

REGULAMIN UZYSKANIA STOPNI KYU

1. Ustala się 6 stopni KYU

- 6 kyu – pas biały
- 5 kyu – pas żółty
- 4 kyu – pas pomarańczowy
- 3 kyu – pas zielony
- 2 kyu – pas niebieski
- 1 kyu – pas brązowy

2. Kryteria zdobywania stopnia KYU:

- 1) 6 – 4 KYU spełnienie wymagań technicznych,
- 2) 3 – 1 KYU spełnienie wymagań technicznych i sportowych,
- 3) 6 – 1 KYU spełnienie kryterium czasowego.

3. Wymagania sportowe:

Uzyskanie minimum 30 punktów w turniejach objętych kalendarzem PZJudo, Regionów i OZJudo wg następującego klucza:

- 1) Zwycięstwo nad zawodnikiem o 2 stopnie niższym – 1 pkt
- 2) Zwycięstwo nad zawodnikiem o 1 stopień niższym – 2 pkt
- 3) Zwycięstwo nad zawodnikiem o równym stopniu – 3 pkt
- 4) Zwycięstwo nad zawodnikiem o 1 stopień wyższym – 4 pkt
- 5) Zwycięstwo nad zawodnikiem o 2 lub więcej stopni wyższym – 5 pkt

Uwaga! JUDOKA, który nie chce brać udziału w oficjalnym współzawodnictwie sportowym PZJudo, Regionów i OZJudo może uzyskać stopnie bez spełniania warunku sportowego.

4. Przystąpienie do egzaminu możliwe jest po:

1. uzyskaniu zgody trenera prowadzącego szkolenie na tryb zdobywania stopnia bez warunku sportowego;
2. udokumentowaniu zdobycia 150 pkt *za udział w treningach RANDORI w klubach wskazanych przez PZJ o profilu wyczynowym (listę klubów publikuje PION Szkolenia PZJudo).
 - *Za jedno stoczone randori można otrzymać 1 pkt (bez względu na stopień przeciwnika).*
 - *Punkty za stoczone randori potwierdza trener uprawniony przez PZJudo na obowiązującym formularzu (załącznik nr 1).*
 - *Stopień tak uzyskany nie uprawnia jednak do udziału w turniejach kalendarzowych PZJudo, Regionu i OZJudo, w których obowiązuje posiadanie 3 lub 2 KYU, co egzaminator obowiązany jest odnotować na drugiej stronie certyfikatu.*
3. zdaniu egzaminu przed Komisją w której składzie obecny jest wytypowany przedstawiciel Regionalnej Komisji DAN.

5. Wymagania techniczne i kryteria czasowe:

1. Aby uzyskać wyższy od posiadanego stopień judo należy zdać egzamin techniczny demonstrując techniki wyznaczone niniejszym regulaminem dla danego stopnia oraz wykazać się umiejętnością technik obowiązujących na wszystkie poprzednie stopnie. NAGE WAZA należy demonstrować tylko w YOKU SOKU GEIKO na obydwie strony, a KATAME WAZA wraz z HAIRI KATA wykazując umiejętność przejść na leżącym na brzuchu, kłęczącym w podporze, leżącym na plecach – od strony nóg oraz z pozycji leżenia pod przeciwnikiem.
Forma zdawania egzaminów określona jest przez instrukcje dla trenerów i instruktorów uczestniczących w kursie doszkoleniowym organizowanym przez PZJudo dla osób uprawnionych do przyjmowania egzaminów.
2. Kryteria czasowe oraz wiadomości i umiejętności obowiązujące na poszczególne stopnie:

6 KYU – pas biały

(Przystąpienie do egzaminu jest możliwe po odbyciu minimum 50 lekcji judo)

- Historia i zasady judo, składanie judogi, wiązanie pasa, pojęcia UKE, TORI
- REI HO
- SHIZEN (SHIZEN TAI, JIGO TAI)
- SHIN TAI (TSUGI ASHI, AYUMI ASHI)
- TAI SABAKI
- UKEMI
- KUMI KATA
- HAPPO NO KUZUSHI

