

# Skúšobný poriadok Slovenskej federácie Šito Ryu karate



# Skúšobný poriadok Slovenskej federácie Šito Ryu karate

## Všeobecná časť

### 1. Úvod

Karate dó je jedno z najstarších a najkomplexnejších bojových umení ktorého základným znakom je postupné zdokonaľovanie fyzických a mentálnych schopností cvičenca.

Úroveň týchto schopností vyjadrujú stupne technickej vyspelosti (ďalej len STV)

Rozdeľujú sa na:

a) žiacke - Kyu

b) a majstrovské - Dan

Pomôckou, ktorá slúži na sledovanie tohto vývoja je „Skúšobný poriadok“

Rozdeľuje sa na:

- Všeobecnú, ktorá sa zaoberá organizáciou a priebehom skúšok

- Špeciálnu, ktorá sa zaoberá obsahom skúšok STV

### 2. Organizácia skúšok STV

Skúšky STV organizuje príslušný klub karate, člen Slovenskej federácie Šito Ryu karate, (ďalej len SFŠK) alebo sama SFŠK.

### 3. Doporučená doba prípravy na príslušné STV

8 Kyu	4 mesiace	biely opasok so žltými koncami
7 Kyu	6 mesiacov	žltý opasok
6 Kyu	6 mesiacov	žltý opasok s oranžovými koncami
5 Kyu	6 mesiacov	oranžový opasok
4 Kyu	6 mesiacov	zelený opasok
3 Kyu	12 mesiacov	modrý opasok
2 Kyu	12 mesiacov	hnedý opasok
1 Kyu	12 mesiacov	hnedý opasok
1 Dan	12 mesiacov	čierny opasok
2 Dan	2 roky	čierny opasok
3 Dan	3 roky	čierny opasok
4 Dan	4 roky	čierny opasok
5 Dan	5 rokov	čierny opasok
6 Dan	6 rokov	čierny opasok
7 Dan	7 rokov	čierny opasok
8 Dan	8 rokov	čierny opasok

9 Dan a 10 Dan sa udeľuje v mimoriadnych prípadoch za mimoriadny príspevok v rozvoji karate, po absolvovaní predchádzajúcich STV. 9 Dan nosí čierny opasok, 10 Dan červený opasok.

#### 4. Skúšobní komisári

Kontrolu procesu zdokonaľovania cvičenca vykonávajú skúšobní komisári, Sú to najvyspelejší nositelia majstrovských STV, poverení príslušným orgánom Slovenskej federácie Šito Ryu vykonávaním skúšok.

#### 5. Podmienky menovania skúšobných komisárov

- a) základnou podmienkou je minimálne STV 3.Dan
- b) ďalšou podmienkou je trénerská alebo rozhodcovská kvalifikácia

#### 6. oprávnenia skúšobných komisárov

- a) Skúšobní komisári majú oprávnenie udeľovať cvičenom príslušné STV, na základe poverenia príslušným orgánom SFŠK
- b) Skúšobní komisári spravidla udeľujú STV Kyu samostatne, STV Dan, ako členovia skúšobnej komisie.
- c) príslušný orgán SFŠK môže poveriť vykonaním skúšok na STV Dan i jednotlivého skúšobného komisára, nositeľa STV vyššieho ako 6 Dan, **maximálne však do úrovne STV nižšieho o dva STV, pokiaľ to vyžadujú okolnosti.**

#### 7. Odmena skúšobného komisára

Skúšobní komisári majú právo na preplatenie nutných nákladov na:

- a) dopravu
- b) ošatné vo výške:
  - **20 EUR** pri počte do 20 kandidátov (1-20)
  - **30 EUR** pri počte kandidátov nad 20 (21 a vyššie)
  - **20 EUR** ako člen skúšobnej komisie
  - **30 EUR** ako predseda skúšobnej komisie

