

| Poglądowe wymagania egzaminacyjne PROYAMA Karate – na egzaminie o ilości walk i zakresie technik decyduje egzaminator. | | | | | | |
|--|--|---|--|---|-------|-----------|
| stopień | pozycje | uderzenia/bloki | kopnięcia | kata | walki | sprawność |
| 10.1 Kyu | Fudo Dach Kumite no Kamae (hidari, migi) | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken ago uchi Seiken chudan uchi | Kin geri | - | - | - |
| 10.2 Kyu | Kumite no Kamae (okuri ashi, fumi ashi) | Bloki (uke) Seiken jodan uke Seiken mae gedan barai | Mae keage jodan | - | - | - |
| 9.1 Kyu | Zenkutsu Dach | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken oi/gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan) | Hiza ganmen geri | - | - | - |
| 9.2 Kyu | Kokutsu Dach | Bloki (uke) Seiken chudan uchi uke Seiken chudan soto uke | Mae geri chudan/jodan chusoku | Taikyoku Sono ichi Kihon kata sono ichi (Soshu Shigeru Oyama) | - | - |
| 8.1 Kyu | | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken tate tsuki Seiken shita tsuki Seiken furi uchi | Mawashi geri heisoku (gedan, chudan) | - | - | - |
| 8.2 Kyu | Yoi dachi Kiba dachi | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken mawashi ushi jodan Seiken jun tsuki Bloki (uke) Seiken morote chudan uchi uke Seiken chudan uchi uke gedan barai | - | Taikyoku Sono ni Taikyoku Sono San | - | - |
| 7.1 Kyu | | Uderzenia (tsuki, uchi) Tettsui oroshi ganmen uchi Tettsui komekami Tettsui hizo uchi Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan) Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan) | Teisoku mawashi soto keage Heisoku mawashi uchi keage | - | - | - |
| 7.2 Kyu | Neko ashi dachi | Bloki (uke) Shuto uke Shuto mawashi uke | Yoko sokuto keage | Pinan Sono Ichi | - | - |

Arkusz1_2

| | | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|---|--|
| 6.1 Kyu | | Uderzenia (tsuki, uchi) Uraken shomen ganmen uchi Uraken sayu ganmen uchi Uraken hizo uchi Uraken ganmen oroshi uchi Uraken mawashi uchi | Mawashi geri gedan (chusoku, haisoku) Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku) Ushiro geri chudan | Kihon kata sono ni (Soshu Shigeru Oyama) | 3 | - |
| 6.2 Kyu | Tsuru Ashi Dachii | Bloki (uke) Seiken juji uke (jodan, gedan) | - | Pinan sono ni | 3 | - |
| 5.1 Kyu | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan) Jodan Hiji ate Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki) Yonhon nukite (jodan, chudan) | - | - | 4 | - |
| 5.2 Kyu | Sanchin Dachii Moro ashi dachii Heisoku dachii | Bloki (uke) Shotei Uke (jodan, chudan, gedan) | Mawashu geri haisoku jodan | Pinian sono san | 4 | - |
| 4.1 Kyu | Musubi dachii Heiko-dachii | Uderzenia (tsuki, uchi) Shuto Sakotsu uchi Shuto uchi komi Shuto ganmen uchi Shuto hizo uchi Shuto jodan uchi uchi | - | - | 5 | 30 pompek (Seiken) 50 brzusków 5 podskoków (stopy razem) przeskoków przez pas |
| 4.2 Kyu | | Bloki (uke) Shuto jodan uchi uke Shuto jodan uke Shuto chudan soto uke Shuto chudan uchi uke Shuto mae gedan barai Shuto mawashi uke (mae) | Kansetsu geri sokuto Yoko geri sokuto (chudan , jodan) Ushiro geri jodan | Sanchin no kata | 5 | 30 pompek (Seiken) 50 brzusków 5 podskoków (stopy razem) przeskoków przez pas |
| 3.1 Kyu | Kake dachii Uchi hachijii dachii | Uderzenia (tsuki, uchi) Chudan hiji ate Chudan mae hiji ate Age hiji ate (jodan, chudan) Ushiro hiji ate Oroshi hiji ate | - | - | 8 | 50 pompek (Seiken) 100 brzusków 5 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |
| 3.2 Kyu | - | Bloki (uke) Shuto juji uke (jodan, gedan) | Mae Kakato geri (jodan, chudan, gedan) | Pinan Sono Yon | 8 | 50 pompek (Seiken) 100 brzusków 5 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |

