohon-kumite*

- 5x džódan oi-cuki (jako v 8.kyu)
- 5x čúdan oi-cuki (obránce zakročí levou nohou a provede kryt soto-uke zevnitř pravou rukou)

### KATA

Heian - nidan (Heian 2)

#### **Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- málo zdvížené koleno kopající nohy
- chybná vzdálenost při gohon-kumite
- chyby z předchozích kyu

**2.skupina: 6.- 4.Kyu - střední žákovské stupně**

## 6. kyu (roku-kjú) - zelený pás

### KIHON

- 1, ZK v: džódan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki
- 3, ZK z: age-uke / gjaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / gjaku-cuki
- 5, ZK z: uči-uke / gjaku-cuki
- 6, KK v: šutó-uke / (ZK) nukite (obrat s gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri (džódan, paže čúdan)
- 8, ZK v: mawaši-geri (čúdan)
- 9, ZK v: joko-geri-kekomi (čúdan, zadní nohou)
- 10, KI s: joko-geri-keage (tříkrát na každou stranu)

### KUMITE

*Kihon-ippón-kumite* útoky pouze pravou

- 2 x džódan oi-cuki
- 2 x čúdan oi-cuki
- 2 x čúdan mae-geri

*Obrana proti :*

- džódan oi-cuki krytem age-uke (střídavě levá, pravá)
- čúdan oi-cuki krytem soto-uke (střídavě levá, pravá)
- mae-geri           1, ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai levé  
                          2, ústup vzad levé nagaši-uke, protiútok volný

### KATA

Heian - sandan (Heian 3)

**Chyby, které nejsou tolerovány :**

- chybné držení těžiště (klesání, stoupání)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- nejistota v postojích
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok, obranu
- chyby z předchozích kyu



## 4. kyu (jon-kjú) - fialový pás

### KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
  - 2, ZK v: gjaku-cuki džódan (na místě)\* / vpřed čúdan gjaku-cuki
  - 3, ZK v: soto-uke / joko-empi-uči (KI) / tate-uraken-uči
  - 4, KK z: morote-uči-uke / gjaku-cuki (ZK)
  - 5, KK v: šutó-uke / mae-aši-geri / gjaku-cuki (obrat s gedan-barai)
  - 6, ZK v: mae-geri džódan
  - 7, ZK v: mawaši-geri džódan
  - 8, ZK v: mae-geri čúdan - stáhnout kopající nohu zpět / toutéž nohou mawaši-geri (džódan) došlap vpřed
  - 9, ZK v: uširo-geri
  - 10, KI s: joko-geri-keage - joko-geri-kekomi (po překroku)
- \* gjaku-cuki na místě jen první technika po obratu, slouží ke změně pozice rukou

### kombinace (z čúdan kamae)

- 1, mae-geri (došlap vpřed)/mawaši-geri (džódan)/čúdan gjaku-cuki (na každou stranu třikrát)
- 2, joko-geri-kekomi zadní nohou (čúdan) / gjaku-cuki

### KUMITE

*Kihon-ippón-kumite*

džódan oi-cuki  
čúdan oi-cuki  
čúdan mae-geri  
čúdan joko-geri-kekomi

Vše dvakrát na každou stranu. Obránce provede dvě různé obranné techniky. Po protiútoku gjaku-cuki se vrací ihned do čúdan kamae ZANŠIN.

### KATA

Heian - godan (Heian 5)

### Chyby, které nejsou tolerovány

- v konečné fázi techniky chybí KIME, HIKITE
- ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech
- špatná vzdálenost při kumite
- chyby z předchozích kyu

### 3. skupina: 3. - 1.Kyu - vyšší žakovské stupně

## 3. kyu (san-kjú) - hnědý pás

### KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: oi-cuki / gjaku-cuki
- 3, ZK z: age-uke / gjaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) /tate-uraken-uči(KI) / gjaku-cuki (ZK)
- 5, KK z: morote-uči-uke / gjaku-cuki (ZK)
- 6, KK v: šutó-uke / mae-aši-geri / gjaku-cuki (ZK)(obrat gedan-barai)
- 7, ZK v: mae-geri džódan
- 8, ZK v: mawaši-geri džódan
- 9, ZK v: mawaši-geri-rengeri (čúdan, džódan s mezikrokem)
- 10, ZK v: uši-ro-geri
- 11, ZK v: joko-geri-kekomi čúdan
- 12, KI s: joko-geri-keage džódan, třikrát na každou stranu

### kombinace (z čúdan kamae)

- 1, kizami-cuki / gjaku-cuki (se suriaši), třikrát na každou stranu
- 2, mae-mawaši-geri (čúdan) došlápnout vpřed / mawaši-geri džódan / uraken-uči / gjaku-cuki

### KUMITE

*Džiu-ippon-kumite*

džódan oi-cuki  
čúdan oi-cuki  
čúdan mae-geri  
čúdan joko-geri-kekomi

Všechny útoky jednou na každou stranu.

