

Wymagania Egzaminacyjne – PIASECZYŃSKI KLUB OKINAWA SHORIN RYU KARATE

Wymagania wstępne, obowiązkowe:

- zdający przystępuje do egzaminu w białym Gi z emblematem W.O.F. na lewej piersi
- Zdający musi być członkiem PUSKK (posiada kartę PUSKK na dany rok kalendarzowy)
- partnerów do kumiwaza, bunkai i kata oyo wybiera zdający
- jeżeli zdający ma więcej niż 40 lat, limit walki (dojo kumite) wynosi 1x2 min.
- egzaminator ocenia technikę, postawę, szybkość i kime dla każdej części egzaminu
- egzamin jest zaliczony, gdy zdający w poszczególnych częściach egzaminu uzyskuje co najmniej 50 % pozytywnych ocen a z sumowanej całości egzaminu co najmniej 60 %
- status stażu Shorin-Ryu posiadają staże prowadzone przez sensei K. Chinena lub sensei A. Staniszew
- osoby w wieku do 15 lat zdają egzamin wstępny i kwalifikacyjny na KYU (pierwsze belka – wstępny, druga belka- kwalifikacyjny). Zakres wymagań egzaminu ustala sam egzaminator na podstawie nie więcej niż połowy technik z oficjalnych wymagań na dane KYU
- w szczególnych przypadkach egzaminator może dopuścić ucznia do zdawania na kolejny stopień (wiek, umiejętności, zaangażowanie, obozy),
- obowiązkowo po zdaniu egzaminu wstępnego lub kwalifikacyjnego trzeba nosić belki na pasach gdyż świadczą one o posiadanym stopniu, jeżeli ktoś zdobył a nie nosi to tak jak by nie zdał egzaminu

ŻÓŁTY 10 kyu min. 3 miesiące treningu

Kihon: Hampuku Renshu 1,2,3,5,6,9,12

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ŻÓŁTY 10 I kyu min. 3 miesiące treningu żółty z jedną czarną belką

Kihon: Hampuku Renshu

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ŻÓŁTY 10 II Kyu min. 3 miesiące treningu żółty z dwoma czarnymi belkami

Kihon: Hampuku Renshu

Kata: Fukyugata Ichi

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ŻÓŁTY 9 III Kyu min. 3 miesiące treningu żółty z trzema czarnymi belkami

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi 1,2,3,4,5,6

Kata: Fukyugata Ichi

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

POMARAŃCZOWY 8 Kyu min. 4 miesiące treningu

Kata: Fukyugata Ni

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

POMARAŃCZOWY 8 I Kyu min. 4 miesiące treningu Pomarańczowy z jedną czarną belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

POMARAŃCZOWY 8 II Kyu min. 4 miesiące treningu Pomarańczowy z dwoma czarnymi belkami

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Fukyugata Ni

KATA KUMIWAZA: Fukyugata Ichi

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

POMARAŃCZOWY 7 Kyu min. 4 miesiące treningu Pomarańczowy z dwoma czarnymi i jedną zieloną belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Naihanchi Shodan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

POMARAŃCZOWY 7 I Kyu min. 4 miesiące treningu Pomarańczowy z trzema czarnymi i jedną zieloną belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Naihanchi Shodan

Kata Kumiwaza: Fukyugata Ni

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

POMARAŃCZOWY 7 II Kyu min. 4 miesiące treningu Pomarańczowy z czterema czarnymi i jedną zieloną belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Naihanchi Shodan

Kata Kumiwaza: Fukyugata Ni

Bunkai: Fukyugata Ichi

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ZIELONY 6 Kyu min. 4 miesiące treningu

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Pinan Shodan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ZIELONY 6 I Kyu min. 4 miesiące treningu Zielony z jedną czarną belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Pinan Shodan

Bunkai: Naihanchi Shodan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ZIELONY 6 II Kyu min. 4 miesiące treningu Zielony z dwoma czarnymi belkami