KATAME WAZA
1. HON KESA GATAME
2. TATE SHIHO GATAME
3. YOKO SHIHO GATAME
4. KAMI SHIHO GATAME
5. FUSEGI przeciwko w/w chwytom

5 KYU – pas żółty

(Przystąpienie do egzaminu jest możliwe po odbyciu minimum 50 lekcji judo od uzyskania 6 KYU)

NAGE WAZA:	KATAME WAZA:
1. HIZA GURUMA	1. KUZURE KESA GATAME
2. O UCHI GARI	2. KATA GATAME
3. IPPON SEOI NAGE	3. KUZURE KAMI SHIHO GATAME
4. KO UCHI GARI	4. KUZURE YOKO SHIHO GATAME
5. DE ASHI HARAI	5. MUNE GATAME
6. SASAE TSURIKOMI ASHI	6. HADAKA JIME
7. O GOSHI	7. FUSEGI przeciwko w/w chwytom
8. O SOTO GARI	
9. Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	

4 KYU – pas pomarańczowy

(W trybie zawodniczym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 5 KYU)

NAGE WAZA:	KATAME WAZA:
1. UKI GOSHI	1. UDE GARAMI
2. KO SOTO GARI	2. USHIRO UDE GARAMI
3. TSURI GOSHI	3. UDE HISHIGI JUJI GATAME
4. SODE TSURIKOMI GOSHI	4. OKURI ERI JIME
5. TSURIKOMI GOSHI	5. KATA JUJI JIME
6. OKURI ASHI HARAI	6. FUSEGI przeciwko w/w chwytom
7. HARAI GOSHI	
8. TAI OTOSHI	
9. Umiejętność uzyskania przewagi w KUMI KATA	
10. Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	

3 KYU – pas zielony

(W trybie zawodniczym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 4 KYU, w trybie rekreacyjnym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 1 roku szkolenia od uzyskania 4 KYU)

NAGE WAZA:	KATAME WAZA:
1. UCHI MATA	1. UDE HISHIGI UDE GATAME
2. ASHI GURUMA	2. UDE HISHIGI HIZA GATAME
3. TOMOE NAGE	3. UDE HISHIGI WAKI GATAME
4. TANI OTOSHI	4. NAMI JUJI JIME
5. SUKUI NAGE	5. GYAKU JUJI JIME
6. UKI OTOSHI	6. KATA HA JIME
7. USHIRO GOSHI	7. TSUKKOMI JIME
8. Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	8. SANKAKU JIME
	9. FUSEGI przeciwko w/w chwytom

2 KYU – pas niebieski

(W trybie zawodniczym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 3 KYU, w trybie rekreacyjnym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 1 roku szkolenia od uzyskania 3 KYU)

NAGE WAZA:	KATAME WAZA:
1. MOROTE GARI	1. UDE HISHIGI HARA GATAME
2. KO SOTO GAKE	2. UDE HISHIGI ASHI GATAME
3. KOSHI GURUMA	3. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME
4. YOKO OTOSHI	4. UDE HISHIGI TE GATAME
5. HARAI TSURIKOMI ASHI	5. ASHI GARAMI
6. KATA GURUMA	6. SODE GURUMA
7. SUMI GAESHI	7. RYO TE JIME
8. YOKO GURUMA	8. KATA TE JIME
9. Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	9. FUSEGI przeciwko w/w chwytom

1 KYU – pas brązowy

(W trybie zawodniczym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 2 KYU, w trybie rekreacyjnym przystąpienie do egzaminu jest możliwe po minimum 1 roku szkolenia od uzyskania 2 KYU)

NAGE WAZA:
1. HANE GOSHI
2. HANE MAKIKOMI
3. UTSURI GOSHI
4. O GURUMA
5. SOTO MAKIKOMI
6. O SOTO GURUMA
7. UKI WAZA
8. YOKO WAKARE
9. URA NAGE
10. SUMI OTOSHI
11. YOKO GAKE
12. Podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty