Wymagania egzaminacyjne na stopnie Kyu dla dorosłych

10 Kyu - pomarańczowy pas
(minimum jeden miesiąc treningu)

1. Zasady noszenia kyokushin karategi i wiazania obi.
2. Znaczenie słowa kyoku - shin - kai oraz znajomości etykiety dojo i przysięgi dojo.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. Pozycje: fudo - dachi, yoi - dachi, uchi - hachi - ji - dachi, haisoku - dachi, zenkutsu - dachi.
5. Uderzenia: morote - tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken - tsuki (jodan, chudan, gedan)
6. Bloki: seiken - jodan - uke, seiken - gedan - barai, kake - wake - uke.
7. Kopnięcia: hiza - geri, kin - geri, mae - keage.
8. Kumite: poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.
9. Z aktywnej pozycji heiko - dachi (yoi - dachi) przejść do zenkutsu dachi i wykonać techniki: morote - tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken - gedan - barai, kake - wake - uke, hiza - geri, kin - geri. Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyk (kiai).

9 Kyu - pomarańczowy pas z błękitnym pagonem
(minimum 2 kolejne miesiące treningu)

1. Historia kyokushin karate.
2. Pozycje: musubi - dachi, sanchin - dachi.
3. Uderzenia: seiken - ago - uchi, seiken - gyaku - tsuki, seiken - oi - tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken - chudan - mawashi - tsuki, seiken - tate - tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: seiken - chudan - soto - uke.
5. Kopnięcia: mae - geri - chudan (chusoku).
6. Kata: kihon - no - kata sono - ichi.
7. Oddychanie: nogare.
8. Ippon - kumite: /1.1/

tori (atakujący); jodan - tsuki, uke (broniacy się): jodan - uke plus kontra chudan - gyaku - tsuki (w zenkutsu - dachi).

9. Jiyu - ippon - kumite: /1.2/

atakujacy : jodan - tsuki, broniący się : jodan - uke plus kontra seiken - chudan - mawashi - tsuki (w kumite dachi).

10. Jiyu - ippon - kumite (samoobrona): /1.3/

atakujący wykonuje atak ręką, broniący się wykonuje jodan - uke plus jodan - gyaku - tsuki i

hiza - geri (w kumite dachi).
11. Test kondycyjny:
20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach.
10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach.
20 skłonów w przód z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycjach sanchin - dachi i zenkutsu - dachi stosując techniki zawarte w kihon - no - kata.

8 Kyu - błękitny pas
(minimum 3 kolejne miesiące treningu)

1. Pozycje: kokutsu - dachi, kiba - dachi.
2. Uderzenia i cięcia: uraken - shomen - uchi, seiken - shita - tsuki, jun -tsuki (jodan, chudan, gedan), shuto - sakotsu - uchi, shuto - uchi - komi.
3. Bloki: seiken - chudan - uchi - uke.
4. Kopnięcia: mawashi - geri - gedan (haisoku, chusoku), yoko - keage (sokuto).
5. Kata: taikyoku sono - ichi i sono - ni.
6. Ippon kumite: /2.1/
atakujący wykonuje chudan - tsuki, broniący się soto - uke plus kontra chudan - gyaku - tsuki (w zenkutsu - dachi).
7. Jiyu - ippon - kumite: /2.2/
atakujący wykonuje seiken - chudan - tsuki, broniący się soto - uke plus seiken - shita - tsuki i gedan - mawashi - geri (w kumite dachi).
8. Jiyu - ippon - kumite (samoobrona): /2.3/
atakujący wykonuje chudan - tsuki, broniący się soto - uke plus seiken - tate - tsuki i hiza - geri (w kumite - dachi).
9. Jiyu - kumite: wolna walka pod kątem zawodów.
10. Test kondycyjny:
25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach.
15 ugięć ramion w podporze na palcach i kolanach.
25 skłonów w przód z leżenia na plecach.
11. Test poruszania się w pozycjach kokutsu - dachi i kiba - dachi stosując techniki zawarte w kihon - no - kata.