#### 8. Skúšobné poplatky za skúšky STV

- 8-4 Kyu \_\_\_\_\_ 10 EUR
- 3-1 Kyu \_\_\_\_\_ 20 EUR
- 1 Dan \_\_\_\_\_ 30 EUR
- 2 Dan \_\_\_\_\_ 40 EUR
- 3 Dan \_\_\_\_\_ 60 EUR
- 4 Dan \_\_\_\_\_ 70 EUR
- 5 Dan \_\_\_\_\_ 80 EUR
- 6 Dan a vyššie \_\_\_\_\_ 120 EUR

V prípade úspešne vykonanej skúšky vybrané skúšobné poplatky zostávajú organizátorovi skúšok. V prípade neúspechu pri skúškach organizátor skúšok vráti kandidátovi 50% príslušnej platby.

Odmeny skúšobných komisárov a skúšobné poplatky môže aktualizovať výkonný výbor SFŠK.

## 9. Priebeh skúšok STV

- a) Skúšky STV pozostávajú s týchto častí:
- Kihon
  - Kihon ido
  - Kumite
  - Sebeobránné aplikácie
  - Kata
  - Bunkai kata
- b) Pred skúškou skontroluje skúšobný komisár, resp. predseda skúšobnej komisie preukazy karate kandidátov STV, najmä:
- či boli dodržané podmienky účasti na skúškach STV podľa tohto skúšobného poriadku
  - či má kandidát na príslušný STV v preukaze STV potvrdenie o lekárskej prehliadke.
- c) Skúšky STV zahájí skúšobný komisár spoločným pozdravom a obznámením kandidátov o priebehu skúšok.
- d) V priebehu skúšok kandidáti na STV musia absolvovať všetky časti skúšok, podľa tohto skúšobného poriadku. Skúšobný komisár však môže kandidátov skúšať i z obsahu predchádzajúcich STV
- e) Podstatnou časťou skúšky STV je kumite. Preto môže skúšobný komisár požiadať kandidátov na STV aby predvedli účinnosť svojich techník cvičených v časti Kihon a Kihon ido formou cvičení Fukušiki alebo Yakusoku kumite.
- f) Na záver skúšky musí skúšobný komisár oznámiť kandidátom výsledok skúšky. V prípade že kandidát neuspel, skúšobný komisár je povinný uviesť dôvod neúspechu
- g) V mimoriadnych prípadoch sa môže skúšobný komisár rozhodnúť o udelení naraz dvoch STV kandidátovi, ktorý preukáže mimoriadne schopnosti. Kandidát však musí absolvovať všetky časti oboch STV podľa skúšobného poriadku.
- h) Po skúške zapíše skúšobný komisár výsledok skúšky do skúšobného protokolu a preukazu karate kandidátov a potvrdí ho svojim podpisom, resp. pečiatkou. Nositelia STV 2 Kyu a vyšších, majú nárok na vydanie certifikátu o udelení príslušného STV.
- i) Skúšky STV sú zásadne verejné, organizátor skúšok však môže požiadať skúšobného komisára, resp. predsedu skúšobnej komisie o možnosť spraviť zo skúšok videozáznam, alebo o možnosť zhotoviť fotodokumentáciu.

## Skúšobný poriadok Slovenskej federácie Šito Ryu karate peciálna časť

### 8 Kyu

#### Kihon:

1. HD Seiken čoku cuki džodan, čudan
2. HD Šomen uraken učí, Yokomen uraken učí  
Gerí waza
3. HD Mae geri  
Uke waza:
4. HD Age uke, Soto uke, Učí uke, Gedan barrai

#### Kihon ido

1. Ayumi aši v Sančin Dači s oi cuki
2. Ayumi aši v Sančin dači s Gyaku cuki
3. Ayumi aši v Zenkutsu dači s Oi cuki
4. Ayumi aši v Zenkutsu dači s Mae Geri
5. Ayumi aši, Suri aši v BP, vpred i vzad

#### Kumite

Heiko kumite:

Tori i Uke stoja proti sebe v Heiko dači

1. Uke kumite so Soto uke, Učí uke, Gedan Barrai
2. Tori - útočí s cuki džodan, čudan gedan,  
Uke sa bráni s Age uke,  
Soto uke, blok dopadá zvonku útočiacej končatiny  
Učí uke, blok dopadá zvnútra útočiacej končatiny,  
Gedan barrai, blok dopadá 4x zvonku a 4x zvnútra útočiacej končatiny.

