WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

10 KYU dla osób do 15 roku życia	Fudo-dachi, Heiko-dachi, Zenkutsu Dachi	**10 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Seiken chudan, jodan i gedan tsuki	
	Seiken-sanbon tsuki	
	Seiken morote tsuki j.w.	
	Seiken-ago-uchi	
	Gedan-barai w pozycji Fudo-dachi i Zenkutsu-dachi	
	Awase tsuki	
	Hiza geri z pozycji Fudo-dachi i Zenkutsu-dachi	
	Mae-keage z pozycji Zenkutsu-dachi	
	Uraken shomen-uchi	
	Uraken sayu-uchi	
	Uraken furi-uchi	
	Seiken Jodan uke	
	Kakiwake uke	
	Kin geri	
	Mae-geri	
9 KYU dla osób do 15 roku życia	Hachi-ji-dachi, Uchi-hachi-ji-dachi, Yoi dachi	
	Seiken soto uke, Seiken uchi uke	
	Shuto ganmen uchi	
	Shuto sakotsu uchi	
	Shuto uchi uchi	
	Sanchin dachi (w miejscu)	
	Nukite chudan tsuki	
	Shotei chudan, jodan, gedan ate	
	Kiba dachi	
	Tate tsuki	
	Yoko keage	
	Mawashi geri	
	Sanbon tsuki kata 1 i 2	
	Re Dachi - pozycja walki i poruszanie się do przodu i do tyłu	**9 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Samoobrona podstawowa 1 i 2	
	Taikyoku kata 1	
8 KYU dla osób do 15 roku życia	Re dachi; lewe mae-geri + lewe seiken tsuki + prawe seiken tsuki + prawe mawashi geri	
	Poruszanie się w pozycji zenkutsu-dachi z oi i gyaku tsuki	
	Yoko geri	
	Sanbon tsuki kata 3	
	Samoobrona podstawowa 3 i 4	
	Taikyoku kata 2	
	Sanchin-dachi – poruszanie się	**8 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Hiji mawashi ate chudan/jodan	
	Hiji age uchi	
	Heisoku-dachi, Shiko dachi	
	Uraken mawashi uchi	
	Shuto hizo uchi	
	Shuto sakotsu uchi-komi	
	Morote nukite tsuki	
	Haito uchi, Morote haito uchi	
	Seiken uchi-uke/gedan barai	
	Kote uke	
	Soto mawashi keage	
	Uchi mawashi keage	
	Kansetsu geri p	

7 KYU dla osób do 15 roku życia	Tetsui uchi uchi	
	Kake uke	
	Jun tsuki w pozycji Kiba dachi w miejscu	
	Uraken shita uchi	
	Kokutsu dachi	
	Samoobrona podstawowa 5 i 6	
	Taikyoku kata 3, Seido kata 1	
	Ushiro geri	**7 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Tetsui ganmen uchi	
	Tetsui oroshi uchi	
6 KYU dla osób do 15 roku życia	Shuto enkei uke	
	W pozycji sanchin dachi shuto enkei uke	
	W pozycji kokutsu dachi shuto mawashi uke	
	Musubi dachi	
	Nekoashi dachi	
	Seido strategia 1	
	Pinian kata 1	
	W pozycji kokutsu dachi shuto mawashi uke + gyaku tsuki z wypadem	**6 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Hiji yoko ate w pozycji kiba dachi	
	Kake dachi	
	Kake geri z pozycji Zenkutsu dachi	
	Samoobrona podstawowa 7 i 8	
	Seido kata 2	
5 KYU dla osób do 15 roku życia	Tsuru ashi dachi	
	Soete uchi uke	
	Poruszanie się w pozycji Kiba dachi z Jun tsuki	
	Zenkutsu dachi z shotei oroshi uke + nukite chudan	
	Shuto enkei chudan tsuki	
	Samoobrona podstawowa 9 i 10	
	Seido strategia 2	
	Pinian kata 2	
	Hiji oroshi uchi	**5 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Hiji ushiro ate, Hiji ushiro age uchi	
4 KYU dla osób do 15 roku życia	Koken age uke	
	Hiji yoko uke	
	Jedna ręka hiji ushiro ate, druga ushiro jodan tsuki	
	Samoobrona średniozaawansowana 1-2 (tylko 4 kyu dla osób do 15 rż)	
	Kihon kumite 1 i 2	
	Seido strategia 3	
	Yakusoku kumite 1 i 2	
	Sanchin Kata, Pinian kata 3	
	Kumite	
	Seiken juji uke, Shuto juji uke	**4 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Podcięcia: O soto gari, ashi barai	
	Jednoczesne wykonanie shuto uchi uke i shuto jodan uke	
	Shuto soto uke, Shuto gedan barai	
	Samoobrona podstawowa 1-10 (lewy atak)	
	Samoobrona średniozaawansowana 1-5	
	Seido strategia 4	
	Kihon kumite 3 i 4	
	Yakusoku kumite 3	
	Yonju Godo kiba dachi 1	
	Geksai dai kata, Seido kata 3, Pinian kata 4	
	Kumite	

	Ushiro mawashi geri	**3 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Samoobrona średniozaawansowana 6-10	
	Seido strategia 5	
	Kihon kumite 5 i 6	
	Yonju Godo kiba dachi 2	
	Yansu kata	
	Kumite	
	Kata Hiza Dachi, Kuzure Heiko Dachi	**2 KYU** dla osób powyżej 15 roku życia
	Uchi Mawashi Kakato Otoshi Geri, Soto Mawashi Kakato Otoshi Geri	
	Seido strategia 6	
	Yonju Godo kiba dachi 3	
	Techniki nożne: tobi geri	
	Kihon Kumite 7	
	Yakusoku Kumite 4	
	Pinian kata 5, Seido kata 4, Tsuki No Kata	
	Taikyoku 1 i 2 URA	
	Kumite	