

Wymagania dla osób ubiegających się o stopnie KYU

1. Wymagania sportowe:

1.1. Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie 4, 3 KYU jest uzyskanie 5 pkt w zawodach PZJJS. Jedna zwycięska walka to jeden punkt. Odstępy pomiędzy stopniami 4 i 3 KYU minimum 1 rok.

1.2. Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie 2, 1 KYU jest uzyskanie 10 pkt w zawodach PZJJS. Jedna zwycięska walka to jeden punkt. Odstępy pomiędzy poszczególnymi stopniami (3, 2, 1 KYU) minimum 1 rok.

1.3. Istnieje możliwość uzyskania stopnia w Ju-Jitsu (w PZJJS) bez udziału w rywalizacji sportowej (tzw. ścieżka rekreacyjna). Osoby, które nie startują w zawodach mają możliwość przystąpienia do egzaminów na stopnie szkoleniowe od 4 do 1 KYU po upływie minimum jednego roku od daty uzyskania poprzedniego stopnia.

2. Wymagania czasowe.

2.1. Egzamin na 8 KYU można zdawać po minimum 2 miesiącach regularnych treningów.

2.2. Egzamin na 7 (wiek minimalny 8 lat) i 6 KYU można zdawać w odstępach minimum 3 miesięcznych.

2.3. Egzamin na stopień 5 KYU można zdawać po minimum 5 miesiącach regularnych treningów od uzyskania 6 KYU.

2.4. Egzamin na stopień 4 KYU można zdawać po minimum 6 miesiącach regularnych treningów od uzyskania 5 KYU.

3. Wymagania techniczne.

Egzamin obejmuje wybrane przez komisje elementy techniczne z przedstawionego programu szkolenia na poszczególne stopnie KYU:

8 KYU

1. ZASADY NOSZENIA JUDOGI I WIĄZANIA OBL.

2. ZNACZENIE SŁOWA JU - JITSU ORAZ ZNAJOMOŚĆ ETYKIETY DOJO I PRZYSIĘGI DOJO.

PRZYSIĘGA DOJO

1. BĘDZIEMY ĆWICZYĆ NASZE SERCA I CIAŁA DLA OSIĄGNIĘCIA PEWNEGO NIEWZRUSZONEGO DUCHA.
2. BĘDZIEMY DAŻYĆ DO PRAWDZIWEGO OPANOWANIA SZTUKI WALKI, ABY KIEDYŚ NASZE CIAŁO I ZMYŚŁY STAŁY SIĘ DOSKONAŁE.
3. Z GŁĘBOKIM ZAPAŁEM BĘDZIEMY STARAĆ SIĘ KULTYWOWAĆ DUCHA SAMOWYRZECZENIA SIĘ.
4. BĘDZIEMY PRZESTRZEGAĆ ZASAD GRZECZNOŚCI, POSZANOWANIA STARSZYCH ORAZ POWSTRZYMYWAĆ SIĘ OD GWAŁTOWNOŚCI.

5. BĘDZIEMY SPOGLĄDAĆ W GÓRĘ KU PRAWDZIWEJ MĄDROŚCI I SILE PORZUCAJĄC INNE PRAGNIENIA.
6. BĘDZIEMY WIERNYMI NASZYM IDEAŁOM I NIGDY NIE ZAPOMNIMY O CNOCE POKORY.
7. PRZEZ CAŁE NASZE ŻYCIE, PRZEZ DYSCYPLINĘ W SPORTACH WALKI DAŻYĆ BĘDZIEMY DO POZNANIA PRAWDZIWEGO ZNACZENIA DROGI, KTÓRĄ OBRALIŚMY.
8. NIE BĘDZIEMY STOSOWAĆ I ROZPOWSZECHNIAĆ SZTUKI WALKI POZA DOJO.

3. LICZENIE PO JAPOŃSKU DO 10.

Liczenie do 10:

1. ICHI
2. NI
3. SAN
4. SHI (SI)
5. GO
6. ROKU
7. SHICHI (SICI)
8. HACHI
9. KU (KYU)
10. JU (DZIU)

4. HISTORIA JU-JITSU.

7 KYU

1. SHISEI (POSTAWY, POZYCJE).

FUDO-DACHI, YOI-DACHI, UCHI-HACHIJI-DACHI, HAIKOKU-DACHI
ZENKUTSU-DACHI, SEIZA, ZA-REI, TACHI-REI, KEKKA, KUMI-KATA
KUZUSHI - w 8 kierunkach

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

SURI-ASHI, OKURI-ASHI, ZENKUTSU-DACHI

3. KAWASHI-WAZA (UNIKI I ZEJŚCIA).

W TYŁ, W PRZÓD, NA BOKI (LEWO – SKOS, PRAWO – SKOS), W GÓRĘ, W DÓŁ
TAI SABAKI (OBROTY CIAŁA)

4. UKEMI-WAZA (PADY I PRZEWROTY).

KOHO–UKEMI (PADY W TYŁ), KOHO–KAITEN–UKEMI (PRZEWRÓT W TYŁ)
YOKO–UKEMI (PAD W BOK), ZEMPO–UKEMI (PAD W PRZÓD)

ZEMPO KAITEN–UKEMI (PRZEWRÓT W PRZÓD PRZEZ BARK) / CHUGAERI

KOMBINACJE PADÓW I PRZEWROTÓW

5. UKE–WAZA (BLOKI).

SEIKEN–JODAN–UKE, SEIKEN–GEDAN–BARAI, KAKE–WAKE–UKE

6. ATEMI–WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE–WAZA (TECHNIKI RĘCZNE).

SEIKEN–TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN),

MOROTE–TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

KERI–WAZA (TECHNIKI NOŻNE).

