



Wymagania egzaminacyjne na stopnie mistrzowskie według Polskiego Związku Karate

1 Dan – pas czarny

KIHON

1.	Seiken-choku-zuki
2.	Kizami-zuki
3.	Gyaku-zuki
4.	Oi-zuki
5.	Kizami-zuki/gyaku-zuki-mae-geri/gyaku-zuki-oi-zuki/gyaku-zuki
6.	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)
7.	Shiho-uraken-uchi
8.	Shiho-empi-uchi
9.	Shiho-geri
10.	Sanbon-mae-geri
11.	Sanbon-yoko-geri
12.	Sanbon-mawashi-geri
13.	Sanbon-ushiro-geri
14.	Sanbon-ura-mawashi-geri

KATA

1.	Wszystkie kata Heian
2.	Tekki-shodan
3.	Bassai-dai
4.	Jedno z kata podanych: Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu

KUMITE

1.	Gohon-kumite
2.	Kihon-ippon-kumite
3.	Jiyu-ippon-kumite
4.	Jiyu-kumite

2 Dan – pas czarny

KIHON

1.	Sanbon-zuki/mawashi-geri/uraken-uchi/mae-empi-uchi
2.	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
3.	Kombinacja 5 technik (wymyślona przez zdającego)
4.	Kombinacja 10 technik (wymyślona przez zdającego)
5.	Kombinacja zlecona do wykonania przez Komisję
6.	Wykonanie technik tsuki, uchi, geri na Makiwara
7.	Mae-tobi-geri
8.	Yoko-tobi-geri

KATA

1.	Trzy kata spośród: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Empi, Hangetsu
----	--

KUMITE

1.	Jiyu-kumite
----	-------------

3 Dan – pas czarny

KIHON

1. Kizami-zuki, Sanbon-zuki/Uraken-uchi/Gyaku-zuki/Mae-empi-uchi
2. Shiho Tate-shuto-uke/Gyaku-zuki
3. Shiho Tate-shuto-uke/Mae-geri
4. Kombinacja 20 technik
5. Shiho-geri
6. Kombinacja z 10 technik zlecona przez Komisję Egzaminacyjną

KATA

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

KUMITE

1. Zastosowanie przedstawionej kombinacji 20 technik
2. Jiyu-ippon-kumite

4 Dan – pas czarny

KIHON

1. Shiho-geri
2. Kombinacja z 30 technik
3. Kombinacja z technik zlecona przez Komisję

KATA

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

KUMITE

1. Gohon-kumite
2. Kihon-ippon-kumite
3. Jiyu-ippon-kumite
4. Jiyu-kumite

5 Dan – pas czarny

KIHON

1. Kombinacja z 60 technik
2. Dowolna technika

KATA

1. Nijushiho, Gojushiho, Unsu

KUMITE

1. Jiyu-ippon-kumite
2. Jiyu-kumite
3. Zastosowanie kombinacji z 60 technik
4. Obrona przed trzema napastnikami