

# REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI JUDO

## 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE:

### I. Ustala się trzy rodzaje stopni:

- 1) Stopnie szkolne – KYU
- 2) Stopnie mistrzowskie – DAN
- 3) Stopnie honorowe – DAN

### II. Nadawanie stopni:

1. Prawo nadawania stopni 6, 5, 4, 3 KYU mają trenerzy lub instruktorzy judo kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego posiadający minimum 1 DAN zweryfikowani przez PZJudo (obowiązkowy udział w kursie doszkoleniowym w okresie ostatnich 3 lat).

2. Prawo nadawania stopni 2 i 1 KYU mają trenerzy, instruktorzy judo kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego lub inni z macierzystego klubu lub okręgu posiadający minimum 3 DAN zweryfikowani przez PZJudo (obowiązkowy udział w kursie doszkoleniowym w okresie ostatnich 3 lat).

*Uwaga! W przypadku gdy trener lub instruktor kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego nie posiada minimum stopnia 3 DAN uczestniczy w egzaminie jako drugi członek komisji, a egzamin prowadzi inny uprawniony trener posiadający wymagany stopień. O egzaminie organizator zobowiązany jest powiadomić pisemnie Komisję DAN na minimum 14 dni przed planowanym terminem.*

3. Prawo nadawania stopni mistrzowskich DAN i stopni honorowych DAN ma Komisja DAN Polskiego Związku Judo na organizowanych dwa razy w roku kursach form KATA oraz na zgrupowaniach Kadry Narodowej. Komisja może również zaliczyć jako egzamin poprawne wykonanie odpowiednich form kata podczas Mistrzostw Polski form Kata. W wyjątkowych przypadkach dopuszcza się organizowanie egzaminów na stopnie DAN przy innych okazjach. Dla stopni DAN sugeruje się 2 terminy w roku w styczniu i czerwcu .

4. Nadane stopnie są prawomocne po uzyskaniu pozytywnego wyniku egzaminu. *Informacja o nadanych stopniach ogłaszana jest nie rzadziej niż raz w roku w komunikacie PZJ i jest ostatecznym potwierdzeniem nadania stopnia.*

5. Przy nadawaniu jakiegokolwiek stopnia: zawodniczego, trenerskiego czy honorowego obowiązuje zachowanie kolejności stopnia.

***Nie dopuszcza się omijania stopni.***

6. Zgodnie z przepisami Światowej Federacji Judo nie uznaje się żadnych stopni nadanych przez inne federacje obywatelom polskim. Honorowane będą jedynie stopnie DAN nadane przez KODOKAN.

Osoba ubiegająca się o nadanie stopnia judo winna prezentować nienaganną postawę moralną.

### III. REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI KYU

#### **1. Ustala się 6 stopni KYU**

**6 kyu** - pas biały

**5 kyu** – pas Śólty

**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 OZ Judo 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 uzyskiwać stopnie bez spełnienia warunku sportowego.*

#### ***Przystąpienie do egzaminu możliwe jest po:***

- a) uzyskaniu zgody trenera prowadzącego szkolenie na tryb zdobywania stopnia bez warunku sportowego*
- b) udokumentowaniu zdobycia 150 pkt. \* za udział w treningach RANDORI w klubach wskazanych przez PZJ o profilu wyczynowym / listę klubów publikuje Pion Szkolenia PZJudo .*
- c) zdaniu egzaminu przed Komisją w której składzie obecny jest wytypowany przedstawiciel Regionalnej Komisji DAN.*

*\* 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.*

#### **4. Wymagania techniczne i kryteria czasowe:**

a) 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 w YOKU SOKU GEIKO na obydwie strony, a KATAME WAZA wraz z HAIRI KATA wykazując umiejętność przejść na leżącym na brzuchu, klęczącym 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.*

b) Kryteria czasowe oraz wiadomości i umiejętności obowiązujące na poszczególne stopnie:

**6 KYU – pas biały**  
(po odbyciu minimum 50 lekcji judo)

Liczmy do 10-ciu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Piszemy	ICH	NI	SAN	SHI	GO	ROK	SICH	HACH	KYU	JU
czytamy	ICZ	NI	SAN	SZI	GO	ROK	SICZ	HACZ	KIU	DZIU

TWÓRCA JUDO – **JIGORO KANO** (czytaj Dżigoro Kano), URODZIŁ SIĘ W 1860 r. ZMARŁ NATOMIAST W 1938r.

PIERWSZA SZKOŁA JUDO JAKĄ ZAŁOŻYŁ W TOKIO (JAPONIA) NAZYWAŁA SIĘ „**KODOKAN JUDO**” – POWSTAŁA W 1882r.