HIZA–GERI, KIN–GERI, MAE–KEAGE

7. OSAEKOMI–WAZA (TRZYMANIA).

KESA–GATAME, KATA–GATAME

8. NAGE–WAZA (RZUTY).

DE–ASHI–BARAI, O–UCHI–GARI, KO–UCHI–GARI (MAKI–KOMI), O–GOSHI

9. SAMOBRONA.

UWOLNIENIE RĄK (JEDNEJ, DWÓCH, OBU RĄCZ, JEDNORĄCZ, PRZÓD,
TYŁ, GÓRA, DÓŁ)

6 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).

MUSUBI–DACHI, SANCHIN–DACHI, KIBA–DACHI

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

SANCHIN–DACHI, KIBA–DACHI

3. UKE–WAZA (BLOKI).

SEIKEN–CHUDAN–SOTO–UKE, SEIKEN–CHUDAN–UCHI–UKE

SEIKEN–JUJI–UKE (JODAN–GEDAN)

4. ATEMI–WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE–WAZA (TEHNIKI RĘCZNE)

SEIKEN–AGO UCHI, SEIKEN GYAKU–TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

SEIKEN OI-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN), SEIKEN-SANBON-TSUKI

KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE), MAE-GERI-CHUDAN (CHUSOKU)

MAWASHI-GERI-GEDAN I CHUDAN (HAISOKU, CHUSOKU)

TEISOKU-MAWASHI-SOTO-KEAGE, SOKUTO-MAWASHI-UCHI-KEAGE

5. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

UDE-GARAMI (KLUCZ), GYAKU-UDE-GARAMI, UDE-HISHIGI (TE-GATAME)

UDE-OSAE, UDE-GATAME, NE-WAZA (W PARTERZE), UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME, UDE-GARAMI (2 WARIANTY)

6. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA).

KUZURE-KESA-GATAME, YOKO-SHIHO-GATAME (4 WERSJE)

7. NAGE-WAZA (RZUTY).

SEOI-NAGE, OKURI-ASHI-HARAI, TSURIKOMI-GOSHI

SODE-TSURIKOMI-GOSHI

8. SAMOOBRONA.

OBRONA Z CHWYTÓW ZA RĘCE ZE SPROWADZENIEM DO PARTERU I KONTROLA W PARTERZE

9. TEST KONDYCYJNY:

20 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

20 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

20 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

5 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).

KOKUTSU-DACHI, NEKO-ASHI-DACHI

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

NEKO-ASHI-DACHI, KOKUTSU-DACHI

3. UKE-WAZA (BLOKI).

MOROTE-CHUDAN-UCHI-UKE, SHUTO-MAWASHI-UKE, OTOSHI-UKE

SUKUI-UKE, TE-NAGASHI-UKE, MAE-MAWASHI-UKE

4. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

SEIKEN-CHUDAN-MAWASHI-TSUKI, SEIKEN-TATE-TSUKI (JODAN - CHUDAN - GEDAN), SEIKEN-SHITA-TSUKI, URAKEN-SHOMEN-UCHI, SHUTO-SAKOTSU - UCHI, SHUTO-SAKOTSU-UCHI-KOMI, SHUTO-GANMEN-UCHI, SHUTO-HIZO - UCHI, SHUTO-JODAN-UCHI, KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE), YOKO-KEAGE (SOKUTO), MAWASHI-GERI-KUBI (HAISOKU, CHUSOKU), KANSETSU-GERI, KAKATO-GERI, YOKO-GERI-CHUDAN

5. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

WAKI-GATAME, KOTE-GAESHI, UDE-GATAME, KANUKI-GATAME, IKKYO, NE-WAZA (W PARTERZE): UDE-GARAMI (7 WARIANTÓW), IKKYO, ASHI-GARAMI, UDE-HISHIGI

6. OSAE KOMI-WAZA (TRZYMANIA).

KAMI-SHIHO-GATAME, KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME, MAKURA-KESA-GATAME

7. SHIME-WAZA (DUSZENIA).

HDAKA-JIME (2 WERSJE), NAMI-JUJI -JIME, KATA-JUJI-JIME

8. NAGE-WAZA (RZUTY).

HIZA-GURUMA, SASAE-TSURI-KOMI-ASHI, O-SOTO-GARI, MOROTE-SEI-NAGE, GOSHI-GURUMA, TAI-OTOSHI, KO-SOTO-GARI

9. SAMOOBRONA.

OBRONA PRZED CHWYTAMI ZA KŁAPĘ I DUSZENIEM (6 WŁASNYCH SPOSOBÓW ZE SPROWADZENIEM I KONTROLĄ LUB WYKOŃCZENIEM W PARTERZE)

10. TEST KONDYCYJNY:

30 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

30 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

30 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

4 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).

KAKE-DACHI, TSURU-ASHI-DACHI

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

TEST PORUSZANIA SIĘ W POZYCJACH: ZENKUTSU-DACHI, KOKUTSU-DACHI, SANCHIN-DACHI, NEKO-ASHI-DACHI, KIBA-DACHI, KAKE-DACHI, TSURU-ASHI-DACHI - STOSUJĄC TECHNIKI ZAWARTE W KIHON-NO-KATA.

3. UKE-WAZA (BLOKI).

5 BLOKÓW:

SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE, SEIKEN-JODAN-UKE, SEIKEN-OTOSHI-UKE,
SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE, SEIKEN-GEDAN-BARAI

4. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEN I KOPNIĘĆ).

TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

URAKEN-SAYU-UCHI, URAKEN-MAWASHI-UCHI, URAKEN-HIZO-UCHI,
URAKEN-GANMEN-OROSHI-UCHI, 5 WARIANTÓW SHUTO W SANCHIN-DACHI
W KOMBINACJI: SHUTO-SAKOTSU-UCHI, GANMEN-UCHI, UCHI-KOMI, HIZO-
UCHI, UCHI-UCHI, NIHON-NIUKTE, JO-HON-NUKITE

KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

USHIRO-GERI-CHUDAN, MAE-GERI-JODAN, YOKO-GERI-JODAN, MAWASHI-
GERI-JODAN (CHUSOKU I HAIKOKU)

5. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

NIKYO, HARA-GATAME, UDE-HIZA-GATAME, GYAKU-YUBI, KOHONO-GESHI,
GYAKU-KOTE-GAESHI

NE-WAZA (W PARTERZE)

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME, ASHI-UDE-GARAMI (KLUCZ), ASHI-HISHIGI,
KUZURE-UDE-OSAE

6. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA).

USHIRO-KESA-GATAME, TATE-SHIHO-GATAME

7. SHIME – WAZA (DUSZENIA).

OKURI-ERI-JIME, KATA-HA-JIME, SODE-GURUMA-JIME, SEIKEN-ERI-JIME

8. NAGE WAZA (RZUTY).

KIBISU-GAESHI (KIBUSHI-DEOSHI), MOROTE-GARI, UKI-OTOSHI, TANI-OTOSHI,
HARAI-GOSHI, YOKO-WAKARE, WAKI-OTOSHI, UKI-GOSHI

9. SAMOBRONA.

OBRONA PRZED OBCHWYTAMI TUŁOWIA I GŁOWY (6 WŁASNYCH OBRON
Z KONTROLA LUB WYKOŃCZENIEM W PARTEZE)

11. TEST KONDYCYJNY:

50 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

50 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

50 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

12. JIYU – KUMITE 3 MINUTY.

3 KYU

1. UKE-WAZA (BLOKI).

TE-WAZA (BLOKI RĘCZNE)

6 BLOKÓW W RÓŻNYCH POZYCJACH:

SHUTO-JODAN-KAKE-UKE, SHUTO-JODAN-UKE, SHUTO-CHUDAN-SOTO-UKE, SHUTO-CHUDAN-UCHI-UKE, SHUTO-GEDAN-BARAI, SHUTO-MAE-MAWASHI-UKE,

BASHI-WAZA (BLOKI NOŻNE)

SOKUTO-OSAE-UKE, HIZA-UKE

2. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

TETTSUI-OROSHI-GANMEN-UCHI, TETTSUI-KOME-KAMI-UCHI, TETTSUI-HIZO-UCHI, TETTSUI-YOKO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

URA-MAWASHI-JODAN, USHIRO-GERI-JODAN

3. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE)

TACHI-WAZA (W STÓJCE)

USHIRO-KOTE-GAESHI, SANKYO, SHIHO-NAGE, USHIRO-WAKI-GATAME

DŹWIGNIE TRANSPORTOWE

NE-WAZA (W PARTERZE)

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME, MOROTE-UDE-HISHIGI, ASHI-UDE-GARAMI

4. OSAEKOMI-WAZA (TRZYMANIA).

KÓŁKO TRZYMAŃ

UWALNIANIA SIĘ Z TRZYMAŃ

5. SHIME-WAZA (DUSZENIA).

KATA-TE-JIME, YUBI-JIME, YOKO-HADAKA-JIME, USHIRO-ERI-JIME

6. NAGE-WAZA (RZUTY).

ASHI-GURUMA, O-GURUMA, SUMI-OTOSHI, YOKO-OTOSHI, SUKUI-NAGE, UCHI-MATA, SAI-OTOSHI, SOTO-MAKIKOMI

7. SAMOOBRONA.

OBRONA PRZED ATAKAMI PIĘŚCIĄ I KOPNIĘCIAMI (6 WŁASNYCH OBRON Z KONTROLĄ LUB WYKOŃCZENIEM W PARTERZE)

