

**Polski Związek Judo**

**REGULAMIN UZYSKIWANIA STOPNI  
JUDO**

Warszawa, 2012

# **Rozdział I**

## **Postanowienia ogólne**

### **1. Ustala się dwa rodzaje stopni**

- 1.1. stopnie szkolne – KYU
- 1.2. stopnie mistrzowskie – DAN

### **2. Uzyskiwanie stopni KYU i DAN**

**2.1.** Egzaminy na stopnie **6, 5, 4, 3, 2 KYU** mają prawo przeprowadzać licencjonowani trenerzy lub instruktorzy posiadający stopień minimum 1 DAN, którzy posiadają certyfikat PZJudo uprawniający do nadawania stopni KYU lub DAN.

**2.2.** Egzaminy na **1 KYU** są przeprowadzane przez komisje składające się minimum dwóch osób które uzyskały certyfikat uprawniający do nadawania stopni KYU lub DAN PZJudo. Co najmniej jeden z członków komisji winien posiadać minimum 2 DAN.

**2.3.** Egzaminy na stopnie mistrzowskie **1- 3 DAN** mają prawo przeprowadzać komisje regionalne składające się z minimum dwóch osób, które posiadają minimum dwa stopnie wyżej od stopnia na który przeprowadzany jest egzamin i uzyskały certyfikat PZJudo uprawniający do nadawania stopni DAN.

**2.4.** Prawo przeprowadzania egzaminu lub nadania stopnia 4 DAN i wyższego posiada wyłącznie Główna Komisja Dan PZJudo .

**2.5.** Obowiązuje zachowanie kolejności promowania na stopnie. Przed przystąpieniem do egzaminu konieczne jest posiadanie stopnia poprzedzającego. Nie dopuszcza się omijania stopni.

**2.6.** Aby uzyskać wyższy stopień w judo należy spełnić wymagania zawarte w regulaminie i zdać egzamin techniczny zgodnie z wymaganiami dla danego stopnia Judo .

**2.7.** Egzaminy na stopnie KYU i DAN muszą być zgłoszone przez egzaminatora lub komisję do PZJudo co najmniej 14 dni przed ich planowanym terminem. Przystępujący do egzaminu w tym samym terminie dokonuje opłaty za egzamin na konto PZJ. W terminie 7 dni od zakończenia egzaminu komisja lub egzaminator przesyła wyniki drogą elektroniczną przez system do PZJudo a nadane stopnie są prawomocne po 30 dniach od daty egzaminu. W tym czasie PZJudo wydaje certyfikat i przesyła do klubu w celu uroczystego wręczenia. Nie zgłoszenie w terminie siedmiu dni wyników egzaminu skutkuje pozbawieniem egzaminatora wynagrodzenia za przeprowadzenie egzaminu.

**2.8.** Zgodnie z przepisami Światowej Federacji Judo nie uznaje się żadnych stopni nadanych przez inne federacje obywatelom polskim.

### 3. Opłaty

**3.1.** Za przeprowadzenie egzaminu i wydanie certyfikatu na stopnie lub nadanie stopnia obowiązują następujące opłaty

- a) 6 -4 KYU – 55 zł ( 45 zł PZ Judo w tym koszt produkcji certyfikatu, 10 zł egzaminator)
- b) 3- 1 KYU – 65 zł (45 zł PZ Judo w tym koszt produkcji certyfikatu, 20 zł egzaminator,)
- c) 1 – 3 DAN – 300zł (300 zł PZ Judo, po 50zł dla egzaminatora)
- d) 4 – 8DAN- 500zł (500 zł PZJudo, 150 zł dla komisji egzaminacyjnej)
- e) 9 – 10 DAN – bez opłaty

**3.2.** Opłaty za egzamin i certyfikat muszą być przelane na konto PZJ w terminie jak w pkt.2.7 przez przystępującego do egzaminu, a kserokopia/scan wpłaty przedkładana jest komisji i załączona do protokołu egzaminacyjnego.

**3.3.** Niniejszy regulamin nie przewiduje zwolnień z opłat za egzaminy na stopnie KYU i DAN oraz za nadanie stopnia DAN.