Kihon: Kihon Waza Dai Ichi

Kata: Pinan Shodan

Bunkai: Naihanchi Shodan

Kumite: Shuyo Waza Kumite

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ZIELONY 5 Kyu min. 4 miesiące treningu Zielony z dwoma czarnymi i jedną niebieską belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ZIELONY 5 I Kyu min. 4 miesiące treningu Zielony z trzema czarnymi belkami i jedną niebieską

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Nidan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

ZIELONY 5 II Kyu min. 4 miesiące treningu Zielony z czterema czarnymi i jedną niebieską belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Nidan

Kata Kumiwaza: Pinan Shodan

Kumite: Shuyo Waza Kumite

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

NIEBIESKI 4 Kyu min. 6 miesiące treningu

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Sandan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

NIEBIESKI 4 I Kyu min. 6 miesiące treningu Niebieski z jedną czarną belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Sandan

Bunkai: Pinan Shodan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

NIEBIESKI 4 II Kyu min. 6 miesiące treningu Niebieski z dwoma czarnymi belkami

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Sandan

Bunkai: Pinan Shodan

Kumite: Dojo Kumite 1x2min

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

NIEBIESKI 3 Kyu min. 6 miesiące treningu Niebieski z dwoma czarnymi i jedną brązową belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Yondan, Naihanchi Nidan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

NIEBIESKI 3 I Kyu min. 6 miesiące treningu Niebieski z trzema czarnymi i jedną brązową belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Yondan, Naihanchi Nidan

Kata Kumiwaza: Pinan Sandan

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

NIEBIESKI 3 II Kyu min. 6 miesiące treningu Niebieski z czterema czarnymi i jedną brązową belką

Kihon: Kihon Waza Dai Ni

Kata: Pinan Yondan, Naihanchi Nidan

Kata Kumiwaza: Pinan Sandan

Kumite: Dojo Kumite 1x2 min

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

BRAZOWY 2 Kyu min. 8 miesięcy treningu wiek: minimum 15 lat

Kihon: Kihon Waza Dai San

Kata: Pinan Godan, Naihanchi Sandan

Kata Kumiwaza: Pinan Godan

Bunkai: Pinan Sandan

Kumite: Dojo Kumite 1x2 min

BRAZOWY 1 Kyu min. 8 miesięcy treningu wiek: minimum 16 lat **Udział w stażu krajowym**

Kihon: Kihon Waza Dai San

Kata: Naihanchi: Shodan, Nidan, Sandan (jedno wybrane przez egzaminatora)

Bunkai Oyo: Naihanchi Shodan

Kumite: Shuyo Waza Kumite (naprzemiennie)

Kumite: Dojo Kumite 1x2 min

DACHI – pozycje

Hajiji Dachi (Yoy Dachi) pozycja gotowości, stopy na jednej linii na ustawione na szerokość bioder

Shiko Dachi – stopy na jednej linii skrócone pod kątem 45 stopni, kolana mocno ugięte, nogi szeroko

Zenkutsu Dachi – noga wykrocza ustawiona palcami w przód, noga zakrocza skrócona pod kątem 45 stopni, kolano nogi wykroczej mocno ugięte, nogi ustawione na szerokości bioder

Moto Dachi – noga wykrocza ustawiona palcami w przód, noga zakrocza skrócona pod kątem 45 stopni, nogi ustawione na szerokości bioder, nogi wyprostowane

Uke Dachi – noga wykrocza ustawiona palcami w przód, pięta nie dotyka ziemi, noga zakrocza skrócona pod kątem 85 stopni od osi kierunku

Kokutsu Dachi – noga wykrocza skrócona piętą do kierunku pod kątem 45 stopni, noga zakrocza tak samo, pięta nogi zakroczej na tej samej linii co palce wykroczej

Take Dachi – noga wykrocza skrócona pod kątem 45 stopni na zewnątrz od osi kierunku, pięta nad ziemią. Noga zakrocza też skrócona pod kątem 45 stopni na zewnątrz od osi kierunku, pięty na jednej linii, kolana lekko ugięte, przeciwne biodro z przodu