8. TEST KONDYCYJNY (DODATKOWO):

60 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

80 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

80 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

9. JIYU-KUMITE 4 MINUTY.

2 KYU

1. UKE-WAZA (BLOKI).

SHOTEI-UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

2. ATEMI-WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE-WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

SHOTEI-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

7 UDERZEŃ HIJI (ŁOKIEĆ) W POZYCJI KIBA-DACHI

HIJI-AGE –ATE-CHUDAN, HIJI-AGE-ATE-GEDAN, HIJI-AGO-UCHI-JODAN, HIJI-OTOSHI-UCHI-GEDAN, HIJI-URA (JODAN, CHUDAN, GEDAN), HIJI-YOKO (JODAN, CHUDAN, GEDAN), KERI-WAZA (TECHNIKI NOŻNE): USHIRO-MAWASHI-JODAN, MAWASHI-GERI (GEDAN – JODAN)

3. KANSETSU-WAZA (DŹWIGNIE).

RZUTY DŹWIGNIOWE

SANKIO (3 WERSJE)

SHIHO-NAGE, KOTE-GAESHI, UDE-HISHIGI-TE-GATAME, TEMBIN-NAGE, TENCHI-NAGE, KOKYU-NAGE, KAITEN-NAGE

4. ZNAJOMOŚĆ MIEJSC WRAŻLIWYCH NA CIELE CZŁOWIEKA - WYKORZYSTANIE W SAMOOBRONIE.

5. ABC – UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY (KATSU).

6. SHIME-WAZA (DUSZENIA).

KONTRATAKI PRZECIWKO DUSZENIOM, ZAKŁADANIE SWOJEGO DUSZENIA

7. NAGE-WAZA (RZUTY).

HANE-GOSHI, KATA-GURUMA, TOMOE-NAGE, SUMI-GESHI, KAMI-BASAMI, OBITORI-GAESHI

TWORZENIE WŁASNYCH KOMBINACJI RZUTOWYCH

8. SAMOOBRONA.

OBRONA PRZED RÓŻNEGO TYPU ATAKAMI (CHWYTY, OBCHWYTY, DUSZENIA, TRZYMANIA, UDERZENIA, KOPNIĘCIA, NÓŻ, PAŁKA) – 10 RÓŻNYCH OBRON

9. TEST KONDYCYJNY (DODATKOWO):

70 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

80 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

100 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

10. JIYU–KUMITE 3x5 MINUT.

1 KYU

1. ATEMI–WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE–WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

KOKEN (3 WERSJE)

KERI–WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

MAE–TOBI–GERI (3 WERSJE), YOKO–TOBI–GERI (2 WERSJE)

2. KANSETSU–WAZA (DŹWIGNIE).

DŹWIGNIE NA KRĘGOSŁUP (4 WERSJE)

DŹWIGNIE NA NOGI I KLUCZE NA STOPY (5 WERSJI)

3. TECHNIKI Z WYKORZYSTANIEM „YAWARY”.

4. TECHNIKI Z TONFĄ.

UDERZENIA, BLOKI, DŹWIGNIE, KATA, SAMOOBRONA

5. SPOSOBY OBRONY W PARTERZE.

6. NAGE-WAZA (RZUTY).

HANE–MAKIKOMI, UKI–WAZA, OSOTO–GURUMA, YOKO–GURUMA, USHIRO–GOSHI, YOKO–GAKE, URA–NAGE, KATA–GURUMA–MAKIKOMI, YOKO–TOMOE–NAGE, HARAI–MAKIKOMI, UCHI–MATA–MAKIKOMI

TWORZENIE WŁASNYCH PRZECIW RZUTÓW (RZUT NA RZUT)

7. SAMOOBRONA W SYTUACJACH EKSTREMALNYCH (NÓŻ, PAŁKA, BROŃ PALNA, PRZED WIĘKSZĄ ILOŚCIĄ PRZECIWNİKÓW).

8. 20 WŁASNYCH KOMBINACJI SAMOOBRONY.

9. TEST KONDYCYJNY (DODATKOWO):

80 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

90 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

100 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

10. JIYU – KUMITE 5x5 MINUT.

DOBRA ZNAJOMOŚĆ SŁOWNIKA JAPONSKIEGO STOSOWANEGO W JU–JITSU.

Stopnie uczniowskie KYU PZJJS

Lp.	Rodzaj techniki	7 KYU	6 KYU	5 KYU	4 KYU	3 KYU	2 KYU	1 KYU
1.	<i>POSTAWY</i>	9	12	14	16	16	16	16
2.	<i>PORUSZANIE SIĘ</i>	3	5	7	9	9	9	9
3.	<i>HISTORIA I ETYKIETA DOJO</i>	WSZYSTKIE STOPNIE						
4.	<i>PRZEWROTY</i>	2	2	2	2	2	2	2
5.	<i>PADY</i>	4	4	4	4	4	4	4
6.	<i>BLOKI</i>	3	7	13	13	21	24	24
7.	<i>UDERZENIA</i>	6	14	25	29	35	45	48
8.	<i>KOPNIĘCIA</i>	3	8	13	17	19	21	26
9.	<i>TRZYMANIA</i>	2	4	7	9	9	9	9
10.	<i>RZUTY</i>	4	8	15	23	31	37	48
11.	<i>DŹWIGNIE</i>	-	5	13	23	30	30	30
12.	<i>DUSZENIA</i>	-	-	4	8	12	12	21
13.	<i>TECHNIKI SAMOOBRONY</i>	-	5	10	20	30	40	50
14.	<i>UDZIAŁ W ZAWODACH</i>	-	-	-	-	-	min. 2	min.4
15.	<i>JIYU–KUMITE</i>	-	-	-	3*5 min	6*5 min	8*5 min	10*5 min
16.	<i>UGIĘCIA RAMION W PODPORZE PRZODEM</i>	-	20	30	50	60	70	80
17.	<i>SIADY Z LEŻENIA TYŁEM</i>	-	20	30	50	80	80	90
18.	<i>PRZYSIADY</i>	-	20	30	50	80	100	100
20.	<i>RZUTY DŹWIGNIOWE</i>	-	-	-	-	-	8	8