7 Kyu - błękitny pas z żółtym pagonem
(minimum 3 kolejne miesiące treningu)

1. Pozycje: neko - ashi - dachi.
2. Uderzenia i cięcia: tettsui - oroshi - ganmen - uchi, tettsui - kome - kami - uchi, tettsui - hizo - uchi, tettsui - yoko - uchi (jodan, chudan, gedan), shuto - ganmen - uchi, shuto - hizo uchi.
3. Bloki: seiken - juji - uke (jodan, gedan) shuto - mawashi - uke.
4. Kopnięcia: teisoku - mawashi -soto - keage, haisoku - mawashi - uchi - keage, mawashi -

geri - chudan (haisoku, chusoku), kansetsu - geri.

5. Kata: taikyoku sono - san, pinan sono ichi.
6. Sanbon kumite: atakujący wykonuje trzy kroki w zenkutsu dachi atakując kolejno jodan - tsuki, chudan - tsuki, gedan - tsuki, broniacy cofając się wykonuje trzy kroki z kolejno jodan - uke, soto - uke, gedan - barai plus kontruje chudan- gyaku - tsuki i wykonuje gedan barai.
7. Oddychanie: nogare i ibuki (san - kai).
8. Ippon - kumite: /3.1/

atakujacy wykonuje jodan - tsuki, broniący się uchi - uke i uraken - shomen - uchi (w zenkutsu - dachi).

9. Jiyu - ippon - kumite: /3.2/

atakujacy wykonuje jodan - tsuki, broniący się uchi - uke oraz kontruje technikami uraken - shita - tsuki, seiken - chudan - mawashi - tsuki i mawashi - geri - gedan (w kumite - dachi).

10. Jiyu - ippon - kumite (samoobrona): /3.3/

atakujący wykonuje seiken - jodan - tsuki, broniący się seiken - uchi - uke i kontruje uraken - shomen - uchi, uraken - shita - tsuki i hiza - geri (w kumite - dachi).

11. Jiyu - kumite: randori.
12. Test kondycyjny:

30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach.

20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach.

30 skłonów w przód w leżeniu na plecach.

13. Test poruszania się w pozycjach : zenkutsu - dachi, kiba - dachi, kokutsu - dachi i neko - ashi - dachi stosując techniki zawarte w kihon - no - kata.

6 Kyu - żółty pas

(minimum 4 kolejne miesiące treningu)

1. Pozycje: tsuru - ashi - dachi.
2. Uderzenia i cięcia: uraken - sayu - uchi, uraken - mawashi -uchi, uraken - hizo - uchi, uraken - ganmen - oroshi - uchi, shuto - jodan - uchi - uchi, ni - hon - nukite (me - tsuki), jon - hon -nukite (jodan, chudan), hiji, jodan i chudan - ate.
3. Bloki: morote - chudan - uchi - uke, seiken - uchi - uke / gedan - barai.
4. Kopnięcia: yoko - geri - chudan, ushiro - geri - chudan.
5. Kata: pinan sono - ni.
6. Renraku: a - atakujący : mae - geri - chudan i chudan - gyaku - tsuki.

b - broniacy się : soto - uke, gedan - barai i chudan - gyaku - tsuki.

7. Ippon kumite: /4.1/

atakujący migi - jodan - tsuki i chudan - gyaku - tsuki, broniący się : hidari - uchi - uke, soto - uke i gedan - barai kontrując gyaku - shuto - sakotsu - uchi (w zenkutsu - dachi).

8. Jiyu - ippon - kumite: /4.2/

atakujacy migi - jodan - tsuki i chudan - gyaku - tsuki, broniący się : hidari - uchi - uke, soto - uke, gedan - barai kontrując mae - geri, chudan - mawashi - tsuki i chudan - mawashi - geri (w kumite - dachi).