Naichanchi Dachi – stopy na jednej linii lekko skrócone palcami do środka, kolana mocno ugięte, nogi niewiele szersze niż szerokość bioder

Kousa Dachi – noga wykrocza palcami w przód, noga zakrocza na palcach ustawiona z tyłu nogi wykroczej pod kątem 90 stopni na zewnątrz o kierunku, kolana lekko ugięte

Naname Zenkutsu Dachi – to pozycja zenkutsu pod kątem 45 stopni – jedyna różnica polega na tym że stopy są na jednej linii

KIHON HAMPUKU RENSHU

1. Seiken Chudan Tsuki / Shiko Dach / - uderzenie pięścią w przód
2. Seiken Nidan Tsuki / Shiko Dach / - podwójne uderzenie pięścią w przód
3. Seiken Sandan Tsuki / Shiko Dach / potrójne (jodan, chudan, gedan) uderzenie pięścią w przód
4. Age Uke / Hachiji Dach / - blok na strefę jodan (głowa)
5. Soto Uke / Hachiji Dach / -blok na strefę środkową (chudan) od wewnątrz na zewnątrz ciała.
6. Uchi Uke / Hachiji Dach / - blok na strefę środkową (chudan) od zewnątrz do wewnątrz ciała.
7. Shuto Uke / Hachiji Dach / -blok wykonywany otwartymi dłońmi.
8. Mae Geri / Zenkutsu Dach / -kopnięcie w przód.
9. Yoko Geri / Zenkutsu Dach / -kopnięcie boczne w przód.
10. Mawashi Geri / Zenkutsu Dach / -kopnięcie okrężne w przód.
11. Naname Ushiro Geri Zenkutsu Dach kopnięcie w tył.
12. Moto Dach / Moto Dach / - poruszanie się w pozycji Moto Dach w przód i w tył.
13. Zenkutsu Dach / Zenkutsu Dach / -poruszanie się w pozycji Zenkutsu Dach w przód i w tył.
14. Uke Dach / Uke Dach / - poruszanie się w pozycji Uke Dach w przód i w tył.
15. Shiko Dach / Shiko Dach / -poruszanie się w pozycji Shiko Dach w przód i w tył.

SHUYO WAZA KUMITE

To ćwiczenia wprowadzające do Kumite.

Techniki Shuyo Waza to opracowana na podstawie Bunkai obrona przed zadany atakiem.

Są to proste techniki ataku i obrony (patrz lista technik), a głównym celem ćwiczenia jest nauka poruszania się, kontroli dystansu i timingu w walce, płynności w łączeniu technik.

Shuyo Waza jest szczególnie przydatne przy treningu stopni uczniowskich kyu, ustalenie ataków i obrony pozwala bowiem w sposób bezpieczny na doskonalenie zachowań potrzebnych przy Kumite. Uczniowie mniej zaawansowani wykonują pojedynczy atak i pojedynczą kontrę a w miarę zaawansowania dodaje się podwójny atak, czy kombinowaną kontrę. Zaawansowani ćwiczą także podwójny atak, dodają też dowolne techniki kontry.

LISTA TECHNIK

1. ATAK: Chudan Tsuki / OBRONA: Soto lub Uchi Uke/ KONTRA: Gyaku Tsuki
2. ATAK: Chudan Tsuki / OBRONA: Uchi Uke / KONTRA: Morote Uke
3. ATAK: Chudan Tsuki / OBRONA: Uchi Uke, Osae Uke / KONTRA: Jodan Uraken
4. ATAK: Gedan Tsuki / OBRONA: Ude Uke / KONTRA: Chudan Uraken, Gyaku Tsuki
5. ATAK: Chudan Mae Geri / Obrona: Gedan Barai lub Ude Uke / Kontra: Gyaku Tsuki
6. ATAK: Jodan Mawashi Geri / Obrona: Jodan Soto Uke / KONTRA: Gyaku Tsuki

Wykluczony (na treningach można) → ATAK: Jodan Tsuki / OBRONA + KONTRA: Jodan Age Tsuki

KIHON WAZA DAI ICHI

1. Oi Tsuki/Soto Uke Moto Dach/Uke Dach

- uderzenie pięścią w przód z krokiem, w tył blok na strefę środkową (chudan)

2. Mae Geri/Mae Geri Zenkutsu Dach/Zenkutsu Dach

- kopnięcie nogą zakroczną w przód - po kopnięciu stawiamy nogę z przodu. Aby kopnąć w tył najpierw obrót.