Wymagania dla osób ubiegających się o stopnie DAN

1. Kryteria wiekowe:

- a. 1 DAN - min. ukończone 17 lat (decyduje data urodzenia)
- b. 5 DAN - min. 30 lat (w szczególnych przypadkach – za wybitne sukcesy międzynarodowe lub krajowe - dopuszcza się obniżenia tego limitu wieku przez Komisję DAN PZJJ).

2. Kryteria czasowe:

- a. od 1 do 3 DAN – można ubiegać się po minimum 2 latach od uzyskania poprzedniego stopnia,
- b. od 4 do 5 DAN – można ubiegać się po minimum 3 latach od uzyskania poprzedniego stopnia,
- c. od 6 do 8 DAN – można ubiegać się po minimum 4 latach od uzyskania poprzedniego stopnia.
- d. od 9 do 10 DAN – można uzyskać po minimum 5 latach od otrzymania poprzedniego stopnia,

UWAGA: W szczególnych przypadkach w/w normy czasowe mogą ulec zmianie za zgodą Komisji DAN PZJJS.

3. Osoby ubiegające się o dopuszczenie do egzaminu mistrzowskiego powinny odbyć przed każdym egzaminem konsultację organizowaną przez Komisję DAN PZJJS.

4. Wymagania-ścieżka sportowa.

4.1. Do egzaminu na stopnie 1, 2, 3 DAN może przystąpić zawodnik który zdobył 10 pkt za zwycięstwa w zawodach PZJJS, gdzie jedna zwycięska walka to jeden punkt.

4.2. Do egzaminu na stopnie powyżej 3 DAN obowiązuje tylko egzamin techniczny.

4.3. Trener klubowy oraz Trener Kadry Narodowej, których zawodnik zdobył medal w zawodach PZJJS (Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, World Games) mogą wystąpić do Komisji Dan o nadanie wyższego stopnia na specjalnych warunkach, po spełnieniu kryteriów.

4.4. Sędzia, który sędziując zawody międzynarodowe lub krajowe uzyskuje wysokie noty za swoją pracę może wystąpić do Komisji DAN o nadanie wyższego stopnia na specjalnych warunkach, po spełnieniu kryteriów.

5. Wymagania-ścieżka rekreacyjna.

5.1. Osoby, które nie są sportowcami mają możliwość do przystąpienia do egzaminu na stopnie Dan bez spełnienia warunku sportowego po uzyskaniu zgody Komisji DAN, spełniając warunki regulaminowe (czasowe i techniczne).

6. Dla wybitnych zawodników którzy zdobyli medale (Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, World Games) dopuszcza się inną formę uzyskiwania kolejnych stopni wtajemniczenia za zgodą Komisji DAN.

7. Wymagania techniczne:

Doskonale zaprezentowanie umiejętności technicznych według wykazu - tabela. 1

Znajomość technik podstawowych – załącznik nr 1.

Wymagania techniczne na stopnie DAN PZJJS

I. Samoobrona (ilość dobrze wykonanych obron na poszczególne rodzaje ataku)					
Rodzaj ataku – ilość obrony na	1 dan	2 dan	3 dan	4 dan	5 dan
uchwyty za ręce	4	5	6	7	8
obchwyty tułowia	4	5	6	7	8
chwyt za głowę	4	5	6	7	8
duszenie w stójce i parterze	4	5	6	7	8
ataki pięścią - ciosy	4	5	6	7	8
ataki nogami - kopnięcia	4	5	6	7	8
ataki kijem	3	3	4	4	5
ataki nożem	3	4	4	5	5
zagrożeniem pistoletem	-	-	2	2	3
II. Techniki do wyboru					
rzuty	10	12	14	16	18
duszenia	4	5	6	7	8
dźwignie	4	5	6	7	8
trzymania	4	5	6	7	8
ciosy (kombinacje technik)	1	2	3	3	4
kopnięcia (kombinacje technik)	1	2	3	3	4
bloki	4	5	6	7	8
III. Walka (zwolnieni z walk są aktualni zawodnicy klasy mistrzowskiej)					
Walka	1 min x 3	2 min x 3	3 min x 3	4 min x 3	5 min x 3
IV. Formy kata (rodzaj prezentowanej formy powinien być uzgodniony z komisją i wpisany do wniosku przed przystąpieniem do egzaminu)					

Dokumenty

Dokumenty wymagane do weryfikacji i egzaminów na stopnie DAN:

- wniosek (karta zgłoszenia) wraz z uzasadnieniem,
- dokument potwierdzający posiadany aktualnie stopień Ju-Jitsu,
- kserokopia lub skan wpłaty bądź przelewu opłaty egzaminacyjnej,
- 2 zdjęcia.