PIERWSZA SEKCJA JUDO W POLSCE POWSTAŁA W 1953r. W WARSZAWIE PRZY WYŻSZEJ SZKOLE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WARSZAWIE. ZAŁOŻYLI JĄ CZESŁAW BAREJSZA I TADEUSZ KOCHANOWSKI.

**TATAMI** – MATA DO JUDO

**DOJO** – MIEJSCE, W KTÓRYM STAJESZ SIĘ LEPSZYM ( SALA DO ĆWICZEŃ).

**JUDO** – (DZIUDO) MIĘKKI, ŁAGODNY SPOSÓB UZYSKANIA ZWYCIĘSTWA

**JU** – MIĘKKO, ŁAGODNIE

**DO** – DROGA LUB SPOSÓB

**JUDOGI** – UBIÓR DO JUDO (DZIUDOGI)

**KEJKOGI** – BLUZA OD JUDOGI

**OBI** – PAS OD JUDOGI

**ZUBON** – SPODNIĘ OD JUDOGI

**KYU (KIU)** – STOPNIE SZKOLENIOWE

**VI KYU PAS BIAŁY**

**V KYU PAS ŻÓŁTY**

**IV KYU PAS POMARAŃCZOWY**

**III KYU PAS ZIELONY**

**II KYU PAS NIEBIESKI**

**I KYU PAS BRĄZOWY**

**DAN - STOPNIE MISTRZOWSKIE – PAS CZARNY**

1. DAN - PAS CZARNY

2. DAN - PAS CZARNY

3. DAN - PAS CZARNY

4. DAN - PAS CZARNY

5. DAN - PAS CZARNY

6. DAN - PAS CZARNY LUB BIAŁO CZERWONY



7. DAN - PAS CZARNY LUB BIAŁO CZERWONY

8. DAN - PAS CZARNY LUB BIAŁO CZERWONY

9. DAN - PAS CZARNY LUB CZERWONY

10.DAN -PAS CZARNY LUB CZERWONY

- **KOHO UKEMI – PAD W TYŁ**
- **MIGI KOHO KAITEN UKEMI – PAD W TYŁ Z PRZEWROTEM PRZEZ PRAWY BARK**
- **HIDARI KOHO KAITEN UKEMI – PAD W TYŁ Z PRZEWROTEM PRZEZ LEWY BARK**
- **ZENPO (DŹENPO) UKEMI – PAD W PRZÓD**
- **MIGI ZENPO (DŹENPO) KAITEN UKEMI – PAD W PRZÓD Z PRZEWROTEM PRZEZ PRAWY BARK**
- **HIDARI ZENPO (DŹENPO) KAITEN UKEMI – PAD W PRZÓD Z PRZEWROTEM PRZEZ LEWY BARK**
- **YOKO (JOKO) UKEMI – PAD W BOK**
- **MIGI YOKO (JOKO) UKEMI – PAD NA PRAWY BOK**
- **HIDARI YOKO (JOKO) UKEMI – PAD NA LEWY BOK**
- **TAI SABAKI – ZWROTY I OBROTY CIAŁA**
- **SHITNAJ (szintai) – SPOSOBY PORUSZANIA SIĘ PO MACIE**
- **SHISEI (szisei) – POSTAWY CIAŁA**
- **SHISENTAI (szisentai) – POSTAWA NATURALNA**
- **JIGOTAI (dzigotai) postawa obronna)**
- **TACHI – POZYCJA STOJĄCA**

## 5 KYU – pas żółty

(po odbyciu minimum 50 lekcji judo od uzyskania 6 KYU)

### TACHI WAZA (TACZI WAZA) – TECHNIKI RZUTÓW

1. O – GOSHI (O – GOSZI)
2. SEOI NAGE
3. DE ASHI BARAI (DE ASZI BARAI)
4. SASAE TSURI KOMI ASHI (SASAE CURJ KOMI ASZI)
5. HIZA GURUMA
6. OUCHI GARI (OUCHI GARI)
7. OSOTO GARI
8. UKI GOSHI (UKI GOSZI)

### NE WAZA (NE ŁAZA) – TECHNIKI W PARTERZE

### OSAEKOMI WAZA (OSEIKOMI ŁAZA) – TECHNIKI TRZYMANIA

9. HONKESA GATAME
10. KUZURE KESA GATAME
11. MAKURA KESA GATAME
12. USHIRO KESA GATAME (USZIRO KESA GATAME)
13. KATA GATAME