9. Jiyu - ippon - kumite: /4.3/ I kyokushin - kumite :

atakujący migi zenkutsu - dachi i migi - jodan - tsuki, hidari - chudan - tsuki, broniący się hidari - uchi - uke, hidari - soto - uke , hidari - gedan - barai, neko - ashi - dachi, hidari - mae - geri -

chudan, migi - shuto - sakotsu - uchi, morote - tensho - kubi, hiza - grei, morote - shotei (w kumite dachi).
10. Jiyu - kumite: 10 x 2 min.
11. Test kondycyjny:
50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach.
30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach.
20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach.
40 skłonów w przód w leżeniu na plecach.
12. Test poruszania się w pozycjach : zenkutsu - dachi, kiba - dachi, kokutsu - dachi, neko - ashi - dachi i tsuru - ashi - dachi stosując techniki zawarte w kihon - no - kata.

5 Kyu - żółty pas z zielonym pagonem
(minimum 4 kolejne miesiące treningu)

1. Pozycje: moro - ashi - dachi.
2. Uderzenia cięcia: shotei - uchi (jodan, chudan , gedan), hiji - age - ate - jodan.
3. Bloki: shotei - uke (jodan, chudan, gedan), mae - mawashi - uke.
4. Kopnięcia: ushiro - geri - chudan wykonane trzema metodami :
a - przekrok z obrotem, b - obrót z miejsca, c - poprzez zakrok,
5. Kata: pinan sono - san.
6. Kombinacje: mae - geri - chudan, yoko - geri - chudan, ushiro - geri - chudan, chudan - gyaku - tsuki
7. Oddychanie: ibuki i nogare wykonywane w sanchin - dachi z morote - uke i gyaku - tsuki.
8. Ippon - kumite: /5.1/
atak : migi - mae - geri - chudan, obrona : hidari - shotei - uke - gedan i kontra hidari - mae - geri - chudan i migi - gyaku - tsuki - jodan (w kumite - dachi).
9. Jiyu - ippon - kumite: /5.2/
atak : migi - mae - geri - chudan, obrona : hidari - shotei -uke - gedan kontra hidari - mae - geri - chudan, migi - chudan - gyaku - tsuki i migi - mawashi - geri - gedan (w kumite - dachi).
10. Jiyu - ippon - kumite: /5.3/ II kyokushin - kumite :
atak : migi - mae - geri - chudan, obrona : hidari - shotei - uke - gedan , kontra hidari - mae - geri - chudan, migi - gyaku - tate - tsuki- jodan, o soto - gari , migi - gedan - tsuki (w kumite -dachi).
II kyokushin - kumite (stara wersja):
atak migi - mae - geri - chudan, obrona: neko - ashi - dachi, hidari - shotei - uke, hidari - chudan - mae - geri, migi - tate - tsuki - jodan, nihon - tensho - kubi, migi - hiza - geri, morote - shotei.
11. Jiyu - kumite: 12 x 2 min.
12. Test kondycyjny:
70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach.
40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach .
30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach.
50 skłonów w przód z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji moro - ashi - dachi stosując techniki z kihon - no - kata.

4 Kyu - zielony pas
(minimum 6 kolejnych miesięcy treningu)

1. Pozycje: heiko - dachi, kake - dachi.
2. Pozycje w formie kata: lewa i prawa pozycja początek aktywnej pozycji heiko -dachi. Pozycja zenkutsu - dachi, kokutsu - dachi, sanchin - dachi, neko - ashi - dachi, kiba - dachi, moro - ashi - dachi, kake - dachi i tsuru - ashi - dachi.
3. Uderzenia i cięcia: 5 wariantów shuto w sanchin - dachi w kombinacji : shuto - sakotsu - uchi, ganmen - uchi, uchi - komi, hizo - uchi i uchi - uchi.
4. Bloki: 6 bloków w różnych pozycjach. Blok shuto - jodan - kake - uke, shuto - jodan - uke, shuto - chudan - soto - uke , shuto - chudan - uchi - uke, shuto - gedan - barai i shuto - mae - mawashi - uke.
5. Kopnięcia: yoko - geri - jodan, mawashi - geri - jodan (chusoku i haisoku), ushiro - geri - jodan.
6. Kata: sanchin - no - kata.
7. Jiyu - ippon - kumite: III Kyokushin - kumite : atak migi zenkutsu - dachi, migi - jodan - oi - tsutki, obrona : hidari - uchi - uke, hidari - tensho, migi - uraken - shomen - uchi, przekrok, hidari - yoko - geri - chudan, migi - tate - tsuki - jodan.
8. Jiyu - kumite: 15 x 2 min. oceniając : siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.
9. Test kondycyjny:
30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach.
70 skłonów w przód z leżenia na plecach.
10 przeskoków nad partnerem.
10 przeskoków przez własny pas w przód i w tył.