#### Kata

Heian Nidan

## 7 Kyu

### Kihon

1. ZD Gyaku cuki
2. HD Gammen Šuto uči
3. HD Yokomen Šuto uči
4. SHD Otoši Šuto uči  
Uke waza
5. HD Nagaši uke  
Geri waza
6. HD Mawaši geri

### Kihon ido

1. Ayumi aši v Zenkutsu dači s Gyaku cuki
2. Ayumi aši v Šiko dači s Oi cuki
3. Ayumi aši v Zenkutsu dači s Aši barrai
4. HD s Tai sabaki (pohyb začína vonkajšia noha-suri aši)
5. HD s Tai sabaki (pohyb začína vnútorná noha- cugi aši)
6. NAD Ayumi aši vpred i vzad
7. NAD mawate
8. NAD suri aši, vpred a vzad

### Kumite

Fukušiki Kumite:

1. Tori a Uke stoja proti sebe v ZD v Aihanmi. Striedavo udierajú gyaku cuki a vykonávajú blok.
  - Age uke
  - Soto uke - blok dopadá na končatinu zvonku
  - Uči uke - blok dopadá na končatinu zvnútra
  - Gedan barrai- blok dopadá zvonku
  - Gedan barrai- blok dopadá na končatinu zvnútra.
2. Tori a Uke stoja proti sebe v ZD. Tori útočí s Ayumi aši Oi cuki, Uke ustupuje s Ayumi aši a vykonáva blok. Potom zaútočí s Ayumi aši Oi cuki a naopak Tori ustupuje s Ayumi aši s blokom:
  - Age uke
  - Soto uke, blok dopadá na končatinu zvonka
  - Uči uke, blok dopadá na končatinu zvnútra
  - Gedan barrai, blok dopadá na končatinu zvonku
  - Gedan barrai, blok dopadá na končatinu zvnútra
3. BP - zrkadlový pohyb v Ayumi aši, Suri aši oboch protivníkov, pričom neustále udržiavajú strednú vzdialenosť a rovnaký postoj v Aihanmi.

### Kata

Heian sandan

## 6 Kyu

### Kihon

1. ZD kombinácia Kizami cuki, Gyaku cuki. Údery sú vykonávané z pozície Hiki te. Dôraz sa dáva na prácu bokov.
2. SHD Ura cuki, Tate cuki
3. SHD Sayu uraken učí
4. SHD Yoko Empi učí
5. HD Age Empi učí, Mawaši Empi učí, Mae Empi učí  
Uke waza
6. HD Kake uke  
Geri waza
7. HD Yoko geri

### Kihon ido

Základný súbor Kihon ido:

1. BP kamae, s Ayumi aši do ZD Oi cuki, vrátiť do BP s kamae
2. NAD kamae, prejsť prednou nohou v postoji do ZD, udrieť gyaku cuki, prekročiť do opačného NAD.
3. BP zadnou (hineri) nohou kopnúť mae geri, vykročiť do opačného BP.
4. BP hineri Mawaši Geri, vykročiť do opačného BP.
5. SHD s kamae, prekročiť do Kosa dači, kopnúť Yoko geri, vykročiť do SHD kamae.
6. ZD kombinácia - Hineri Mae geri, vykročiť do ZD, Oi cuki.
7. ZD kombinácia - Hineri Aši barrai, vykročiť do ZD Oi cuki

### Kumite

Heiko kumite:

Tori útočí striedavo pravým a ľavým cuki čudan, Uke sa bráni s Kake uke. Blok dopadá 5x zvonku na končatinu, 5x zvnútra.