UWAGA: opłata egzaminacyjna nie podlega zwrotowi niezależnie od rezultatu egzaminu.

Uwagi końcowe

Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej informuje Komisję DAN o wynikach egzaminu oraz zgłasza do rejestru centralnego listę osób, które zdały egzamin.

Komunikat o zdanych egzaminach podawany jest na stronie Polskiego Związku Ju-Jitsu Sportowego.

ZAŁĄCZNIKI

1. Podstawowe techniki Ju–Jitsu.
2. Protokół egzaminacyjny stopni KYU.
3. Protokół egzaminacyjny stopni DAN.
4. Karta zgłoszenia do egzaminu mistrzowskiego – DAN.

Załącznik nr 1

Podstawowe techniki Ju–Jitsu

Zaprezentowane poniżej techniki są nauczane w programach szkolenia i uwzględniane jako wymagania podczas egzaminów na stopnie w Ju-Jitsu.

Techniki zewnętrzne – czyli zachowanie się w dojo, ceremoniał i sposoby walki oraz reanimacji.

Techniki wewnętrzne – medytacja, koncentracja, relaksacja (metody oddechowe), energia „ki”, „kiaï”.

Klasyfikacja technik zewnętrznych

rei - ukłony

shisei (tachi–waza) - postawy

kawashi–waza - uniki

hoko – waza - kroki, poruszanie się

tai – sabaki - obroty ciała

ukemi – waza - pady i przewroty

uke – waza - bloki

nage – waza - rzuty

taosu - obalenia

katame – waza - chwyt

osaekomi – waza - trzymanie

shime – waza - duszenia

kansetsu – waza - dźwignie

atemi – waza - kontratakowanie miejsc wrażliwych

osae – waza - uciskanie miejsc wrażliwych

katsu - techniki reanimacji

Techniki realizowane są w:

tachi – waza - w postawie stojącej

ne – waza - w pozycji leżącej

suwari – waza - w pozycji siedzącej

hanmi – handachi – waza - w pozycji mieszanej

Walka ju-jitsu przewiduje:

kogeki - atak

goshin-jitsu - obronę

gaeshi - kontratak

I. REI (UKŁONY)

Ukłony wchodzą w skład reigi-saho, czyli etykiety dojo. Ponieważ życie japońskich samurajów toczyło się w niskich domach, dlatego kłaniano się zarówno w pozycji stojącej jak i tradycyjnym japońskim siadzie sei-za. Ukłon wysoki tachi-rei i niski za-rei. Tachi-rei wykonuje się stojąc ze złączonymi piętami i palcami stóp lekko rozstawionymi. Pochyleniu tułowia do przodu towarzyszy przesuwanie dłoni po udach. Za-rei wykonuje się w siadzie klęcznym opuszczając najpierw lewą rękę na podłogę a następnie prawą. Następnie wykonuje się lekkie pochylenie tułowia do przodu, aż łokcie dotkną do podłogi.

II. SHISEI (POSTAWY)

Wyróżniamy kilka rodzajów postaw (pozycji) stanowiących element wyjściowy dla skutecznej realizacji większości technik ju-jitsu.

Shihontai (musubi-dachi) - postawa „na baczność”, ręce luźno zwisają po bokach tułowia

Shisenhontai (hachiji-dachi) – postawa frontalna, podobna do poprzedniej, tylko stopy rozsunięte są na szerokość bioder.

Sankakutai kamae (migi, hidari) – stopa wykroczna ustawiona jest prostopadle do stopy zakrocznej, ciężar ciała rozłożony równomiernie. Ta postawa z gardą (kamaete) zwana jest inaczej postawą walki lub gotowości.

Teiji-dachi – postawa odwróconej litery T.

Jigotai kamae – pozycja obronna, w której większa część ciężaru ciała opiera się na nodze zakrocznej.

III. KAWASHI-WAZA (UNIKI)

Są bezpośrednio związane z zasadą ustępowania pod naporem rywala. Stosuje się je czasem

zamiast bloków.

W tył - cofnięcie przed przeciwnikiem idącym do przodu.

W przód - bardzo skuteczny daje możliwość kontrataku.

Na boki - typowe zejście, ustąpienie z linii ataku przeciwnika.

W górę - przykładem może być podskok.

W dół - często stosowany przy obchwytach tułowia, a także jako uchylenie się przed atakiem na górne partie ciała.

IV. HOKO-WAZA (KROKI)

Suri-ashi - krok przestawny posuwisty, tsugi-ashi (krok dostawny) - poruszanie w pozycji walki.

Ayumi-ashi (krok przestawny) – naturalne poruszanie się, z obniżonym środkiem ciężkości.

Okuri-ashi (krok przestawny) - poruszanie się idąc bokiem i krzyżując nogi ugięte w kolanach.

Tobi-konde - stosowany często jako odskok lub doskok.

V. TAI SABAKI (OBROTY CIAŁA)

Tai - sabaki są podstawą wielu technik. Wyróżnia się kilka rodzajów obrotów.

VI. UKEMI WAZA (PADY I PRZEWROTY)

Stanowią podstawową umiejętność metodyczną, warunkującą opanowanie innych technik np. rzutów.