3 Kyu - zielony pas z brązowym pagonem
(minimum 6 miesięcy treningu)

1. Pozycja: shiko - dachi.
2. Uderzenia i cięcia: 6 uderzeń łokciem w pozycji kiba - dachi w kombinacji : chudan - hiji - ate, chudan - mae - hiji - ate, jodan - mae - hiji - ate, jodan - age - hiji - ate, oroshi - hiji - ate i ushiro -hiji - ate.
3. Bloki: 8 wariantów shuto w pozycji sanchin - dachi w kombinacji : shuto - jodan - kake - uke, shuto - jodan - uke, shuto - chudan - soto - uke, shuto - chudan - uchi - uke, shuto - mae - gedan - barai, shuto - mae - mawashi - uke, shuto - juji - jodan - uke i shuto - juji -gedan - uke.
4. Kopnięcia: mae - kakato - geri (jodan, chudan, gedan), ago - jodan - geri.
5. Kata: pinan sono - yon, kihon - kata sono - ni.
6. Yakusoku - ippon - kumite: atakujący (tori) informuje jaki atak wykona, broniący się (uke) musi przygotować obronę i kontrę z kiai.
7. Jiyu - ippon - kumite: IV kyokushin - kumite : atak: hidari - zenkutsu - dachi, hidari - seiken - chudan - tsuki, obrona: hidari - soto - uke, cofnięcie nogi wykrocznej , migi - mawashi - geri - chudan, musubi - dachi, hidari - mawashi - geri - chudan, migi - jodan - tsuki.

8. Jiyu - kumite: 20 x 2 min.
9. Test kondycyjny:
50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach.
100 skłonów w przód z leżenia na plecach.
15 przeskoków nad partnerem.
15 przeskoków nad pasem trzymanym oburącz.
10. Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki z kihon - no - kata.
11. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

Uwaga : zawodnicy posiadający 3 Kyu oraz ukończone 18 lat mogą startować we zawodach Kyokushin rangi Mistrzostw Polski.

2 Kyu - brązowy pas
(minimum 8 miesięcy treningu)

1. Uderzenia i cięcia: hiraken tsuki (jodan, chudan), hiraken - oroshi - uchi, hiraken - mawashi - uchi, haishu (jodan, chudan), age - jodan - tsuki.
2. Bloki: koken - uke (jodan, chudan, gedan).
3. Kopnięcia: tobi - nidan - geri, tobi - gyaku - mae - geri, tobi - oi - mae - geri.
4. Kata: pinan sono - go, geksai - dai.
5. Renraku: lewa pozycja renraku.Rozpoczęcie poprzez hidari - gedan - barai następnie seiken - ago - uchi, seiken - gyaku - tsuki, mae - geri, mawashi - geri, hidari - gedan - barai i gyaku - tsuki.
6. Jiyu - ippon - kumite : V kyokushin - kumite:
atak migi - zenkutsu - dachi, migi - jodan - tsuki, obrona : hidari - uchi - uke, lewą dłonią tensho od góry, prawą chwyt od dołu , lewą stopę przesunąć do prawej, migi - kansetsu - geri na nogę wykroczną (partner klęka odwracając się tyłem) , obrót i hidari - ushiro - geri.
7. Jiyu - kumite: 25 x 2 min.
8. Test kondycyjny:
60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach.
20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach.
100 skłonów w przód zleżenia na plecach ze skrętami do kolan.
20 przeskoków nad partnerem.
20 przeskoków nad pasem trzymanym oburącz.
9. Ukemi - waza: pada w bok raz na prawo raz na lewo. Karate - ne - waza.
10. Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