3. Gyaku Tsuki/Uchi Uke Moto Dach/Uke Dach

- Uderzenie w przód przeciwną ręką z krokiem (pierwsze uderzenie w miejscu!), do tyłu blok na strefę środkową (chudan).

4. Yoko Geri/Yoko Geri Zenkutsu Dach/Zenkutsu Dach

- kopnięcie boczne nogą zakroczną w przód - po kopnięciu stawiamy nogę z przodu. Aby kopnąć w tył najpierw obrót.

Wymagania Egzaminacyjne – PIASECZYŃSKI KLUB OKINAWA SHORIN RYU KARATE

5. Age Uke , Nidan Tsuki /Shuto Uke Moto Dach/Uke Dach

- blok na strefę wysoką (jodan) z krokiem w przód, podwójne uderzenie (tsuki) w miejscu. W tył blok Shuto Uke (otwartymi dłońmi.)

6. Mawashi Geri/Mawashi Geri Zenkutsu Dach/Zenkutsu Dach

- kopnięcie okrężne nogą zakroczną w przód- po kopnięciu stawiamy nogę z przodu. Aby kopnąć w tył najpierw obrót.

7. Gedan Barai, Oi Tsuki /Gedan Barai, Gyaku Tsuki Zenkutsu Dach, Moto Dach/Zenkutsu Dach, Moto Dach

- blok na strefę niską (gedan) z krokiem w przód, przejście i uderzenie w przód. Do tyłu przejście, blok na strefę niską, podsuniecie nogi zakrocznej i przeciwne uderzenie.

8. Naname Ushiro Geri / Naname Ushiro Geri Zenkutsu Dach/Zenkutsu Dach

- rozpoczynamy stojąc tyłem do kierunku ataku -kopnięcie nogą prawą w tył - po kopnięciu stawiamy nogę do tyłu do zenkutsu. Do tyłu - najpierw obrót.

9. Gedan Barai, Kagi Tsuki/ Gedan Barai, Kagi Tsuki Shiko Dach/Shiko Dach

- blok na strefę niską (gedan) z krokiem w przód (pozycja bokiem), i uderzenie w przód bez skręcania bioder(!). W tył - w miejscu na drugą stronę.

KIHON WAZA DAI NI

1. Nidan Tsuki / Soto Uke, Gyaku Tsuki Moto Dach/Uke Dach

- krok w przód i podwójne uderzenie pięścią , w tył blok na strefę środkową (chudan) i przeciwne uderzenie pięścią.

2. Mae Geri, Mae Geri / Mae Geri, Mae Geri Zenkutsu Dach, Zenkutsu Dach/ Zenkutsu Dach, Zenkutsu Dach

-kopnięcie nogą zakroczną w przód - po kopnięciu stawiamy nogę z przodu, dostawiamy drugą i kopnięcie tą samą. Aby kopnąć w tył najpierw obrót.

3. Gyaku Tsuki, Soto Uke, Mae Geri/Uchi Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki Moto Dach, Kake Dach, Moto Dach/Uke Dach

-Uderzenie w przód przeciwną ręką w miejscu, cofnięcie nogi wykroczonej, blok na strefę środkową (chudan) i kopnięcie w przód nogą zakroczną.

W tył blok na strefę środkową, w miejscu tą samą ręką blok na strefę niską i uderzenie przeciwne.

4. Yoko Geri, Yoko Geri /Yoko Geri, Yoko Geri Zenkutsu Dach, Kake Dach, Zenkutsu Dach

- kopnięcie boczne nogą zakroczną w przód - po kopnięciu stawiamy nogę z przodu, przestawiamy drugą w przód i kopnięcie tą samą nogą . Aby kopnąć w tył najpierw obrót.