Tori a uke stoja proti sebe v ZD v Aihanmi. Tori útočí s Gyaku cuki, Uke vykoná Kake uke a odpovedá s Gyaku cuki, potom sa úlohy vymenia. Blok dopadá 5x na každú stranu zvonku, 5x zvnútra. Pri udieraní Gyaku cuki útočník nestáhuje ruku do hikite, ale drží protivníkovu končatinu v Kake uke.

Sanbon kumite:

1. Princíp Džo, Ču Ge:  
Tori útočí tromi technikami v Ayumi aši, s rôznymi postojmi. Oi cuki v SD, Oi cuki v ZD, Oi cuki v SHD  
Uke ustupuje v SD s Age uke, v ZD s Uči uke a v SHD s Harrai otoši uke. Potom sa úlohy vymenia. Opakovať na každú stranu 5x.  
**To isté formou Fukušiki kumite**
2. Tori a Uke stoja proti sebe v ZD v gyakuhanmi, Tori vykoná kombináciu Hineri Mae geri Oi cuki. Uke ustupuje s Ayumi aši do ZD, pričom nevykonáva bloky. Potom sa úlohy vymenia. Opakovať na každú stranu 5x.
3. Tori a Uke stoja proti sebe v ZD v gyakuhanmi. Tori útočí s Aši barrai hineri nohou, dokročí zvonku prednej nohy protivníka, udrie Oi cuki a vráti sa s Ayumi aši a gedan barrai dovychodzieho ZD. Potom Uke vykoná tú istú kombináciu na protivníka. Opakovať 5x na každú stranu.

### Kata

Heian Šodan, Geki sai dai iči

## 5 Kyu

### Kihon

1. BP vykročiť do ZD, udrieť Gyaku cuki, vrátiť sa do BP
2. BP vykročiť do ZD, udrieť v kamae Kizami cuki, vrátiť sa do BP
3. BP vykročiť do ZD, udrieť gyaku rukou Haito uči, vrátiť sa späť do BP  
Uke waza
4. HD Kakuto, Šotei uke
5. HD Džoge uke
6. HD Šuto uke
7. Geri waza  
HD Uširo geri
8. BP Tai sabaki formou suri- na stranu Oi vykonať Soto( Nagaši) uke, na stranu gyaku Uči (Kake) uke.

### Kihon ido

1. BP so suri aši Gyaku cuki
2. BP so suri aši Kizami cuki
3. BP so suri aši Yokomen Uraken uči
4. BP so suri aši Gyaku Haito uči
5. Kombinácia: BP so suri aši Kizami, Gyaku cuki
6. Kombinácia: BP ayumi aši, hineri Mae geri, ZD Gyaku cuki, vrátiť do BP
7. Kombinácia: BP ayumi aši, hineri aši barrai, ZD Gyaku cuki, vrátiť do BP.

### Kumite BP - Kaki

Heiko kumite:

1. Tori udiera Cuki džodan striedavo pravou, ľavou rukou do úrovne džodan, Uke blokuje s Kakuto a Šotei uke, oba bloky vykonáva jednou rukou
2. Tori udiera s kombináciou striedavo džodan, Cuki, džodan Uraken uči, džodan Haito Uči. Uke blokuje striedavo rukami Kakuto uke, Šotei uke a tou istou rukou Nagaši uke.

Fukušiki kumite:

1. Tori a Uke stoja v Gyaku hanmi. Striedavo udierajú čudan Gyaku cuki s vykročením do ZD, po vykonaní úderu sa vrátia späť do BP. Útočník vykračuje zvonku brancovej prednej nohy v postoji.
2. Tori a Uke stoja v Ai hanmi, striedavo udierajú Kizami cuki s vykročením do ZD
3. Tori a Uke stoja v Gyaku hanmi, striedavo udierajú Yokomen Uraken uči. Útočník vykračuje dovnútra obrancovej prednej nohy v postoji
4. Tori a Uke stoja v Ai hanmi, striedavo udierajú Gyaku Haito uči s vykročením do ZD.
5. Tori a Uke stoja proti sebe v ZD v Aihanmi, striedavo útočia s kombináciou Mae geri, Gyaku cuki. Noha útočníka dopadá z vonkajšej strany prednej nohy obrancu.
6. Tori a Uke stoja proti sebe v Ai hanmi, striedavo útočia s kombináciou Aši barrai Gyaku cuki, noha útočníka dopadá zvonku prednej nohy obrancu.
7. **Renzoku kumite Geki sai dai iči**