1 Kyu - brązowy pas z czarnym pagonem
(minimum 12 kolejnych miesięcy)

1. Uderzenia i cięcia: ryuto - ken - tsuki (jodan, chudan), naka - yubi - ippon - ken (jodan, chudan), oya - yubi - ken (jodan, chudan), atama - tsuki (mae, yoko, ushiro).
2. Bloki: kake - uke - jodan, haito - uchi - uke.
3. Kopnięcia: jodan - uchi - haisoku - geri, oroshi - uchi - kakato - geri, oroshi - soto - kakato

- geri, tobi - yoko - geri.
4. Kata: yantsu, tsuki - no - kata.
5. Renraku: lewa pozycja renraku.
a - poruszanie się atakując : oi - tsuki, gyaku - tsuki, oi - tsuki i shita - tsuki.
b - poruszanie się atakując : oi - mawashi i geri, oi - tsuki, gyaku - tsuki, gyaku - mawashi - geri i gedan - barai.
6. Tachi - waza (rzuty): o - soto - gari, o - uchi - gari, de - ashi - barai, o - goshi i seoi - nage.
7. Jiyu - ippon - kumite: VI kyokushin - kumite :
atak: migi - yoko - geri i staje w sanchin - dachi 45 stopni, obrona: migi - gedan - barai, cofnięcie lewej stopy, hidari - kin - geri , migi - tate - tsuki - jodan.
8. Jiyu - kumite: 30 x 2 min.
9. Tameshiwari: seiken - tsuki, shuto - sakotsu - uchi i keri.
10. Test kondycyjny:
70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach.
20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach.
100 skłonów w przód z podwójnym skrętem leżąc na plecach.
25 przeskoków nad partnerem.
30 przeskoków z pasem trzymanym oburącz.
11. Dobra znajomość słownictwa japońskiego stosowanego w kyokushin.

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYOKUSHIN KARATE DLA DZIECI I MŁODZIKÓW DO 14 LAT

10.1 Kyu - pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa - sala, szatnia, ubiór itp.
Strefy: jodan, chudan, gedan. Znaczenie słowa kiai - okrzyk.
2. Pozycje: fudo - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: morote - tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Kopnięcia: hiza - geri (chudan).
5. Test sprawności:
50 razy zaciskanie pięści.
10 przysiadów: obciążone całe stopy, ręce dowolnie.

10.2 Kyu - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: pozycja seiza - siadanie i wstawanie, ukłony. Znaczenie słowa naura - powrót.
2. Pozycje: zenkutsu - dachi.
3. Uderzenia: uraken - shomen - uchi.
4. Bloki: morote - gedan - barai.
5. Kopnięcia: hiza - geri - chudan plus kiai.
6. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan - barai/gedan barai i powrót do fudo - dachi
7. Test sprawności:

10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce dowolnie.

10.3 Kyu - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: znaczenie słowa karate oraz kara - pusty, te - ręka. Znaczenie słowa osu - akceptacja, pozdrowienie.
2. Pozycje: heiko - dachi, yoi - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: seiken - tsuki, (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: gedan - barai.
5. Kopnięcia: hiza - geri jodan plus kiai.
6. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan - barai/gedan barai i powrót do fudo - dachi.
7. Test sprawności:

10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach.

9.1 Kyu - pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon + 1 niebieski pagon

1. Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.
2. Pozycje: heisoku - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: oi - tsuki, (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: jodan - uke.
5. Kopnięcia: mae - keage.
6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z oi - tsuki.
8. Test sprawności:

20 przysiadów - obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku, tułów pionowo.
10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu z leżenia przodem.

9.2 Kyu - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

1. Teoria i komendy: znaczenie słów sensei - nauczyciel, shihan - nauczyciel mistrz, sempai -

starszy rangą.

2. Pozycje: musubi - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: gyaku - tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: soto - uke.
5. Kopnięcia: kin - geri.
6. Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z gyaku - tsuki
7. Test sprawności:

10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty
10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan.