### KATA

Tekki-šódan (Tekki 1)

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- neplynulé provádění kombinací (špatná názvaznost technik)
- přerušení pohybu boků při provádění kombinací
- špatná vzdálenost při kumite
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- chyby z předchozích kyu

## 2. kyu (ni-kjú) - hnědý pás

### KIHON

- 1, ZK v: džódan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki
- 3, ZK v: age-uke / mae-geri (kopající nohu stáhnout zpět) / gjaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) / gjaku-cuki (ZK)
- 5, KK z: morote-uči-uke / kizami-cuki (ZK) / gjaku-cuki
- 6, ZK v: mae-geri / oi-cuki (bez mezikroku)
- 7, ZK v: mawaši-geri džódan / gjaku-cuki
- 8, ZK v: mawaši-geri džódan / uši-ro-geri (třikrát na každou stranu)
- 9, KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhá noha)

### kombinace (z čúdan kamae)

- 1, kizami-cuki / gjaku-cuki (suri-aši) - (krok) uraken / gjaku-cuki
- 2, mawaši-geri džódan / uši-ro-geri / uraken / gjaku-cuki

### KUMITE

<i>Džiu-ippon-kumite</i>	džódan oi-cuki čúdan oi-cuki čúdan mae-geri čúdan joko-geri-kekomi uši-ro-geri
--------------------------	--

Každý útok dvakrát, volný výběr stěhu (pravý, levý).  
Obránce - jednou s ústupem vzad (celý krok)  
- jednou s odsunem vzad

### KATA

Basai-dai

### Chyby, které nejsou tolerovány :

- špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu
- odklon těla od cíle při cvičení s partnerem
- nejistota při útoku a protiútku
- chyby z předchozích kyu



# 1. kyu (iči-kjú) - hnědý pás

## KIHON

- 1, ZK v: džódan oi-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje)
- 3, ZK z: age-uke / mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / gjaku-cuki
- 4, ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) / tate-uraken-uči / gjaku-cuki(ZK)
- 5, KK z: šutó-uke / mae-joko-geri / gjaku-cuki (ZK)
- 6, ZK v: mae-geri džódan / džódan, čúdan rencuki (bez mezikroku)
- 7, ZK v: mawaši-geri džódan + joko-geri-kekomi čúdan stejnou nohou bez položení na zem
- 8, KI s: joko-geri-kekomi čúdan (s obratem)
- 9, ZK v: uši-ro-geri (čúdan)
- 10, ZK v: aši-barai / gjaku-cuki

## kombinace (z čúdan kamae)

- 1, kizami-cuki / oi-cuki / gjaku-cuki
- 2, mae-mawaši-geri čúdan - ura-mawaši-geri

## KUMITE

<i>Džiu-ippón-kumite</i>	džódan oi-cuki	levou vpřed
	čúdan oi-cuki	pravou vpřed
	mae-geri	levou vpřed
	mawaši-geri	pravou vpřed
	joko-geri-kekomi	levou vpřed
	uši-ro-geri	pravou vpřed

vždy pouze jednou

## KATA

Podle výběru z Basai-dai, Enpi, Džion, Hangetsu, Kanku-dai.

## Chyby, které nejsou tolerovány :

- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch
- chyby z předchozích kyu

# 1. DAN (šodan) - černý pás

*Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího kyu-programu.*

## KIHON

- 1, ZK v: sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK z: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gjaku-cuki
- 3, ZK v: soto-uke / joko-empi (KI) / tate-uraken-uči / gjaku-cuki čúdan (ZK)
- 4, ZK v: oi-cuki džódan / gjaku-cuki čúdan / odsun vzad s uči-uke (ZK) vpřed suriaši gjaku-kizami-cuki džódan / mae-geri džódan / gjaku-cuki
- 5, ZK v: gjaku-cuki čúdan (na místě) - (krok vpřed) gjaku-cuki čúdan / ústup v KK šutó-uke - vpřed šutó-uke / mae-mawaši-geri džódan / gjaku-cuki čúdan
- 6, ZK v: oi-cuki džódan / gjaku-cuki čúdan / ústup vzad gedan-barai - vpřed oi-cuki čúdan
- 7, ZK v: mae-geri-rengeru čúdan kekomi, džódan keage (3 x na každou stranu)
- 8, ZK v: mawaši-geri
- 9, KI s: joko-geri-keage - (překrok) joko-geri-kekomi (druhou nohou), 3 x na každou stranu
- 10, ZK v: mae-mawaši-geri (čúdan) - vpřed mawaši-geri džódan
- 11, ZK v: uširo-geri

## kombinace (z čúdan kamae)

- 1, mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět) / mawaši-geri vpřed (stejnou nohou) / uraken-uči / gjaku-cuki - vpřed mawaši-geri / gjaku-cuki
- 2, kizami-cuki / gjaku-cuki - vpřed mawaši-geri / gjaku-cuki

## kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

- 1, pravé mae-geri džódan / joko-geri-keage džódan / uširo-geri (čúdan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK třikrát každou nohou)

## KUMITE

- a) Džiu-ippón-kumite - jako 1.kyu
- b) Džiu-kumite - se třemi partnery postupně

## KATA

- 1, ŠITEI kata ze série Heian 1. - 5. a Tekki 1
- 2, TOKUI podle výběru z Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai

## 2. DAN (nidan) - černý pás

*Předzkouška : z náhodně vybraných technik z předchozího programu do 1.DANu.*

### KIHON

Výchozím postojem je zde zápasový střeh - KAMAE

1, v: kizami-cuki / sanbon-cuki (obrat vždy s gedan-barai)

2, v: kizami-cuki / vpřed mae-geri / oi-cuki

3, Kl s: joko-geri-keage / joko-geri-kekomi (3 x na každou stranu)

4, v: kizami-cuki (džódan) / vzad age-uke / mawaši-geri (Kl) / uraken-uči / vpřed (ZK) oi-cuki (čúdan)

5, v: mae-geri / joko-geri-kekomi (druhou nohou) (3 x na každou stranu)

6, v: mae-geri (džódan) / gjaku-cuki (čúdan) / vzad (KK) šutó-uke / (ZK) tate-nukite / vpřed ura-mawaši-geri (džódan) / gjaku-cuki (čúdan)

### kombinace (z čúdan kamae)

joko-geri-kekomi (čúdan) / mawaši-geri (džódan) / gjaku-cuki (čúdan) zpět (KK) šutó-uke / vpřed (ZD) uširo-geri (čúdan) / joko-uraken-uči / gjaku-cuki (čúdan)

### kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

pravé mae-geri džódan / joko-geri-keage džódan / uširo-geri (čúdan) / mawaši-geri (džódan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK, 3 x každou nohou)

### KUMITE

a) *Džiu-ippón-kumite*

b) *Džiu-kumite*

### KATA

1, ŠITEI - zkoušející vybere jednu kata ze série Heian 1. - 5. a Tekki 1, Basai-dai, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai

2, TOKUI - zkoušený předvede jednu kata mimo dosud uvedený program

### 3. DAN (šodan) - černý pás

#### KIHON

- 1, ZK v: oi-cuki čúdan (obrat vždy s gedan-barai)
- 2, ZK v: sanbon-cuki
- 3, ZK z: age-uke / mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice) / gjaku-cuki čúdan zde opět obrat s gedan-barai, KAMAE
- 4, ZK v: soto-uke / joko-uraken-uči (džódan) stejnou paží / gjaku-cuki (čúdan) zde opět obrat s gedan-barai, KAMAE
- 5, ZK v: oi-cuki (džódan) / gjaku-cuki (čúdan) / ústup vzad (KK) s šutó-uke / uširo-geri / gjaku-cuki, KAMAE
- 6, ZK v: mae-geri (džódan) / joko-uraken-uči (džódan) / gjaku-cuki (čúdan), KAMAE
- 7, ZK v: mae-geri (čúdan) kopající nohu nepokládat na zem, mawaši-geri (džódan) / gjaku-cuki (čúdan), KAMAE
- 8, KI v: joko-geri-keage (džódan)-(překrok) joko-geri-kekomi (čúdan) druhou nohou, 3 x na každou stranu

#### kopy na místě

výchozí postoj : ZK-gedan kamae levé

- 1, pravé mae-geri džódan / joko-geri-keage džódan / uširo-geri (čúdan) / mawaši-geri (džódan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy (stejnou nohou z postoje ZK 3 x každou nohou)

#### KUMITE

- a) *Džiu-ippon-kumite*
- džódan oi-cuki
  - čúdan oi-cuki
  - čúdan mae-geri
  - čúdan joko-geri-kekomi

Každý útok dvakrát, volný výběr stěhu (pravý, levý).

- Obránce
- jednou s ústupem vzad (celý krok)
  - jednou s odsunem vzad

- b) *Džiu-kumite* - s jedním až pěti partnery

#### KATA

- 1, ŠITEI - kata ze série Heian 1. - 5. a Tekki 1
- 2, TOKUI - a, kata ze série Heian 1. - 5. a Tekki 1. - 3.  
- b, podle výběru z Basai-dai, Basai-šó, Džion, Enpi, Hangetsu, Kanku-dai, Kanku-šó, Nižušihó, Meikyo
- 3, BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace technik obsažených v některé z výše uvedených ŠITEI kata b,. Aplikace musí být věrohodné.

## 4. DAN (nidan) - černý pás

### KIHON

*Zkoušející vybere několik kombinací a technik z programu do 3.DANu včetně.*

### KUMITE

- a) *Džiu-ippón-kumite*
- b) *Džiu-kumite*

*Zkoušející z ohledem na věk zkoušeného může tuto část prominout.*

### KATA

- 1, ŠITEI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
- 2, TOKUI - zkoušený si vybere z následujících jednu - Džite, Gankaku, Nidžu-šiho, Tekki 3
- 3, BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata

## 5. DAN (nidan) - černý pás

### KIHON

*Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.*

### Kombinace :

*Zkoušející vybere několik z dosud uváděných technik.*

### KATA

- 1, ŠITEI - zkoušející vybere některou z dosud uváděných
- 2, TOKUI - zkoušený si vybere z následujících jednu - Unsu, Godžu-šiho-dai, Godžu-šiho-šó
- 3, BUNKAI - zkoušený předvede bojové aplikace k jedné z mistrovských kata