Arkusz1_2

| | | | | | | |
|---------|---|---|---|--|----|---|
| 2.1 Kyu | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Hiraken tsuki (jodan, chudan) Hiraken oroshi uchi Hiraken mawashi uchi Haishu (jodan, chudan) Age jodan tsuki | - | Pinan sono go | 10 | 50 pompek (Seiken) 100 brzeuszków 5 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |
| 2.2 Kyu | - | Bloki (uke) Koken uke (jodan, chudan, gedan) | Nidan tobi geri Mae tobi geri | Gekisai dai | 10 | 50 pompek (Seiken) 100 brzeuszków 5 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |
| 1 Kyu | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Ryuto ken tsuki (jodan, chudan) Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) Oya yubi ken Bloki (uke) Kake uke jodan Chudan haito uchi uke | Jodan uchi haisoku geri Oroshi uchi kakato geri Oroshi soto kakato geri Yoko tobi geri | Yantsu Tsuki no kata | 12 | 50 pompek (Seiken) 5 pompek (5 palców) 5 pompek (Koken) 100 brzuszków 10 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |
| 1 Dan | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Morote haito uchi (jodan, chudan) Haito uchi (jodan, chudan, gedan) Bloki (uke) Morote kake uke (jodan, chudan) Morote haito uke (chudan) Osai uke Blokowanie technikami nożnymi | Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan) Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan) | Tensho No Kata Saiha Taikyoku Ichi, Ni, San w ura (z obrotem) | 15 | - |
| 2 Dan | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Toho uchi jodan Keiko uchi Bloki (uke) Hiji uke chudan Shotei morote uke jodan Shuto morote uke gedan | Tobi ushiro geri Tobi ushiro mawashi geri Tobi mawashi geri Age kakato ushiro geri | Kanku Dai Gekisai Sho Seienchin Pinan Ichi w ura (z obrotem) | 20 | - |
| 3 Dan | - | - | - | Sushi Ho Pinan Ni w ura (z obrotem) | 30 | - |
| 4 Dan | - | - | - | Garyu Seipai Pinan San w ura (z obrotem) | 40 | - |

| Poglądowe wymagania egzaminacyjne PROYAMA Karate – na egzaminie o ilości walk i zakresie technik decyduje egzaminator. | | | | | | |
|--|--|---|---|---|-------|-----------|
| stopień | pozycje | uderzenia/bloki | kopnięcia | kata | walki | sprawność |
| 10 Kyu pomarańcz | Fudo Dach Kumite no Kamae (hidari, migi, okuri ashi, fumi ashi) | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken ago uchi Seiken chudan uchi Bloki (uke) Seiken jodan uke Seiken mae gedan barai | Kin geri Mae keage jodan | - | - | - |
| 9 Kyu pomarańcz biały pagon | Kokutsu Dach Zenkutsu Dach | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken oi/gyaku tsuki (chudan, jodan, gedan) Seiken morote tsuki (chudan, jodan, gedan) Bloki (uke) Seiken chudan uchi uke Seiken chudan soto uke | Hiza ganmen geri Mae geri chudan/jodan chusoku | Taikyoku Sono ichi Kihon kata sono ichi (Soshu Shigeru Oyama) | - | - |
| 8 Kyu niebieski | Kiba dachi Yoi Dach | Uderzenia (tsuki, uchi) Seiken tate tsuki Seiken shita tsuki Seiken furi uchi Seiken mawashi ushi jodan Seiken jun tsuki Bloki (uke) Seiken morote chudan uchi uke Seiken chudan uchi uke gedan barai | Mawashi geri heisoku (gedan, chudan) | Taikyoku Sono ni Taikyoku Sono San | - | - |
| 7 Kyu niebieski biały pagon | Neko ashi dachi | Uderzenia (tsuki, uchi) Tettsui oroshi ganmen uchi Tettsui komekami Tettsui hizo uchi Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan) Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan) Bloki (uke) Shuto uke Shuto mawashi uke | Teisoku mawashi soto keage Heisoku mawashi uchi keage Yoko sokuto keage | Pinan Sono Ichi | - | - |
| 6 Kyu Żółty | Tsuru Ashi Dach | Uderzenia (tsuki, uchi) Uraken shomen ganmen uchi Uraken sayu ganmen uchi Uraken hizo uchi Uraken ganmen oroshi uchi Uraken mawashi uchi Bloki (uke) Seiken juji uke (jodan, gedan) | Mawashi geri gedan (chusoku, haisoku) Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku) Ushiro geri chudan | Pinan sono ni Kihon kata sono ni (Soshu Shigeru Oyama) | 3 | - |