### Kata

Heian yondan, Geki sai dai ni

## 4 Kyu

### Kihon

1. HD Šotei ate
2. HD Kagi cuki
3. HD Furi učí  
Uke waza
4. HD Mawaši uke  
Geri waza
5. HD Ura Mawaši geri  
Ukemi waza
6. Mae ukemi s odvalením cez plece

### Kihon ido

**Od tohto STV cvičenec nest'ahuje ruku, ktorá nevykonáva techniku do hiki te, ale drtí ju v kamae.**

1. BP cugi aši Gyaku cuki
2. BP cugi aši Kizami cuki
3. BP cugi aši Uraken učí
4. Kombinácia: BP cugi aši, vykročiť do ZD Kizami, Gyaku cuki, vrátiť do BP
5. BP okuri Mae geri
6. BP okuri Mawaši geri
7. Kombinácia: BP okuri Mae geri, vykročiť do ZD, Gyaku cuki, vrátiť do BB
8. BP okuri Mawaši geri, vykročiť do ZD, Gyaku cuki, vrátiť do BP

### Kumite BP - Kacie s Kake uke, Ura uke

1. Diae - Tori a Uke stoja proti sebe v ZD v Aihanmi-Tori vykonáva Gyaku cuki čudan. Uke anticipuje útok s Gyaku cuki čudan.
2. Fukušiki kumite: Obe strany stoja proti sebe v BP, Aihanmi. Tori vykonáva postupné útoky:  
Kizami cuki džodan do ZD vráti sa do BP, zmení postoj do Gyakuhanmi, udrie Gyaku cuki čudan v ZD, pričom vykračuje s prednou nohou v postoji zvonku súperovej nohy, vráti sa do BP, vykročí opäť do ZD, udrie Uraken učí s vykročením do ZD, pričom vykračuje zvnútra Ukeho prednej nohy v postoji, potom vykročí do ZD a udrie Gyaku Haito učí, pričom vykračuje zvonku súperovej prednej nohy v postoji, vráti sa do BP  
Uke odpovedá vždy tou istou technikou, postoje však nemení, každú techniku však vykonáva s vykročením do ZD, po údere sa vracia do BP.

Kombinácie: Obe strany stoja proti sebe v BP v Aihanmi. Striedavo vykonávajú

- a) Kombináciu okuri Mae geri, Gyaku cuki. Uke však vždy ustúpi s cugi aši.
- b) Tým istým princípom vykonávajú Tori a Uke kombináciu kuri Mawaši geri, Gyaku cuki.

### 3. Renzoku kumite Geki sai dai Ni

**Sebaobrana:** Návčik páky: na zápästie - Nikkyo  
Páka sa vykonáva formou Kacie

### Kata

Heian godan, Sančin

### 3 Kyu

#### Kihon

1. BP Irimi cuki,  
Geri waza
2. NAD Kansetsu geri
3. BP Kizami Mawaši geri
4. BP Kizami Yoko geri  
Uke waza
5. HD Čo uke
6. HD Sukui uke
7. HD Ura uke  
Ukemi waza
8. Yoko Ukemi, Uširo Ukemi, predviest' pád, prejsť cez kamae na zemi do Suwari dači a BP

#### Kihon ido

1. BP vykročit' do ZD s Gyaku cuki, potom s cugi aši udrieť Kizami cuki do ZD, vrátiť do BP
2. NAD vykročit' do ZD s Kizami cuki, Gyaku cuki, prekročit' s ayumi aši do ura Gyaku cuki v ZD, vrátiť sa späť do NAD
3. NAD hineri nohou kopnúť Mawaši geri, vykročit' do ZD s Gyaku cuki, prejsť do opačného NAD.
4. Postupovať v BP s Uširo geri (s otočkou)
5. Postupovať v BP s Hineri Ura mawaši geri
6. Postupovať v BP s hineri Aši barrai, vykročit' vpred do curu aši dači, kopnúť hineri nohou Mae geri, vrátiť do BP

