

JKA IZPITNI PRAVILNIK

Pri JKA karateju obstaja 10 kyu in 10 dan stopenj. Za pridobitev potrdila o opravljeni posamezni stopnji mora izpitni kandidat izpolnjevati predpisane pogoje in uspešno opraviti postopek testiranja. Postopek testiranja izvajajo licencirani JKA inštruktorji. Kandidat mora pred pristopom na izpit z obstoječo kyu/dan stopnjo opraviti neprekinjeno obdobje vadbe in izpolnjevati ustrežno starost, kot je razvidno iz spodnje tabele. Izpiti za kyu stopnje se opravljajo po posameznih klubih JKA Slovenije, dan stopnje pa v okviru JKA HQ regionalno ali Tokyo HQ.

| Stopnja | Min. čas vadbe med stopnjami | Starost kandidata | Lokacija izpita |
|------------|------------------------------|-------------------|---|
| 10.-1. KYU | 6 mesecev | | Klub ali JKA Slovenija |
| 1. DAN | 1 leto | | JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ |
| 2. DAN | 1 | | JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ |
| 3. DAN | 2 | 18 in več | JKA Slovenija z dovoljenjem JKA HQ |
| 4. DAN | 3 | | Tokyo HQ ali regionalni HQ z dovoljenjem JKA HQ |
| 5. DAN | 4 | | Tokyo HQ ali regionalni HQ z dovoljenjem JKA HQ |
| 6. DAN | 6 | | Tokyo HQ |
| 7. DAN | 7 | 50 in več | Tokyo HQ (spomladanski/jesenski tečaj), Funakoshi Gichin Cup (SP) |
| 8. DAN | 7 | 60 in več | Priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ |
| 9. DAN | 8 | | Priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ |
| 10. DAN | 9 | | Priporočilo JKA inštruktorskega komiteja v Tokyo HQ |

Pri stopnjah od 2. do 7. DAN imajo moški in ženske starosti 60 in več let možnost izbire med JIYU KUMITE ali JIYU IPPON KUMITE. Nabor tehnik pri JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI / CHUDAN JUNZUKI / CHUDAN MAE GERI / CHUDAN YOKO GERI KEKOMI / JODAN ali CHUDAN MAWASHI GERI). Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN).

Za napredovanje v višjo KYU/DAN stopnjo morajo izpitni kandidati prikazati brezhibno izvedbo predpisanih tehnik, kate in kumiteja.

10. KYU

KIHON

Osnove na mestu v HACHIJI DACHI

1. CHUDAN CHOKUZUKI
2. JODAN AGEUKE
3. CHUDAN SOTOUKE
4. MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)
»GOREI« po štetju (prva izvedba vsake tehnike se začne z desno roko)

9. KYU

KIHON

Osnove na mestu iz SHIZEN TAI v ZENKUTSU/KOKUTSU DACHI in nazaj v SHIZEN TAI

1. CHUDAN JUNZUKI
2. JODAN AGEUKE
3. CHUDAN SOTOUKE
4. SHUTOUKE v KOKUTSU DACHI
4. MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)
* »GOREI« po štetju (prva izvedba vsake tehnike se začne z desno roko; dve ponovitvi pred vsako menjavo)

8. KYU

KIHON

Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE (*naprej*)
3. CHUDAN SOTOUKE (*naprej*)
4. GEDAN BARAI (*naprej*)
5. SHUTOUKE v KOKUTSU DACHI (*naprej*)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)

KATA

TAIKYOKU SHODAN

KUMITE

GOHON KUMITE

NAPAD
JODAN JUNZUKI (*naprej*)
JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)

OBRAMBA
JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
SOTOUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)

7. KYU

KIHON *Osnove v gibanju*

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE (*nazaj*)
5. SHUTOUKE KOKUTSU DACHI (*naprej*)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
7. YOKOGERI KEAGE (v HEISOKU DACHI leva in desna stran izmenično)
8. YOKOGERI KEKOMI (v HEISOKU DACHI leva in desna stran izmenično)

KATA HEIAN SHODAN

KUMITE GOHON KUMITE

| NAPAD | OBRAMBA |
|----------------------------------|--|
| JODAN JUNZUKI (<i>naprej</i>) | JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |
| CHUDAN JUNZUKI (<i>naprej</i>) | SOTOUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |

6. KYU

KIHON *Osnove v gibanju*

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE (*nazaj*)
5. SHUTOUKE KOKUTSU DACHI (*naprej*)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
7. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
8. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)

KATA HEIAN NIDAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

| NAPAD | OBRAMBA |
|----------------------------------|--|
| JODAN JUNZUKI (<i>naprej</i>) | JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |
| CHUDAN JUNZUKI (<i>naprej</i>) | SOTOUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |

