



## REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI KYU

### Stopnie szkoleniowe Kyu

1. Prawo nadawania stopni od 6 do 1 KYU mają trenerzy lub instruktorzy judo kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego posiadający minimum 1 DAN zweryfikowani przez PZJudo.

*Uwaga! W przypadku gdy trener lub instruktor kierujący bezpośrednio szkoleniem egzaminowanego nie posiada minimum stopnia 1 DAN uczestniczy w egzaminie jako drugi członek komisji, a egzamin prowadzi inny uprawniony trener posiadający wymagany stopień.*

2. Egzamin na stopień Kyu może być przeprowadzony po uprzednim zarejestrowaniu przez prowadzącego egzamin w panelu internetowym stopni Kyu. Prowadzenie egzaminu bez rejestracji pozbawia zdającego możliwości otrzymania certyfikatu i zarejestrowania stopnia.
3. Każdy zdający na stopień Kyu otrzymuje Certyfikat potwierdzający stopień. Opłata za organizację egzaminu i wydanie certyfikatu publikowana jest w formie oddzielnej uchwały przez Zarządu PZJudo.
4. Przy nadawaniu jakiegokolwiek stopnia obowiązuje zachowanie kolejności stopnia. Nie dopuszcza się omijania stopni.

### 5. Rodzaje stopni KYU

Ustala się 9 stopni Kyu w oparciu o Nage-waza i Katame-waza realizowane w procesie szkolenia sportowego Polskiego Związku Judo.

- 6 Kyu - pas biały
- 5,5 Kyu - pas biało żółty
- 5 Kyu - pas żółty
- 4,5 Kyu - pas żółto pomarańczowy
- 4 Kyu - pas pomarańczowy
- 3,5 Kyu - pas pomarańczowo zielony
- 3 Kyu - pas zielony
- 2 Kyu - pas niebieski
- 1 Kyu - pas brązowy

### 6. Kryteria zdobywania stopnia KYU

- 1) 6-5 KYU spełnienie wymagań technicznych
- 2) 4-1 KYU spełnienie wymagań technicznych i sportowych



## 7. Wymagania sportowe:

Tabela 1.

| Wymagania sportowe  | Wymagania punktowe          | Zasady zdobywania punktów   |
|---|-----------------------------|---|
| Uzyskanie punktów w turniejach SHAI objętych kalendarzem IJF, EJU, PZJudo, Regionów i OZ Judo | <b>minimum</b><br><b>15</b> | 1) W turniejach IJF, EJU<br>- wygrana walka - 2 pkt<br>2) w turniejach PZ Judo, Regionu i OZ Judo<br>- wygrana walka z zawodnikiem ze stopniem wyższym - 2 pkt<br>- wygrana walka - 1 pkt |
| Uzyskanie punktów w zawodach KATA dzieci w kat do 9 lat                                       | <b>minimum</b><br><b>7</b>  | Według punktacji zawodów KATA (Tabela 2)  |
| Uzyskanie punktów w zawodach KATA dzieci w kat do 10 lat                                      | <b>minimum</b><br><b>10</b> |   |
| Uzyskanie punktów w zawodach KATA powyżej 10 lat  | <b>minimum</b><br><b>15</b> |   |

Tabela 2 – Wykaz zawodów demonstracyjnych JUDO KATA i punktacji za zajęte miejsca

|                        | Kategoria wiekowa      | I  | II | III | IV | V | VI | VII | Udział |
|------------------------|------------------------|----|----|-----|----|---|----|-----|--------|
| Mistrzostwa Polski     | 10-12<br>13-14<br>15 + | 10 | 8  | 7   | 6  | 5 | 4  | 2   | 1      |
| Puchar Polski          | 10-12<br>13-14<br>15 + | 7  | 6  | 5   | 4  | 3 | 2  |     | 1      |
| Zawody Regionalne      | 9-10                   | 5  | 4  | 3   | 2  |   |    |     | 1      |
| Zawody Okręgowe        | 9-10                   | 4  | 3  | 2   |    |   |    |     | 1      |
| Zawody klubowe otwarte | U-9                    | 4  | 3  | 1   |    |   |    |     | 1      |
| Zawody klubowe         | U-9                    | 3  | 2  | 1   |    |   |    |     | 1      |



## 8. Wymagania techniczne

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

*Forma zdawania egzaminów określona jest przez instrukcje dla trenerów i instruktorów uczestniczących w kursie doszkoleniowym organizowanym przez PZJudo dla osób uprawnionych do przyjmowania egzaminów.*