## Rozdział II

### Stopnie KYU

#### 1. Ustala się 6 stopni KYU

- 1.1. 6 KYU – pas biały
- 1.2. 5 KYU – pas żółty
- 1.3. 4 KYU – pas pomarańczowy
- 1.4. 3 KYU – pas zielony
- 1.5. 2 KYU – pas niebieski
- 1.6. 1 KYU – pas brązowy

#### 2. Kryteria nadawania stopni

- 2.1. 6-4 KYU – spełnienie wymagań technicznych
- 2.2. 3-1 KYU – spełnienie wymagań technicznych, sportowych

### 3. Wymagania sportowe

- 3.1. do egzaminu na stopnie 3,2,1 KYU może przystąpić zawodnik który zdobył 10 pkt za zwycięstwa w zawodach WZJudo, PZJudo, EJU, IJF, gdzie jedna zwycięska walka to jeden punkt. Po upływie minimum roku od daty uzyskania poprzedniego stopnia.
- 3.2. osoby które nie startują w zawodach mają możliwość przystąpienia do egzaminów na stopnie szkoleniowe 3, 2, 1 KYU bez spełnienia warunku sportowego po upływie dwóch lat od daty uzyskania poprzedniego stopnia i po uzyskaniu rekomendacji Trenera posiadającego licencję PZJ.

### 4. Wymagania czasowe

- 4.1. do egzaminu na stopień 6 KYU można przystąpić po minimum 30 treningach i w wieku minimum 8 lat
- 4.2. do egzaminu na stopień 5 KYU można przystąpić po minimum 50 treningach od uzyskania 6 KYU
- 4.3. do egzaminu na stopień 4 KYU można przystąpić po minimum 70 treningach od uzyskania 5 KYU
- 4.4. do egzaminu na stopień 3 KYU można przystąpić po spełnieniu kryterium sportowego od uzyskania 4 KYU
- 4.5. do egzaminu na stopień 2 KYU można przystąpić po spełnieniu kryterium sportowego od uzyskania 3 KYU
- 4.6. do egzaminu na stopień 1 KYU można przystąpić po spełnieniu kryterium sportowego od uzyskania 2 KYU

### 5. Wymagania techniczne

- 5.1. Zademonstrowanie technik przypisanych danym stopniom.
- 5.2. NAGE WAZA zademonstrowane w YOKU SOKU GEIKO na obydwie strony.
- 5.3. KATAME WAZA wraz z HAIRI KATA

### 6. Wymagania dla poszczególnych stopni

- **6 kyu** (pas biały)
  - udział w minimum 30 treningach
  - wiek minimum 8 lat
  - wymagania techniczne

PODSTAWY	
1. REI HO 2. SHIZEN (SHIZEN TAI, JIGO TAI) 3. TAI SABAKI 4. UKEMI 5. KUMI KATA 6. HAPPO NO KUZUSHI 7. SHINTAI	Znajomość historii i zasad judo wraz z demonstracją, Składania judogi i wiązania pasa, Pojęcie TORI i UKE

### 5 kyu (pas żółty)

- udział w minimum 50 treningach od uzyskania 6 KYU
- wymagania techniczne

NAGE WAZA	KATAME WAZA
1.O SOTO GARI 2.KO SOTO GARI 3.O UCHI GARI 4.KO UCHI GARI 5.DE ASHI HARAI 6.O GOSHI	1. HON KESA GATAME 2. YOKO SHIHO GATAME 3. KAMI SHIHO GATAME 4. TATE SHIHO GATAME Wyjścia, obrony i przejścia.

### 4 kyu (pas pomarańczowy)

- udział w minimum 70 treningach po uzyskaniu 5 KYU
- wymagania techniczne

NAGE WAZA	KATAME WAZA
1. UKI GOSHI 2. TAI OTOSHI 3. TSURI GOSHI (O TSURI GOSHI, KO TSURI GOSHI) 4. HARAI GOSHI 5. IPPON SEOI NAGE 6. SASAE TSURI KOMI ASHI 7. OKURI ASHI HARAI	1. KUZURE KESA GATAME 2. KATA GATAME 3. USHIRO KESA GATAME 4. KUZURE YOKO SHIHO GATAME 5. KUZURE KAMI SHIHO GATAME 6. KUZURE TATE SHIHO GATAME 7. MUNE GATAME 8. UDE GARAMI 9. UDE HISHIGI JUJI GATAME 10. HADAKA JIME 11. USHIRO JIME 12. OKURI ERI JIME Wyjścia, obrony, przejścia

### 3 kyu (pas zielony)

- po spełnieniu kryterium sportowego
- bez spełnienia kryterium sportowego po upływie dwóch lat od egzaminu na 4 KYU i po uzyskaniu rekomendacji licencjonowanego trenera
- wymagania techniczne