5. KYU

KIHON *Osnove v gibanju*

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, CHUDAN GYAKUZUKI (*nazaj*)
5. SHUTOUKE v KOKUTSU DACHI (*naprej*)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
7. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
8. YOKOGERI KEKOMI (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)

KATA HEIAN SANDAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

| NAPAD | OBRAMBA |
|---|--|
| JODAN JUNZUKI (<i>naprej</i>) | JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |
| CHUDAN JUNZUKI (<i>naprej</i>) | SOTOUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |
| CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (<i>naprej</i>) | GEDAN BARAI, GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) |

4. KYU

KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. SANBON RENZUKI (*naprej*)
3. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
4. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (*naprej*)
5. CHUDAN UCHIUKE, CHUDAN GYAKUZUKI (*nazaj*)
6. SHUTOUKE, NUKITE (*iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*) (*naprej*)
7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
9. YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)

KATA HEIAN YONDAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

NAPAD

- JODAN JUNZUKI (*naprej*)
- CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
- CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
- CHUDAN YOKOGERI KEKOMI (*naprej*)

OBRAMBA

- JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
- SOTOUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
- GEDAN BARAI, GYAKUZUKI (*nazaj*)
- SOTOUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)

3. KYU

KIHON Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. SANBON RENZUKI (*naprej*)
3. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*naprej*)
4. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
5. CHUDAN UCHIUKE, CHUDAN GYAKUZUKI (*naprej*)
6. SHUTOUKE, NUKITE (*iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*) (*nazaj*)
7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
9. YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)

KATA HEIAN GODAN

KUMITE JIYU IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

NAPAD

- JODAN JUNZUKI (*naprej*)
- CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
- CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)

OBRAMBA

- JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
- SOTOUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
- GEDAN BARAI, GYAKUZUKI (*nazaj*)

2. KYU

KIHON Osnove v gibanju

1. JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
5. SHUTOUKE, NUKITE (*iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*) (*naprej*)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (*naprej*)
7. MAWASHIGERI (*naprej*)
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
9. YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)

KATA TEKKI SHODAN

KUMITE JIYU IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

NAPAD

- JODAN JUNZUKI
- CHUDAN JUNZUKI
- CHUDAN MAEGERI
- CHUDAN YOKOGERI KEKOMI
- MAWASHI GERI

OBRAMBA (priporočeno)

- JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI
- SOTOUKE, GYAKUZUKI
- GEDAN BARAI, GYAKUZUKI
- SOTOUKE, GYAKUZUKI
- JODAN UCHIUKE ali GEDAN BARAI, GYAKUZUKI

* Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN)

1. KYU

KIHOH Osnove v gibanju

1. JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE v ZENKUTSU DACHI , YOKO ENPI s *prestopom* v KIBA DACHI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
5. SHUTOUKE, NUKITE (*iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*) (*naprej*)
6. MAEGERI (na mestu), MAEGERI (*naprej*)
7. MAWASHIGERI (*naprej*)
8. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
9. YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)

KATA (po izboru kandidata) BASSAI DAI

KUMITE JIYU IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

NAPAD

JODAN JUNZUKI
CHUDAN JUNZUKI
CHUDAN MAEGERI
CHUDAN YOKOGERI KEKOMI
MAWASHI GERI

OBRAMBA (priporočeno)

JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI
SOTOUKE, GYAKUZUKI
GEDAN BARAI, GYAKUZUKI
SOTOUKE, GYAKUZUKI
JODAN UCHIUKE ali GEDAN BARAI, GYAKUZUKI

* Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN)

1. DAN

KIHOH Osnove v gibanju

1. SANBON RENZUKI (*naprej*)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (*nazaj*)
3. CHUDAN SOTOUKE v ZENKUTSU DACHI, YOKO ENPI s *prestopom* v KIBA DACHI, YOKO URAKEN UCHI, GYAKU ZUKI s *prestopom* v ZENKUTSU DACHI (*naprej*)
4. CHUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKUZUKI (*nazaj, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
5. SHUTOUKE, NUKITE (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
6. MAEGERI (na mestu), MAEGERI (*naprej*)
8. MAWASHIGERI (*naprej*)
9. YOKOGERI KEAGE (v KIBA DACHI leva in desna stran) (*naprej*)
10. YOKOGERI KEKOMI (v ZENKUTSU DACHI) (*naprej*)

KATA (po izboru kandidata) BASSAI DAI / KANKU DAI / JION / ENPI

KUMITE JIYU IPPON KUMITE (*levi in desni stav*)

NAPAD

JODAN JUNZUKI
CHUDAN JUNZUKI
CHUDAN MAEGERI
CHUDAN YOKOGERI KEKOMI
MAWASHI GERI

OBRAMBA (priporočeno)

JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI
SOTOUKE, GYAKUZUKI
GEDAN BARAI, GYAKUZUKI
SOTOUKE, GYAKUZUKI
JODAN UCHIUKE ali GEDAN BARAI, GYAKUZUKI

* Pri MAWASHI GERI se napove izbrana višina napada (JODAN / CHUDAN)

2. DAN

KIHOH Osnove v gibanju

1. CHUDAN JUNZUKI (*naprej*)
2. JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (*naprej*)
3. SANBON RENZUKI (*naprej*)
4. JODAN AGEUKE, SOTOUKE, GYAKUZUKI (*nazaj, obramba z isto roko*)
5. CHUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (*naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
6. SHUTO UKE, NUKITE (*nazaj, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI*)
8. MAEGERI (na mestu), MAEGERI (*naprej*)
9. YOKOGERI KEAGE - YOKOGERI KEKOMI (*KIBA DACHI, menjava udarne noge*)
10. YOKOGERI KEKOMI v ZENKUTSU DACHI (*naprej*)
11. MAWASHIGERI, YOKO URAKENUCHI, CHUDAN GYAKUZUKI (*naprej*)

KATA kandidatova prosta izbira

KUMITE JIYU KUMITE

| 3. DAN | |
|---|--|
| KIHON | <i>Osnove v gibanju iz prostega položaja</i> |
| 1. KIZAMIZUKI, JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 2. AGEUKE, SOTOUKE, GYAKUZUKI (<i>nazaj, obramba z isto roko</i>) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (<i>naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI</i>) 4. SHUTOUKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (<i>nazaj, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI</i>) 5. MAEGERI-GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI-GYAKUZUKI, MAWASHIGERI-GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 6. USHIROGERI (<i>naprej</i>) 7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (<i>na mestu v ZENKUTSU DACHI z isto nogo/leva in desna stran</i>) | |
| KATA | kandidatova prosta izbira (<i>ustno preverjanje znanja o izbrani kati</i>) |
| KUMITE | JIYU KUMITE |

| 4. DAN | |
|--|--|
| KIHON | <i>Osnove v gibanju iz prostega položaja</i> |
| 1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (<i>naprej</i>) 2. AGEUKE, SOTOUKE (z isto roko), GYAKU ZUKI (<i>nazaj</i>) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (<i>naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI</i>) 4. SHUTOUKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (<i>nazaj, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI</i>) 5. MAEGERI, JUNZUKI, GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 6. KIZAMI MAWASHIGERI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (<i>na mestu v ZENKUTSU DACHI z isto nogo/leva in desna stran</i>) | |
| KATA | kandidatova prosta izbira (<i>ustno preverjanje znanja o izbrani kati</i>) |
| KUMITE | JIYU KUMITE |

| 5. DAN | |
|--|---|
| KIHON | <i>Osnove v gibanju iz prostega položaja</i> |
| 1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (<i>naprej</i>) 2. AGEUKE, SOTOUKE (z isto roko), GYAKUZUKI (<i>nazaj</i>) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (<i>naprej, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI</i>) 4. SHUTOUKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (<i>nazaj, iz KOKUTSU DACHI v ZENKUTSU DACHI</i>) 5. MAEGERI, JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 7. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (<i>naprej</i>) 8. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (<i>naprej z menjavo udarne noge</i>) | |
| KATA | kandidatova prosta izbira (<i>ustno preverjanje znanja o izbrani kati</i>) HEIAN SHODAN do TEKKI SANDAN po izboru izpraševalca |
| KUMITE | JIYU KUMITE |

| 6. DAN | |
|----------------|--|
| KIHON | <i>Po izboru izpraševalca</i> |
| KATA | kandidatova prosta izbira (<i>ustno preverjanje znanja o izbrani kati</i>) HEIAN SHODAN do TEKKI SANDAN / BASSAI DAI / KANKU DAI / JION / ENPI po izboru izpraševalca |
| KUMITE | JIYU KUMITE |
| SPLOŠNO | ustno preverjanje znanja o tehnikah predložitve raziskovalnega poročila o tehnikah na dan izpita |

| 7. DAN | |
|---------------|--|
| KIHON | <i>Po izboru izpraševalca</i> |
| KATA | kandidatova prosta izbira (<i>ustno preverjanje znanja o izbrani kati</i>) |

| | |
|----------------|--|
| KUMITE | JIYU KUMITE |
| SPLOŠNO | ustno preverjanje znanja o tehnikah predložitev raziskovalnega poročila o tehnikah na dan izpita |

8./9./10. DAN

Na priporočilo inštruktorskega komiteja Shihankai

Datum revizije, 1. 4. 2022