### 6 Kyu – pas biały

- 1/ Składanie judogi, wiązanie pasa, pojęcia UKE, TORI
- 2/ REI HO
- 3/ SHIZEN (SHIZEN TAI)
- 4/ SHIN TAI (TSUGI ASHI, AYUMI ASHI,)
- 5/ UKEMI z pozycji kucznej
- 6/ KUMI KATA
- 7/ HAPPO NO KUZUSHI

| <i>KATAME WAZA</i>  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hon Kesa Gatame</li><li>• Tate Shiho Gatame</li><li>• Yoko Shiho Gatame</li><li>• Kami Shiho Gatame</li></ul> |

### 5,5 Kyu – pas biało-żółty

- 1/ Historia i zasady judo
- 2/ SHIZEN (JIGO TAI)
- 3/ SHIN TAI (TSUGI ASHI, AYUMI ASHI,)
- 4/ TAI SABAKI
- 5/ UKEMI z postawy wysokiej, z podwyższenia, przez przeszkodę

| <i>NAGE WAZA</i>   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• De Ashi Harai</li><li>• O Soto Gari</li><li>• O Uchi Gari</li><li>• Ko Soto Gari</li></ul> |



**5 Kyu – pas żółty**

| <i>NAGE WAZA</i>   | <i>KATAME WAZA</i>   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ko Uchi Gari</li><li>• Uki Goshi</li><li>• Tai Otoshi</li><li>• Sasae Tsurikomi Ashi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuzure Kesa Gatame</li><li>• Kuzure Kami Shiho Gatame</li><li>• Kuzure Yoko Shiho Gatame</li></ul> |

**4,5 KYU – pas żółto pomarańczowy**

| <i>NAGE WAZA</i>   | <i>KATAME WAZA</i>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tsuru Goshi</li><li>• Okuri Ashi Harai</li><li>• Ippon Seoi Nage</li><li>• Hiza Guruma</li><li>• O Goshi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kata Gatame</li><li>• Mune Gatame</li></ul> |

**4 Kyu – pas pomarańczowy**

| <i>NAGE WAZA</i>  | <i>KATAME WAZA</i>  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tomoe Nage</li><li>• Ko Soto Gake</li><li>• Harai Goshi</li><li>• Uchi Mata</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hadaka Jime</li><li>• Ude Garami</li><li>• Ude Hishigi Juji Gatame</li><li>• Okuri Eri Jime</li></ul> |

**3.5 Kyu – pas pomarańczowo zielony**

| <i>NAGE WAZA</i>   | <i>KATAME WAZA</i>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sode Tsurikomi Goshi</li><li>• Tsurikomi Goshi</li><li>• Ashi Guruma</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ushiro Ude Garami</li><li>• Kata Juji Jime</li><li>• Nami Juji Jime</li><li>• Gyaku Juji Jime</li></ul> |

**3 Kyu – pas zielony**

| <i>NAGE WAZA</i>   | <i>KATAME WAZA</i>   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Harai Tsurikomi Ashi</li><li>• Uki Otoshi</li><li>• Ushiro Goshi</li><li>• Tani Otoshi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ude Hishigi Ude Gatame</li><li>• Ude Hishigi Hiza Gatame</li><li>• Ude Hishigi Waki Gatame</li><li>• Kata Ha Jime</li><li>• Tsukkomi Jime</li><li>• Sankaku Jime</li></ul> |



**2 Kyu – pas niebieski**

| <i>NAGE WAZA</i>   | <i>KATAME WAZA</i>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hane Goshi</li><li>• Koshi Guruma</li><li>• Yoko Otoshi</li><li>• Utsuri Goshi</li><li>• Kata Guruma</li><li>• Sumi Gaeshi</li><li>• Yoko Guruma</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ude Hishigi Hara Gatame</li><li>• Ude Hishigi Ashi Gatame</li><li>• Ude Hishigi Sankaku Gatame</li><li>• Ude Hishigi Te Gatame</li><li>• Ashi Garami</li><li>• Sode Guruma</li><li>• Ryo Te Jime</li><li>• Kata Te Jime</li></ul> |

**1 Kyu – pas brązowy**

| <i>NAGE WAZA</i>  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Morote Gari</li><li>• Hane Makikomi</li><li>• Sukui Nage</li><li>• O Guruma</li><li>• Soto Makikomi</li><li>• O Soto Guruma</li><li>• Uki Waza</li><li>• Yoko Wakare</li><li>• Ura Nage</li><li>• Sumi Otoshi</li><li>• Yoko Gake</li></ul> |



Prezes  
Polskiego Związku Judo  
*Jacek Zawadzka*  
Jacek Zawadzka