### KANSETSU WAZA (KANSETSU ŁAZA) – TECHNIKI DŹWIGNI

14. UDE HISHIGI JUJI GATAME (UDE HISZIGI DŻUDŹI GATAME)
15. UDE GARAMI

### SHIME WAZA (SZIME ŁAZA) TECHNIKI DUSZENIA

16. NAMI JUJI JIME (NAMI DŻUDŹI DŹIME)
17. KATA JUJI JIME (KATA DŻUDŹI DŹIME)
18. GIYAKU JUJI JIME (GIYAKU DŻUDŹI DŹIME)
19. HADAKA JIME (HADAKA DŹIME)

#### 4 KYU – pas pomarańczowy

w trybie zawodniczym po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 5 KYU

#### TACHI WAZA (TACZI WAZA) – TECHNIKI RZUTÓW

1. KO UCHI GARI (KO UCZI GARI)
2. KO – SOTO GARI
3. KOSHI – GURUMA
4. TSURI – KOMI – GOSHI (CURJ – KOMI – GOSZI)
5. OKURI – ASHI – BARAI (OKURI – ASZI – BARAI)
6. TAI – OSTOSHI (TAI – OTOSZHI)
7. HARAI – GOSHI (HARAI – GOSZI)
8. UCHI – MATA (UCZI – MATA)

#### NE WAZA (NE ŁAZA) – TECHNIKI W PARTERZE

#### OSAEKOMI WAZA (OSEIKOMI ŁAZA) – TECHNIKI TRZYMAŃ

9. YOKO – SHIHO – GATAME (JOKO – SZIHO – GATAME)
10. KUZURE – YOKO – SHIHO – GATAME (KUZURE – JOKO – SZIHO – GATAME)
11. KAMI – SHIHO – GATAME (KAMI – SZIHO – GATAME)
12. KUZURE – KAMI – SHIHO – GATAME (KUZURE – KAMI – SZIHO – GATAME)
13. TATE – SHIHO – GATAME (TATE – SZIHO – GATAME)
14. KUZURE – TATE – SHIHO – GATAME (KUZURE – TATE – SZIHO – GATAME)
15. MUNE GATAME

#### KANSETSU WAZA (KANSETSU ŁAZA) – TECHNIKI DŹWIGNI

16. USHIRO UDE GARAMI (USZIRO UDE GARAMI)

#### SHIME WAZA (SZIME ŁAZA) TECHNIKI DUSZEN

17. OKURI ERI JIME (OKURI ERI DŽIME)
18. KATA HA JIME (KATA HA DŽIME)

### 3 KYU – pas zielony

w trybie zawodniczym po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 4 KYU

#### TACHI WAZA (TACZI WAZA) – TECHNIKI RZUTÓW

1. SODE TSURI KOMI GOSHI
2. TSURI GOSHI
3. USHIRO GOSHI
4. ASHI GURUMA
5. TANI OSTOSHI
6. SUKUI NAGE
7. TOMOE NAGE
8. UKI OSTOSHI

#### NE WAZA (NE ŁAZA) – TECHNIKI W PARTERZE

#### KANSETSU WAZA (KANSETSU ŁAZA) – TECHNIKI DŹWIGNI

9. UDE HISHIGI WAKI GATAME
10. UDE HISHIGI UDE GATAME
11. UDE HISHIGI HIZA GATAME

#### SHIME WAZA (SZIME ŁAZA) TECHNIKI DUSZEŃ

12. TSUKKOMI JIME
13. SANKAKU JIME



## 2 KYU – pas niebieski

w trybie zawodniczym po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 3 KYU

### TACHI WAZA (TACZI WAZA) – TECHNIKI RZUTÓW

1. SUMI GAESHI
2. KO SOTO GAKE
3. HARAI TSURI KOMI ASHI
4. KATA GURUMA
5. YOKO OTOSHI
6. YOKO GURUMA
7. MOROTE GARI
8. SUMI OSTOSHI

### NE WAZA (NE ŁAZA) – TECHNIKI W PARTERZE

### KANSETSU WAZA (KANSETSU ŁAZA) – TECHNIKI DŹWIGNI

9. UDE HISHIGI ASHI GATAME
10. UDE HISHIGI HARA GATAME
11. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME
12. UDE HISHIGI TE GATAME
13. ASHI GARAMI

### SHIME WAZA (SZIME ŁAZA) TECHNIKI DUSZEŃ

14. RYOTE JIME
15. KATATE JIME
16. SODE GURUMA

## 1 KYU – pas brązowy

w trybie zawodniczym po minimum 6 miesiącach szkolenia od uzyskania 2 KYU

### TACHI WAZA (TACZI WAZA) – TECHNIKI RZUTÓW

1. HANE GOSHI
2. HANE MAKIKOMI
3. USTURI GOSHI
4. O GURUMA
5. SOTO MAKIKOMI
6. YOKO WAKARE
7. URA NAGE
8. YOKO GAKE
9. OSOTO GURUMA
10. UKI WAZA