5. Age Uke, Gedan Barai Chudan Tsuki /Shuto Uke, Mae Geri Moto Dach, Zenkutsu Dach, Moto Dach / Uke Dach

- blok na strefę wysoką (jodan) z krokiem w przód, odstawienie nogi wykroczonej - blok na strefę niską, przejście w przód i uderzenie na strefę środkową.

W tył najpierw przysiad, potem wstajemy z przejściem w tył i blok otwartymi dłońmi, następnie kopnięcie w przód nogą wykroczną.

6. Mawashi Geri, Mawashi Geri/Mawashi Geri, Mawashi Geri/ Zenkutsu Dach, Kake Dach, Zenkutsu Dach

- kopnięcie okrężne nogą zakroczną w przód - po kopnięciu stawiamy nogę z przodu, przestawiamy drugą w przód i kopnięcie tą samą nogą . Aby kopnąć w tył najpierw obrót.

7. Chudan Uke, Morote Uke: Morote Chudan, Gedan / Naname Zenkutsu Dach, Kokutsu Dach, Kokutsu Dach/

8. Naname Ushiro Geri , Naname Ushiro Geri / Zenkutsu Dach, Zenkutsu Dach- kopnięcie w tył po obrocie nogą zakroczną w przód

- po kopnięciu stawiamy nogę z przodu, przestawiamy drugą w przód za nogą (!) i znowu to samo kopnięcie tą samą nogą .W tył najpierw obrót.

9. Gedan Barai, Shomen Uraken, Kagi Tsuki/ Shiko Dach/Shiko Dach

- blok na strefę niską (gedan) z krokiem w przód (pozycja bokiem), uderzenie w przód (trzaśnięcie) z góry przekreślonym nadgarstkiem (w nasadę nosa)

i uderzenie ręką przeciwną bez skręcania bioder(!). W tył to samo idąc do tyłu (!) (Bez obrotu!!!)

KIHON WAZA DAI SAN

(Dla zaawansowanych)

KATA praktykowane w Shorin-Ryu Karate:

KATA ORGANIZACYJNE:

1. FUKYUGATA ICHI (twórca: Shoshin Nagamine)
2. FUKYUGATA NI (twórca: Chojun Miyagi)

KATA STYLOWE:

3. NAICHANCHI SHODAN (twórca: Anko Itosu)
 4. NAICHANCHI NIDAN (twórca: Anko Itosu)
 5. NAICAHNCHI SANDAN (twórca: Anko Itosu)
 6. PINAN SHODAN (twórca: Anko Itosu)
 7. PINAN NIDAN (twórca: Anko Itosu)
 8. PINAN SANDAN (twórca: Anko Itosu)
 9. PINAN YONDAN (twórca: Anko Itosu)
 10. PINAN GODAN (twórca: Anko Itosu)
 11. ITOSU PASSAI (PASSAI SHO) (twórca: Anko Itosu)
 12. MATSUMURA PASSAI (PASSAI DAI) (twórca: Sokon Matsumura)
 13. KUSHANKU SHO (twórca: Anko Itosu)
 14. KUSHANKU DAI (twórca: Sokon Matsumura)
 15. CHINTO (twórca: Sokon Matsumura)
 16. GOJUSHIHO (twórca: Sokon Matsumura)
- Ponadto w szkole sensei K.Chinena ćwiczy się kata HAKKAKU (twórca: Go Kenki)

KATAKUMIWAZA

Katakumiwaza wykonuje się w trójkach. Jedna osoba wykonuje kata, a dwie pozostałe osoby wykonują techniki ataku i obrony dostosowane do ruchów kata.

Często przy opisywaniu KATAKUMIWAZA błędnie definiuje się je jako "interpretację kata z przeciwnikami" (za Wikipedią), podczas gdy kluczową rolę odgrywa tu ćwiczenie timingu i dystansu, przy zachowaniu dokładnych ruchów kata, oraz kime.