NAGE WAZA	KATAME WAZA
-----------	-------------

1. UCHI MATA 2. ASHI GURUMA 3. TOMOE NAGE 4. SUKUI NAGE 5. UKI OTOSHI 6. USHIRO GOSHI podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	1. UDE HISHIGI UDE GATAME 2. UDE HISHIGI HIZA GATAME 3. UDE HISHIGI WAKI GATAME 4. NAMI JUJI JIME 5. GYAKU JUJI JIME 6. KATA JUJI JIME 7. TSUKKOMI JIME 8. SANKAKU JIME 9. FUSEGI przeciwko w/w chwytom
---	---

## 2 kyu (pas niebieski)

- po spełnieniu kryterium sportowego
- bez spełnienia kryterium sportowego po upływie dwóch lat od egzaminu na 3 KYU i po uzyskaniu rekomendacji licencjonowanego trenera
- wymagania techniczne

NAGE WAZA	KATAME WAZA
1. SODE TSURI KOMI GOSHI 2. KO SOTO GAKE 3. HIZA GURUMA 4. YOKO OTOSHI 5. TANI OTOSHI 6. HARAI TSURIKOMI ASHI 7. YOKO WAKARE 8. SUMI GAESHI 9. YOKO GURUMA 10. KOSHI GURUMA podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	1. UDE HISHIGI HARA GATAME 2. UDE HISHIGI ASHI GATAME 3. UDE HISHIGI SANKAKU GATAME 4. UDE HISHIGI TE GATAME 5. ASHI GARAMI 6. SODE GURUMA JIME 7. RYO TE JIME (MOROTE JIME) 8. KATA TE JIME 9. FUSEGI przeciwko w/w chwytom

## 1 kyu (pas brązowy)

- po spełnieniu kryterium sportowego
- bez spełnienia kryterium sportowego po upływie dwóch lat od egzaminu na 2 KYU i po uzyskaniu rekomendacji licencjonowanego trenera
- wymagania techniczne

NAGE WAZA	KATAME WAZA
1. UTSURI GOSHI 2. SOTO MAKIKOMI 3. O SOTO GURUMA 4. UKI WAZA 5. URA NAGE 6. SUMI OTOSHI 7. KATA GURUMA 8. YOKO GAKE podstawowe RENRAKU WAZA i HENKA WAZA oparte o dotychczas poznane rzuty	1. KATAHA JIME 2. KOSHI JIME 3. KESA GARAMI 4. KAMI SANKAKU GATAME 5. TATE SANKAKU GATAME 6. YOKO SANKAKU GATAME FUSEGI przeciwko w/w chwytom

## Rozdział III

### Stopnie DAN

#### 1. Ustala się 10 stopni DAN

1. SHO- 1-DAN – pas czarny
2. NI- 2-DAN – pas czarny
3. SAN- 3-DAN – pas czarny
4. YO- 4-DAN – pas czarny
5. GO- 5-DAN – pas czarny
6. ROKU- 6-DAN – pas biało-czerwony
7. SHICHI- 7-DAN – pas biało-czerwony
8. HACHI- 8-DAN – pas biało-czerwony
9. KU- 9-DAN – pas czerwony
10. JU- 10-DAN – pas czerwony

#### 2. Stopnie 9 DAN i 10 DAN

Stopnie 9 DAN i 10 DAN nadawane są przez Główną Komisję Dan za wybitne osiągnięcia w popularyzacji i rozwoju judo w Polsce i na świecie.

#### 3. Wymagania-ścieżka sportowa

- 3.1. do egzaminu na stopnie 1, 2, 3, 4 DAN może przystąpić zawodnik który zdobył 10 pkt za zwycięstwa w zawodach PZJudo, EJU, IJF gdzie jedna zwycięska walka to jeden punkt, nie wcześniej niż po upływie dwóch lat od poprzedniego egzaminu na stopień
- 3.2. do egzaminu na stopnie powyżej 4 DAN może przystąpić zawodnik, który zdobył 10pkt za zwycięstwa w zawodach PZJudo, EJU, IJF gdzie jedna zwycięska walka to jeden punkt, nie wcześniej niż o upływie trzech lat od poprzedniego egzaminu na stopień.
- 3.3. Zawodnik, Trener klubowy oraz Trener Kadry Narodowej którzy zdobyli medal w ME, MŚ, IO mogą wystąpić do Głównej Komisji Dan o nadanie wyższego stopnia bez egzaminu.