9.3 Kyu - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

1. Teoria i komendy: znaczenie słów kyoku-shin-kai.
2. Pozycje: nekoashi - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: seiken - ago - uchi.
4. Bloki: uchi - uke.
5. Kopnięcia: mae - geri chudan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z oi - tsuki/ uke, obrót z gedan barai.
7. Test sprawności:

10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach
10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce po kątem 45° amortyzują pad w tył.

8.1 Kyu - niebieski pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: przysięga dojo.
2. Pozycje: kokutsu - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto - sakotsu - uchi - komi.
4. Bloki: soto - keage.
5. Kopnięcia: soto - keage.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z keri, obrót z morote gedan barai.
7. Test sprawności:

10 przewrotów w przód.
60 sekund tzw. mostek w tył z leżenia na plecach.

8.2 Kyu - niebieski pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: nogare I - oddychanie
2. Pozycje: moroashi - dachi, uchi - hachiji - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto - sakotsu - uchi.

4. Kopnięcia: uchi - keage.
5. Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z gedan - barai plus gyaku - tsuki i powrót do fudo - dachi.
6. Test sprawności:

10 przewrotów w tył.

10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo tzw. szpagat.

8.3 Kyu - niebieski pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy:nogare II - oddychanie wykonywane odwrotnie.
2. Pozycje: sanchin - dachi.
3. Uderzenia/cięcia: shuto - ganmen - uchi.
4. Kopnięcia: mae - geri jodan.
5. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z uke plus gyaku - tsuki obrót z gedan barai.
6. Kata: kihon kata I.
7. Test sprawności:

10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna.

10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach.

7.1 Kyu - niebieski pas + 1 czerwony pagon + żółty pagon

1. Teoria i komendy: ibuki - oddychanie z 2 wydechami.
1. Pozycje: kiba - dachi.
2. Uderzenia/cięcia: uraken - sayu - uchi, uraken - hizo - uchi.
3. Kopnięcia: kansetsu - geri.
4. Renraku: trzy kroki w przód w sanchin - dachi z tsuki/uchi/keri/uke, obrót poprzez przekrok.
6. Kata: taikyoku I.
5. Test sprawności:

10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami.

7.2 Kyu - niebieski pas + 2 czerwone pagony + żółty pagon

1. Teoria i komendy: etykieta dojo.
1. Pozycje: tsuruaschi - dachi.
2. Uderzenia/cięcia: uraken - yoko - uchi j/ch.

3. Kopnięcia: kakato - geri.
4. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z mae - geri plus gyaku - tsuki obrót z morote gedan barai.
6. Kata: taikyoku II.
5. Test sprawności:
60 sekund stanie na rękach pod drabinkami.

7.3 Kyu - niebieski pas + 3 czerwone pagony + żółty pagon

1. Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate.
1. Pozycje: kake - dachi.
2. Uderzenia/cięcia: shuto - mawashi - uchi.
3. Kopnięcia: yoko keage, ushiro - keage.
4. Bloki: shuto - mawashi - uke.
5. Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu - dachi z shuto mawashi - uke obrót poprzez przekrok.
6. Kata: sakugi I.
7. Test sprawności:
10 razy tzw. sprężynka czyli wymyk w przód z leżenia na plecach.

6.1 Kyu - żółty pas + 1 czerwony pagon

1. Teoria i komendy: twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama.
1. Pozycje: pozycja walki.
2. Uderzenia/cięcia: seiken - tate - tsuki j/ch/g.
3. Kopnięcia: mawashi - geri gedan.
4. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate - tsuki, obrót poprzez zakrok.
5. Kumite: 5 minut system punktowy.
6. Kata: sakugi II.
7. Test sprawności:
10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach
60 sekund tzw. szpagat w bok na piętach.