Koho-ukemi (ushiro-ukemi) - pad w tył, który wykonywany jest z pozycji stojącej przez szybki przysiad, przetoczenie na plecach i zamortyzowanie upadku uderzeniem rąk o podłoże.

Koho-kaiten-ukemi (ushiro-chugaeri) – przewrót w tył.

Yoko-ukemi - pad w bok. Wykonuje się go przez przetoczenie na boku połączone z amortyzacją o matę.

Zempo-ukemi - pad w przód.

Zempo-kaiten-ukemi (mae—mawari-ukemi) - przewrót w przód. Wykonuje się go przez przetoczenie przez plecy ruchem po kole. W końcowej fazie padu następuje amortyzacja ramieniem.

Renroku-ukemi-chugaeri (pady i przewroty kombinowane) – wychwyt z karku, przewrót w tył przez bark do leżenia przodem itp.

VII. UKE – WAZA (BLOKI)

Age-uke - blok wznoszący się wykonywany przedramieniem, obrona górnych partii ciała

(jodan) przed atakiem.

Otoshi-uke - blok opadający. Wykonywany przedramieniem. Stosowany przed atakiem na poziom chudan - środkowa strefa ciała.

Soto-uke - blok z zewnątrz do wewnątrz. Zblokowanie, osłabienie lub amortyzacja ciosu następuje do wewnątrz ruchem przedramienia z zewnątrz.

Uchi-uke - blok od wewnątrz do zewnątrz.

Gedan-barai - blok zagarniający. Blokujące przedramię chroni dolną strefę ciała.

Sukui-uke – blok zagarniający.

Juji-uke – blok krzyżowy.

Shuto-uke – blok bokiem otwartej dłoni.

VIII. NAGE - WAZA (RZUTY)

Składowe rzutu to wytrącenie przeciwnika z równowagi, oderwanie jego nóg od podłoża, faza lotu i zetknięcie ciała z podłożem. Każdy przedstawiony poniżej rzut poprzedzony jest wychyleniem (kuzushi) w jednym z ośmiu kierunków. Po którym następuje wejście do rzutu - tsukuri i realizacja rzutu - kake. Ważnym elementem jest uchwyt za keikogi (ubiór treningowy), czyli kumi – kata. Techniki rzutów można wykonywać w postawie stojącej – tachi-waza lub wykonywać tzw. rzuty poświęcenia (sutemi-waza).

Te-waza - techniki ręczne:

kata-guruma - przetoczenie przez plecy

tai-otoshi - rzut z obniżeniem tułowia

seoi-nage - rzut przez plecy

uki-otoshi - obalenie faliste z obniżeniem

sumi-otoshi - rzut kątowy z obniżeniem

soto-makikomi - rzut zewnętrzny obrotowo- wciągający

sukui-nage - duże przetoczenie w tył przez nogę

hane-makikomi - rzut sprężynujący obrotowo-wciągający

Ashi-waza - techniki nożne:

de-ashi-barai - rzut przez zagarnięcie wystawionej nogi

sasae-tsurikomi-ashi - rzut z blokowaniem stopy, ciągnięciem i unoszeniem

ko-soto-gake - rzut przez małe zahaczenie zewnętrzne

o-guruma - rzut z przetoczeniem przez udo
harai-tsurikomi-ashi - rzut z zahaczeniem nogi blokująco-ciągący
okuri-ashi-barai - rzut z zagarnięciem przesuwanej nogi
uchi-mata - rzut przez wewnętrzne udo
ashi-guruma - rzut przez nogę w przód
ko-uchi-gari - rzut przez małe wewnętrzne podcięcie nogi
hiza-guruma - rzut z blokowaniem kolana
o-soto-gari - rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi
o-uchi-gari - rzut przez duże wewnętrzne podcięcie nogi
ko-soto-gari - rzut przez małe zewnętrzne podcięcie nogi
Koshi-waza - techniki biodrowe:
o-goshi - rzut przez duże biodro
uki-goshi - rzut przez małe biodro
goshi-guruma - rzut z przetoczeniem przez biodro
tsurikomi-goshi - rzut biodrowy blokująco – ciągący
harai-goshi - zagarniający rzut biodrowy
tsuri-goshi - rzut biodrowy blokujący
hane-goshi - sprężynujący rzut biodrowy
utsuri-goshi - rzut biodrowy z przeniesieniem
ushiro-goshi - rzut biodrowy w tył
Ma-sutemi-waza - rzuty (poświęcenia) z padem w tył:
tomoe-nage - rzut po łuku przez siebie w tył
ura-nage - rzut obejmujący w tył – przeciwrzut
sumi-gaeshi - rzut przez siebie skośnie do rogu
Yoko-sutemi-waza - rzuty (poświęcenia) z padem w bok:
uki-waza - rzut z padem bocznym i przetoczeniem
yoko-gake - rzut z padem bocznym i zablokowaniem stopy
yoko-guruma - rzut poprzeczny przez siebie z padem w bok
tani-otoshi - rzut z padem bocznym i obniżeniem
yoko-wakare - rzut zrywowy z padem w bok

yoko-otoshi - rzut z padem bocznym i blokowaniem nogą

TAOSU (OBALENIA)

Obalenie ma miejsce wtedy, gdy przemieszczenie ciała z pozycji stojącej do leżącej odbywa się bez odrywania stóp od podłoża. Ten cel można osiągnąć przez pchnięcie, pociągnięcie lub zastosowanie dźwigni lub ucisku wrażliwego miejsca. Wyróżniamy obalenia w trzech kierunkach: w przód, w tył i na boki.