#### 4. Wymagania wobec pozostałych osób

- 4.1. Osoby, które nie startują w zawodach mają możliwość do przystąpienia do egzaminu na stopnie Dan bez spełnienia warunku sportowego po uzyskaniu rekomendacji Regionalnej (1-3 DAN) lub Głównej Komisji DAN (4 DAN i wyższy) spełniając warunki czasowe i techniczne.
- 4.2. Sędzia który dwukrotnie sędziuje Mistrzostwa Świata lub uzyskuje nominację do sędziowania Igrzysk Olimpijskich może wystąpić do Głównej Komisji DAN o nadanie wyższego stopnia bez egzaminu(nominacja).
- 4.3. Trener prowadzący reprezentację podczas Igrzysk Olimpijskich dwukrotnie na Mistrzostwach Świata trzykrotnie na Mistrzostwach Europy może wystąpić do Głównej Komisji DAN o nadanie wyższego stopnia bez egzaminu(nominacja)

## 5. Wymagania czasowe

### 5.1. stopnie (1-10 DAN)

- 5.1.1. wiek – min. 16 lat na stopień 1 DAN
- 5.1.2. Do egzaminu na stopnie 1, 2, 3, 4 DAN może przystąpić zawodnik, który spełnił kryterium sportowe, nie wcześniej niż po upływie dwóch lat od poprzedniego egzaminu na stopień DAN.
- 5.1.3. Do egzaminu na stopnie powyżej 4 DAN może przystąpić zawodnik, który spełnił kryterium sportowe nie wcześniej niż po upływie trzech lat od poprzedniego egzaminu na stopień DAN
  - NI-2-DAN- 3 lata po uzyskaniu stopnia 1 DAN
  - SAN-3-DAN- 3 lata po uzyskaniu stopnia 2 DAN
  - YO-4-DAN -4 lata po uzyskaniu stopnia 3 DAN
  - GO-5-DAN -5 lat po uzyskaniu stopnia 4 DAN
  - ROKU-6-DAN -5 lat po uzyskaniu stopnia 5 DAN
  - SHICHI-7-DAN – 5 lat po uzyskaniu stopnia 6 DAN
  - HACHI-8-DAN – 5 lat po uzyskaniu stopnia 7 DAN

## 6. Wymagania techniczne

Osoba podchodząca do egzaminu na stopień DAN demonstruje jedną z poniższych form KATA.

Komisja egzaminacyjna będzie wymagać demonstracji dowolnych technik nage waza i katame waza, których wykaz stanowi załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.

- **SHO-1-DAN**  
NAGE NO KATA (3 grupy)
- **NI-2-DAN**  
NAGE NO KATA (5 grup) lub NAGE URA NO KATA
- **SAN-3-DAN**  
KATAME NO KATA
- **YO-4-DAN**  
NAGE NO KATA oraz  
KATAME NO KATA lub GONOSEN NO KATA
- **GO-5-DAN**  
KODOKAN GOSHIN JUTSU lub JU NO KATA
- **ROKU-6-DAN**  
KIME NO KATA
- **SHICHI-7-DAN**  
ITSUTSU NO KATA
- **HACHI-8-DAN**  
KOSHIKI NO KATA



## **Rozdział IV**

### **7. Uwagi końcowe**

7.1. Kandydat do egzaminu na stopień KYU zgłasza trenerowi ustnie gotowość zdawania egzaminu.

7.2. Dokumentacja spełnienia warunku sportowego prowadzona jest przez trenera klubowego lub przez wojewódzki (okręgowy) związek judo .

7.3. Zgłoszenie do egzaminu na stopień DAN musi zawierać opinię o kandydacie napisaną przez:

- a) trenera (jeżeli kandydatem jest zawodnik),
- b) bezpośrednich przełożonych (Klub) lub Radę Trenerów (gdy kandydatem jest trener),
- c) Główną Komisję Sędziowską (gdy kandydatem jest sędzia).

Kandydat drukuje i przedkłada komisji egzaminacyjnej wniosek o dopuszczenie do egzaminu.

7.4. Przed przystąpieniem do egzaminu kandydat wnosi opłatę egzaminacyjną bezpośrednio na konto PZJ i kserokopie lub scan wpłaty bądź przelewu przedkłada wraz z wnioskiem komisji egzaminacyjnej, opłata nie podlega zwrotowi niezależnie od efektu egzaminu.