#### Kumite Kacie kake uke, Ura Kake uke, Harrai otoši uke, Sukui uke

Diae:

1. Tori i Uke stoja proti sebe v BP v Aihanmi. Tori zaútočí s Kizami cuki džodan, Uke predíde útoku s Gyaku cuki čudan, vzároveň blokuje Kizami cuki s Nagaši, alebo Šotei uke
2. Tori i Uke stoja proti sebe v BP v Aihanmi, Tori vykročí do ZD s Gyaku cuki čudan, Uke predíde útoku, blokuje s Gedan barrai a vzároveň udiera Gyaku cuki džodan.

Fukušiki kumite:

3. Tori i Uke stoja proti sebe v BP v Aihanmi. Striedavo vykonávajú kombináciu. Tori vykročí z BP do ZD udrie Gyaku cuki, potom s cugi aši Kizami cuki. Uke ustupuje s cugi aši a vzápätí vykoná tú istú kombináciu.
4. Tori i Uke stoja proti sebe v BP v Aihanmi a striedavo vykonávajú kombináciu. Tori vykračuje z BP do ZD, vykoná Kizami cuki a Gyaku cuki, prejde s ayumi aši do opačného ZD a udrie Gyaku cuki džodan. Uke ustupuje s ayumi aši a potom vykonáva rovnakú kombináciu.

Harai waza:

Vo dvojiciach, Aši barrai, Osoto gari, Kouči gari

**Kacie - Páka na zápästie Kote gaeši**

#### Sebaobrana:

Úchopy a držania - Sebeobrana proti držaniu rúk za zápästie (vysvetliť Nikkyo). Medvediemu objatiu spredu, medvediemu objatiu zozadu.

#### Kata

Ni sei ši, Tenšo

## 2 Kyu

### Kihon

Ne waza:

Kamae v ľahu - Mae geri, Mawaši geri, Yoko geri, Uširo geri. Prechod z kamae v ľahu  
Do gyaku cuki alebo Oi cuki.

### Kihon ido

1. Postupovať v BP, Suri aši Gyaku cuki, pritiahnuť nohu do curu aši dači spolu s Kizami cuki vykročiť opäť so suri aši Gyaku cukii vrátiť do BP.
2. Postupovať v BP, hineri Aši barrai, zakročiť kopajúcou nohou do curu aši dači, vykročiť do ZD Gyaku cuki
3. Postupovať v BP s Uširo Mawaši geri
4. Postupovať v BP s Uširo geri (s otočkou) vykročiť do ZD Gyaku cuki. Vrátiť do BP
5. Postupovať v BP, okuri aši barrai, Mawaši geri hineri nohou, vykročiť do ZD, Gyaku Haito učí. vrátiť do BP.

### Kumite

1. Tori i Uke stoja proti sebe v BP Aihanmi. Tori útočí s vykročením do ZD s Gyaku cuki čudan, Uke blokuje s Gedan barrai, zároveň vykoná kizami Aši barrai a vykročí do ZD a udrie Gyaku cuki
2. Tori i Uke stoja proti sebe v BP, Aihanmi. Tori zaútočí s Mawaši geri, Uke pristúpi k Tori so suri aši a vykoná Osoto gari zvnútra na oporná nohu protivníka. Podrazí ho a zaútočí na ležiaceho súpera s otoši cuki v SHD.
3. Tori a Uke stoja proti sebe v Aihanmi. Tori kopne Uširo geri hineri nohou s otočkou, Uke vystihne smer otočky, vykoná Tai sabaki v smere otočky a zaútočí s Gyaku cuki na chrbát protivníka
4. Tori a Uke stoja proti sebe v BP Aihanmi. Tori útočí s kizami cuki džodan. Uke spraví Yoko Furimi a protiútočí s oi Haito učí.
5. Tori a Uke stoja proti sebe v BP Aihanmi. Tori zaútočí s kombináciou džodan Kizami Džodan Gyaku cuki, Uke vykona Otošimi a spraví protiútok s Kizami cuki čudan, Gyaku Haito učí džodan.