X. KATAME-WAZA (CHWYTY)

W ju-jitsu chwytów obejmuje różne techniki; trzymania, dźwignie, duszenia, unieruchomienia w pozycji stojącej lub leżącej.

Osaekomi - waza

kesa-gatame i jego odmiany - leżąc na boku w poprzek przeciwnika, trzymanie opasujące

kata-gatame – trzymanie barkowe

yoko-shiho-gatame – trzymanie boczne czworoboczne

ushiro-kesa-gatame – odwrotne trzymanie opasujące

tate-shiho-gatame – trzymanie łamiące

sankaku-gatame – trójkątne trzymanie

trzymanie na brzuchu.

Shime -waza

nami-juji-jime – duszenie krzyżowe

kata-juji-jime – jednostronne duszenie krzyżowe

gyaku-juji-jime - odwrotne duszenie krzyżowe

ushiro-jime - z tyłu (z pomocą ubrania lub bez)

hadaka-jime - „gołe” duszenie

okuri-eri-jime – duszenie kołnierzem

kata-ha-jime – duszenie skrzydłowe

sankaku-jime – trójkątne duszenie

Kansetsu-waza

ude-hishigi (m.in. waki-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, ude-gatame, kannuki-gatame) -

dźwignie na rękę prostą

ude-garami - dźwignie na rękę ugiętą

te-kubi – dźwignie nadgarstkowe

gyaku-yubi – dźwignie na palce

ashi – kansetsu – dźwignie na nogę

kubi-kansetsu - dźwignie na kręgosłup

kote-gaeshi – dźwignia nadgarstkowa od wewnątrz

XI. ATEMI-WAZA (KONTRATAKOWANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH)

Atemi-waza mogą być wykonywane przy pomocy rąk (ciosy i pchnięcia) lub nóg (kopnięcia).

Wykorzystuje się różne powierzchnie uderzające. Kończyny górne: palce (nukite), środkowe kostki (hiraken), wewnętrzna krawędź dłoni (haito), zewnętrzna krawędź dłoni (shuto), podstawa dłoni (teisho), odwrócona pięść (uraken), łokieć (hiji lub empi).

Keri-waza techniki nożne, Kończyny dolne: pięta (kakato), zewnętrzna krawędź stopy (sokuto), palce (yubi), podbicie, poduszka stopy (chusoku), kolano (hiza), kość piszczelowa.

Keri – kopnięcia:

mae-geri-kekomi - kopnięcie w przód (pchnięcie)

mae-geri-keage - kopnięcie w przód (wyrzutem)

yoko-geri - kopnięcie w bok

ushiro-geri - kopnięcie w tył

mawashi- geri - kopnięcie okrężne

ura-mawashi-geri - kopnięcie odwrotne okrężne

ushiro-mawashi-geri - kopnięcie okrężne w tył (z obrotem)

mikazuki –geri - kopnięcie w kształcie półksiężyca

ura-mikazuki-geri - kopnięcie odwrotne „półksiężyca”

mae-tobi-geri - kopnięcie przednie w wyskoku

yoko-tobi-geri - kopnięcie boczne w wyskoku

Tsuki / uchi - ciosy zadawane rękami:

choku-zuki - cios prosty

oi-zuki - prosty z wypadem

kizami-zuki - cios stopujący

uraken-uchi - cios odwróconą pięścią

teisho-zuki - cios podstawą dłoni

tettsui-uchi - cios ręką „młotem”

shuto-uchi - cios ręką „nożem” (zewnątrzna krawędź)

gyaku-zuki - cios odwrotny

tate-zuki - cios w płaszczyźnie pionowej

mawashi-zuki - cios sierpowy

hiji-ate - uderzenie łokciem

OSAE-WAZA (UCISKANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH)

Techniki osae-waza można wykonywać zarówno rękami jak i nogami. Uciskając powodujemy duży ból, który paraliżuje chwilowo przeciwnika i pozwala go kontrolować.

Miejscami wrażliwymi na ciele ludzkim są: oczy, nos, miejsca pod i nad oczami, podbródek, punkty pod uszami, skronie, krtań, dołek podsercowy, splot słoneczny, wątroba, pachwiny, krocze, kolana, łydki, dołki podkolanowe, kość guziczna, nerki, kręgosłup na prawie całej długości, czubek głowy. Są to tylko wybrane spośród kilkuset wrażliwych punktów.

XIII. KATSU (TECHNIKA REANIMACJI)

Sztuka reanimacji została prawdopodobnie przeniesiona z Chin do Japonii. Zabiegi te oparte są głównie o masaż i akupresurę. Początkowo była ona powszechnym elementem treningu ludzi ćwiczących sztuki walki. Zdarzające się w czasie ćwiczeń urazy zmuszały do opracowania sposobów leczenia, znieczulenia oraz sprawiania ulgi. Podstawowa zasada katsu opiera się na założeniu, że ten sam punkt, który uderzono bardzo mocno, można poprzez odpowiednią stymulację przywrócić do stanu równowagi.