6.2 Kyu - żółty pas + 2 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy.
1. Pozycje: krok dostawny w pozycji walki.
2. Uderzenia/cięcia: tetsui - hizo - uchi, tetsui - yoko - uchi j/ch/g
3. Kopnięcia: mawashi - geri chudan.
4. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z mae - keage/yoko - keage/ soto -keage plus gyaku - tsuki obrót.
5. Kumite: 10 minut system punktowy.
6. Kata: taikyoku III.

7. Test sprawności:
10 przeskoków przez klęczącego na kolanach i rękach partnera z pozycji w przysiadzie, obrót.

6.3 Kyu - żółty pas + 3 czerwone pagony

1. Teoria i komendy: wyniki Polaków na MŚ i ME.
2. Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki.
3. Uderzenia/cięcia: tetsui - kome - kami - uchi, urken - shita - tsuki.
4. Bloki: osae - uke.
5. Kopnięcia: mawashi - geri jodan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z kin - geri/mae - geri/ mawashi - geri plus gyaku - tsuki obrót.
7. Kumite: 15 minut system punktowy.
8. Kata: pinan I.
9. Test sprawności:
10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz.

5.1 Kyu - żółty pas + 1 czerwony pagon + zielony pagon

1. Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów ze słownika sino - japońskiego.
2. Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki.
3. Uderzenia/cięcia: seiken - mawashi - uchi.
4. Bloki: morote - uke.
5. Kopnięcia: yoko - geri chudan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae - geri/ mawashi - geri/yoko - geri plus gyaku tate - tsuki obrót.
7. Kumite: 20 minut system punktowy.
8. Kata: pinan II.
9. Test sprawności:
10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach.

5.2 Kyu - żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

1. Teoria i komendy: komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.
2. Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai.
3. Uderzenia/cięcia: gohon - nukite.
4. Bloki: uchi - uke i gedan - barai.
5. Kopnięcia: ushiro - geri chudan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate - tsuki plus gyaku - tate - tsuki, obrót.
7. Kumite: 25 minut system punktowy.
8. Kata: sakugi III.
9. Test sprawności:
10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu.

5.3 Kyu - żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

1. Teoria i komendy: komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate.
2. Pozycje: tzw. walka z cieniem.
3. Uderzenia/cięcia: nukite ippon/nihon/yonhon.
4. Bloki: juji - uke j/g.
5. Kopnięcia: yoko - geri jodan.
6. Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate - tsuki plus gyaku - tate - tsuki plus mae - geri/mawashi - geri/yoko - geri, obrót podnosząc ręce.
7. Kumite: 30 minut system punktowy.
8. Kata: pinan III, kihon kata II, sanchin kata.
9. Test sprawności:

próba przejścia na rękach w szerz sali, elementy samoobrony.

System stopni KYU - Junior - dotyczy dzieci do 13 roku życia. System ten został skonstruowany w ten sposób aby uwzględnić możliwości motoryczne i psychologiczne tak młodych ludzi. Pozwala z jednej strony dość często egzaminować dziecko, a z drugiej strony rozciąga w czasie jego dojście do 4 kyu. Do tego momentu ocenia się przede wszystkim poziom opanowania technik, gibkość i koordynację. W skali 4 - 1 kyu do tych kryteriów dochodzi ocena wytrzymałości psychofizycznej, znajomości zagadnień teoretycznych związanych ze sztukami walki oraz poziom kumite. Podstawą systemu junior jest podział na trzy egzaminy w ramach poszczególnych kyu na poziomie od 10 do 5 kyu. Później dzieci będą zdawać egzaminy zgodnie z obowiązującymi wymaganiami dla dorosłych, a posiadany stopień "Junior" zamienia się na odpowiednik stopnia dorosłych (kolor pasa nie ulega zmianie).

Ponadto obowiązuje następująca zasada - egzaminów nie można łączyć ani pomijać ich kolejności.
Szerokość pagonów powinna wynosić 0,5cm.
Odległość pagonów od siebie 1.5cm
Odległość pierwszego czerwonego pagonu od końca pasa 10 cm.
Pagon wyróżniający nieparzyste kyu (tj.9,7,5) należy naszyć jako pierwszy w odległości 7cm.