Nage waza:

6. Tori vykoná Tai otoši a vysvetlí princíp
  7. Tori vykoná Ogoši a vysvetlí princíp
  8. Tori vykoná Tomoe nage a vysvetlí princíp
  9. Kakie - Páka na lakeť Ikkio
- Yakusoku kumite komisia určí útočnú techniku:

**Tori a Uke kladú dôraz pri vykonávaní svojho útoku na Zanšin!**

**Sebaobrana:** obrana proti - držaniu za odev spreď  
- škrteniu spreďu  
- škrteniu zozadu

### Kata

Sočin, Rohai.

### Bunkai

Sočin, Rohai

## 1 Kyu

### Kihon ido

1. Postupovať v BP vykročiť do ZD s Kizami cuki, pritiahnuť nohu do curu aši dači, udrieť Gyaku cuki, vykročiť do ZD s Kizami cuki
2. Postupovať v NAD, kopnúť hineri nohou Mae geri, nohu vrátiť do hiki aši, kopnúť Mawaši geri, vykročiť do ZD s Gyaku cuki.
3. Postupovať v BP, s Uširo mawaši geri hineri nohou, vykročiť do ZD s Gyaku cuki vrátiť do BP.
4. Postupovať v BP, vykročiť do ZD udrieť v kombinácii Kizami, Gyaku cuki, hineri nohou Aši barrai, prekročiť do opačného ZD, udrieť Gyaku cuki, vrátiť do BP
5. Postupovať v BP, cugi aši Yoko geri, vykročiť do suri aši Yokomen Uraken učí, vrátiť do BP

### Kumite

Džiu ippon kumite: komisia určí spôsob útoku, Uke vykoná adekvátne obranu a protiútok.

### Sebaobrana:

obrana proti škrteniu „gilotína“ spredu, zozadu

### Kata

Paču, Saifa

### Bunkai

Paču, Saifa

**OD STUPŇA TECHNICKEJ VYSPELOSTI 1 DAN A VYŠŠIE JE NADÔLEŤITEJŠOU  
SÚČASŤOU SKÚŠKY KATA BUNKAI.**

**1 Dan**

**Kihon ido**

1. Postupovať v BP, Mae geri hineri nohou, suri aši Kizami cuki suri aši Gyaku cuki
2. Postupovať v BP, kizami nohou Mawaši geri, vykročiť do ZD Gyaku cuki, cugi aši Yokomen Uraken uči
3. Postupovať v BP, kopnúť hineri nohou Mawaši geri, stiahnuť nohu do hiki aši, kopnúť Ura Mawaši geri, vykročiť do ZD s Gyaku cuki
4. Postupovať v BP, okuri Aši barrai, suri aši Uraken uči, suri aši Gyaku cuki
5. Postupovať v BP s Kaiten gari
6. Postupovať V BP s o suri aši Gyaku cuki, cugi aši oi Haito uči

**Kumite**

Džiu kumite 2x 3 minúty. Rozhoduje technické prevedenie techník, nie počet zásahov

**Sebaobrana:**

Obrana proti útoku palicou- zhora, z boku

**Kata**

Seienčin, Bassai dai

**Bunkai**

Seienčin, Bassai dai

## **2.Dan**

### **Kihon ido**

1. Lubovolná kombinácia s Mae geri, cuki, Uraken uči
2. Lubovolná kombinácia zložená s Mawaši geri, Haitouči, ren Cuki
3. Lubovolná kombinácia zložená s Yoko geri, Aši barrai a Cuki
4. Lubovolná kombinácia zložená s Ura Mawaši geri, Cuki, Uširo geri
5. Tokui waza- kombinácia zložená s najmenej dvoch techník

**Kandidát si volí sám ľubovoľné poradie techník.**

### **Kumite**

1. Džiu ippon kumite: kandidát predvedie predchádzajúce kombinácie po bloku ako kontru Toriho útoku. Spôsob útoku určí komisia.
2. Džiu kumite: Kumite 3 min. riadené podľa pravidiel WKF rozhodcom.