7.5. Przewodniczący komisji egzaminacyjnej, zgłasza do rejestru centralnego listę osób, które zdały egzamin.

7.6. Komunikat o zdanych egzaminach podawany jest na stronie PZJudo.

7.7. Niniejszy regulamin unieważnia wszystkie poprzednie regulaminy.

Regulamin wchodzi w życie z dniem 16.03.2012r.

PREZES  
Polskiego Związku Judo

Wiesław Błach

**Załącznik Nr 1  
do Regulaminu uzyskiwania stopni Judo**

**WYKAZ TECHNIK JUDO -NAGE WAZA I KATAME WAZA  
(stosowanych i zakazanych w zawodach sportowych)**

**NAGE WAZA**

<b>TE WAZA</b>	<b>GOSHI WAZA</b>	<b>ASHI WAZA</b>	<b>MA SUTEMI WAZA</b>	<b>YOKO SUTEMI WAZA</b>
Seoi nage ➤ morote, ➤ eri, ➤ ippon Tai o toshi Uki otoshi Morote gari Sumi otoshi Sukui nage Kata guruma Tawara guruma, Tama guruma Seoi otoshi Kuchiki daoshi Kibisu gaeshi Te guruma Kata seoi Seoi age Sude gaeshi Ganseki otoshi Juji nage Uchi mata sukashi Yama arashi Kubi nage	O goshi Uki goshi Koshi guruma Tsuru Komi goshi Harai goshi Hane goshi Utsuri goshi Ushiro goshi Obi goshi Tsuru goshi ➤ Tsuru goshi, ➤ Ko tsuri goshi Daki age (muchiage otoshi) Ushiro guruma Koshi nage	De ashi barai Hiza guruma Sasae tsurikomi ashi O soto gari Ko Soto gari O uchi gari Ko uchi gari Ko Soto gake Okuri ashi barai Uchi mata ➤ , uchi mata Ken Ken, ➤ okuri Komi uchi mata, ➤ tobi Komi uchi mata Ashi guruma O guruma Harai tsurikomi ashi O Soto otoshi Nidan ko Soto gari Ude hiza guruma Kata ashi dori Kaeri kaeshi	Tomoe nage Sumi gaeshi Ura nage Tawara gaeshi Obi tobi gaeshi Hiki Komi gaeshi Te gaeshi	Yoko otoshi Tani otoshi Hane maki Komi Soto maki Komi Harai maki Komi Uchi maki Komi Uki waza Yoko wakare Yoko guruma Yoko gake Kawazu gake Kakae Wake (daki wakare) Kouchi maki komi Kani basami (kani waza) Kata otoshi No Waki Obi otoshi

**KATAME WAZA**

<b>OSAEKOMI WAZA</b>	<b>SHIME WAZA</b>	<b>KANSETSU WAZA</b>
Hon kesa gatame Makura kesa gatame Kuzure kesa gatame Ushiro kesa gatame Kata gatame Kata osae gatame Ura kesa gatame Gyaku kesa gatame  Yoko shiho gatame Kuzure yoko shiho gatame Ushiro yoko shiho gatame	Nami juji jime Gyaku juji jime Kata juji jime Kata te jime Hadaka jime Okuri eri jime Ushiro jime Kata ha jime Sode guruma jime Morote jime (ryo te jime) Sankaku jime Ushiro sankaku jime	Ude garami ➤ Ushiro ude garami, ➤ Gyaku Ude garami Kesa garami Ude hishigi juji gatame Ude hishigi Ude gatame Ude hishigi hiza gatame Ude hishigi waki gatame Ude hishigi hara gatame Ashi gatame ➤ Kesa ashi gatame Ude hishigi te gatame

Mune gatame Kami shiho gatame Kuzure kami shiho gatame Kami idori gatame Tate shiho gatame Kuzure tate shiho gatame  Tate sankaku gatame Kami sankaku gatame Yoko sankaku gatame	Do jime Tsukkomi jime Jigoku jime Koshi jime Tawara jime Kensui ashi jime Hasami ashi jime	Ude hishigi kannuki gatame Ude hishigi ashi gatame Ude hishigi sankaku gatame Ashi garami Kubi gatame ➤ Tsuru jime ➤ Fukuro kensui
---	--	--