BUNKAI

- to interpretacja ruchów kata, ich rozwinięcie i użycie przy określonym ataku. Na początku trenowania bunkai techniki (zarówno ataku jak i obrony) wykonywane są z minimalnym kontaktem. W miarę zaawansowania techniki są coraz silniejsze i szybsze.

Przy ćwiczeniu bunkai należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie poruszanie się, dystans, technikę oraz kime. Wielokrotne powtarzanie jednej sekwencji kata przy różnych wariantach ataku.

BUNKAI OYO

To zaawansowana forma bunkai, ćwiczona od stopnia mistrzowskiego. Do ćwiczonego elementu kata dodaje się swoją interpretację.

KITAE KATA

To ćwiczenia wzmacniające.

Rozróżniamy:

KOTE KITAE - czyli ćwiczenia wzmacniające ręce

ASHI KITAE - ćwiczenia wzmacniające nogi.

Ćwiczenia te powinno wykonywać się mocno, z tym, że najistotniejsze jest wykonywanie ich poprawnie technicznie, z odpowiednim oddechem i z właściwą szybkością i kime. Dlatego początkujący zaczynają od lekkich, luźnych ćwiczeń, w miarę zaawansowania przechodząc do coraz mocniejszych.

Przy ćwiczeniu KITAE KATA należy zwrócić szczególną uwagę na kontrolę swojej techniki (najlepiej wykonywaną na 100%, ale z kontrolowanym kontaktem - np. tylko w karate-gi, dostosowanym do poziomu współćwiczącego i celu ćwiczenia)

Trening Kitae Kata jest kluczowym ćwiczeniem w Okinawa Karate i nie może być zastąpiony treningiem na przyrządach.

DOJO KUMITE

Czyli walka (KUMITE-"jap. skrzyżowanie rąk") treningowa (DOJO -"jap. sala do ćwiczenia sztuk walki"). Jest to odmiana JIYU KUMITE (czyli wolnej walki), gdzie ćwiczący przykładają szczególną uwagę do wykorzystania technik karate Shorin-Ryu podczas dowolnego ataku. W DOJO KUMITE obowiązuje podstawowa zasada kontroli techniki - ważne jest nie mocne trafienie, ale przewaga techniczna. Dozwolone są wszystkie techniki z wyłączeniem szczególnie niebezpiecznych (atak na oczy, na krocze, w szyję czy kręgosłup). Dozwolone są kopnięcia kolanem, uderzenia łokciem, obalenia i podcięcia.

Z uwagi na dużą trudność techniczną Dojo Kumite powinno praktykować się od czarnego pasa. Uczniowie ze stopniem KYU doskonałą techniki walki poprzez Shuyo Waza lub IPPON KUMIE (jap. walka na jeden krok), rozpoczynając od prostych ataków i obron poprzez coraz bardziej zaawansowane techniki.

EGZAMIN NA PIERWSZĄ BELKĘ - Egzamin klubowy Wstępny

EGZAMIN NA DRUGĄ BELKĘ - Egzamin klubowy Kwalifikacyjny

EGZAMIN NA PEŁNY STOPIEŃ – Egzamin Certyfikowany PUSKK

KOSZTY ZA EGZAMINY NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE:

Styczeń 2023

1. **Składka członkowska** miesięczna – 150 zł
2. **Składka roczna** (licencja w postaci legitymacji PUSKK) – 100 zł
3. **Oplaty egzaminacyjne** wg poniższego zapisu:
 - **10 - 9 Kyu** (pasy białe i żółte) 100 zł pełny 100 zł belki
 - **8 – 7 Kyu** (pasy pomarańczowe) 120 zł pełny 120 zł belki
 - **6 – 5 Kyu** (pasy zielone) 140 zł pełny 140 zł belki
 - **4 – 3 Kyu** (pasy niebieskie) 160 zł pełny 160 zł belki
 - **2 – 1 Kyu** (pasy brązowe) 200 zł pełny