### **Sebaobrana**

Proti hrozbe útočníka s nožom spredu, zozadu, so strelnou zbraňou spredu, zozadu

### **Kata**

Šisočin, Ni Pai Po

### **Bunkai**

Šisočin, Ni Pai Po

### **3. Dan**

#### **Kihon ido**

Tokui waza - tri ľubovolné kombinácie zložené s troch rozdielnych techník

#### **Kumite**

1. Džiu ippon kumite: Tori predvedie ľubovoľný útok, Uke vykoná postupne kombinácie ktoré predviedol v časti Kihon ido, ako kontru po bloku.
2. Džiu kumite proti dvom súperom. Vysvetlenie princípu boja proti viacerým útočníkom.

#### **Sebaobrana proti útoku zbraňou**

Komisia určí zbraň a spôsob útoku

#### **Kata**

Sanseru, Eiku

#### **Bunkai**

Sanseru, Eiku

### **4. Dan**

#### **Kumite**

1. 3x3 minúty Džiu kumite postupne proti trom rôznym protivníkom forma riadeného kumite s rozhodcom.
2. Kjógi kumite, 2x2 minúty (voľné bojové kumite)

#### **Sebaobrana**

Sebeobrana proti dvom protivníkom s rôznymi zbraňami. Druh zbraní určí komisia.

#### **Kata**

Seisan, Paiku a Tokui kata, ktorú si kandidát má možnosť vybrať zo zoznamu WKF Šito Ryu kata.

#### **Bunkai**

Seisan, Paiku, Tokui kata

## 5 Dan a vyššie STV

Tieto STV udeľuje zásadne komisia, zložená z minimálne troch skúšobných komisárov s najvyššími technickými stupňami vo SFŠK.

Komisia sa ustanoví na základe písomnej žiadosti kandidáta, ktorá musí obsahovať:

1. Základné údaje o kandidátovi:
  - dátum narodenia
  - počet odcvičených rokov a mená doterajších učiteľov karate kandidáta
  - dátum poslednej skúšky
2. K žiadosti kandidát musí priložiť ďalšie písomné materiály:
  - návrh vzorovej tréningovej jednotky, ktorú kandidát predvedie pred komisiou
  - zoznam publikácií a článkov o karate, ktoré kandidát uverejnil.

Príslušný orgán rozhodne o termíne a miest skúšky, menuje komisiu a je predsedom do 14-tich dní od doručenia žiadosti.

Náplňou praktickej skúšky je:

- a) vzorová tréningová jednotka, ktorú kandidát vedie pred komisiou, s vybranými cvičencami v trvaní 60 min.
- b) Po skončení vzorovej tréningovej jednotky predvedie kandidát tri ľubovoľné kata, vybrané z oficiálneho zoznamu Šito Ryu kata WKF, a predvedie aplikácie z oblasti voľného boja a sebaobrany.

## Čestné STV

Slovenská federácia Šito Ryu môže udeliť čestný STV významným osobnostiam života a histórie karate. STV udeľuje na základe návrhu členov príslušný orgán SFŠK.

## **Dodatok**

**Skratky použité v skúšobnom poriadku:**

**BP - bojový postoj**

**HD - Heiko dači**

**SHD -Šiko dači**

**ZD - Zenkutsu dači**

**SD - Sančin dači**

**Migikamae - streh s pravou nohou vykročenou**

**Hidarikamae - streh s ľavou nohou vykročenou**

**Aihanmi - protivníci majú vykročenú rovnakú nohu**

**Gykuhanmi - protivníci majú vykročenú každý opačnú nohu.**

**Suwaridači - postoj v pokľaku**

**Yokofurimi - úhyb trupom do strany**

**Ošimi - úhyb smerom dolu**

**Kjógi kumite - voľné kumite**