Arkusz1

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|------------------------------|----|---|
| 5 Kyu Żółty biały pagon | Sanchin Dachi Moro ashi dachi Heisoku dachi | Uderzenia (tsuki, uchi) Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan) Jodan Hiji ate Nihon nukite (uderzamy w przód - Me tsuki) Yonhon nukite (jodan, chudan) Bloki (uke) Shotei Uke (jodan, chudan, gedan) | Mawashi geri chudan (chusoku, haisoku) Mawashu geri haisoku jodan | Pinian sono san | 4 | - |
| 4 Kyu Zielony | Musubi dachi Heiko-dachi | Uderzenia (tsuki, uchi) Shuto Sakotsu uchi Shuto uchi komi Shuto ganmen uchi Shuto hizo uchi Shuto jodan uchi uchi Bloki (uke) Shuto jodan uchi uke Shuto jodan uke Shuto chudan soto uke Shuto chudan uchi uke Shuto mae gedan barai Shuto mawashi uke (mae) | Kansetsu geri sokuto Yoko geri sokuto (chudan , jodan) Ushiro geri jodan | Sanchin no kata | 5 | 30 pompek (Seiken) 50 brzuszaków 5 podskoków (stopy razem) przeskoków przez pas |
| 3 Kyu zielony Biały pagon | Kake dachi Uchi hachiji dachi | Uderzenia (tsuki, uchi) Chudan hiji ate Chudan mae hiji ate Age hiji ate (jodan, chudan) Ushiro hiji ate Oroshi hiji ate Bloki (uke) Shuto juji uke (jodan, gedan) | Mae Kakato geri (jodan, chudan, gedan) | Pinan Sono Yon | 8 | 50 pompek (Seiken) 100 brzuszaków 5 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |
| 2 Kyu brązowy | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Hiraken tsuki (jodan, chudan) Hiraken oroshi uchi Hiraken mawashi uchi Haishu (jodan, chudan) Age jodan tsuki Bloki (uke) Koken uke (jodan, chudan, gedan) | Nidan tobi geri Mae tobi geri | Pinan sono go Gekisai dai | 10 | 50 pompek (Seiken) 100 brzuszków 5 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |

Arkusz1

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|----|---|
| 1 Kyu brązowy biały pagon | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Ryuto ken tsuki (jodan, chudan) Naka Yubi ippon ken (jodan, chudan) Oya yubi ken Bloki (uke) Kake uke jodan Chudan haito uchi uke | Jodan uchi haisoku geri Oroshi uchi kakato geri Oroshi soto kakato geri Yoko tobi geri | Yantsu Tsuki no kata | 12 | 50 pompek (Seiken) 5 pompek (5 palców) 5 pompek (Koken) 100 brzusków 10 przeskoków (stopy razem) przez pas trzymanym na wysokości bioder |
| 1 Dan Czarny jeden złoty pagon | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Morote haito uchi (jodan, chudan) Haito uchi (jodan, chudan, gedan) Bloki (uke) Morote kake uke (jodan, chudan) Morote haito uke (chudan) Osai uke Blokowanie technikami nożnymi | Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan) Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan) | Tensho No Kata Saiha Taikyoku Ichi, Ni, San w ura (z obrotem) | 15 | - |
| 2 Dan | - | Uderzenia (tsuki, uchi) Toho uchi jodan Keiko uchi Bloki (uke) Hiji uke chudan Shotei morote uke jodan Shuto morote uke gedan | Tobi ushiro geri Tobi ushiro mawashi geri Tobi mawashi geri Age kakato ushiro geri | Kanku Dai Gekisai Sho Seienchin Pinan Ichi w ura (z obrotem) | 20 | - |
| 3 Dan | - | - | - | Sushi Ho Pinan Ni w ura (z obrotem) | 30 | - |
| 4 Dan | - | - | - | Garyu Seipai Pinan San w ura (z obrotem) | 40 | - |

| Stopnie do 16 lat | | Stopnie powyżej 16 lat | | Odstęp – wiek [miesiące] |
|----------------------|------|------------------------|----------------------|-----------------------------|
| czerwone pagony | | białe pagony | | |
| Biały | - | - | - | - |
| Pomarańczowy 1 belka | 10.1 | - | Biały | 3 |
| Pomarańczowy 2 belka | 10.2 | 10 | Pomarańczowy | 3 |
| Pomarańczowy 3 belka | 9.1 | | | 3 |
| Pomarańczowy 4 belka | 9.2 | 9 | Pomarańczowy 1 belka | 3 |
| Niebieski 1 belka | 8.1 | | | 3 |
| Niebieski 2 belka | 8.2 | 8 | Niebieski | 3 |
| Niebieski 3 belka | 7.1 | | | 3 |
| Niebieski 4 belka | 7.2 | 7 | Niebieski 1 belka | 3 |
| Żółty 1 belka | 6.1 | | | 6 |
| Żółty 2 belka | 6.2 | 6 | Żółty | 6 |
| Żółty 3 belka | 5.1 | | | 6 |
| Żółty 4 belka | 5.2 | 5 | Żółty 1 belka | 6 |
| Zielony 1 belka | 4.1 | | | 6 |
| Zielony 2 belka | 4.2 | 4 | Zielony | 6 |
| Zielony 3 belka | 3.1 | | | 6 |
| Zielony 4 belka | 3.2 | 3 | Zielony 1 belka | 6 |
| Brązowy 1 belka | 2.1 | | | 12 |
| Brązowy 2 belka | 2.2 | 2 | Brązowy | 12 |
| - | - | 1 | Brązowy 1 belka | 12 – wiek 16 lat |
| - | - | 1 Dan | Czarny 1 belka | 12 – wiek 18 lat |
| - | - | 2 Dan | Czarny 2 belka | 24 – wiek 20 lat |
| - | - | 3 Dan | Czarny 3 belka | 36 – wiek 23 lata |
| - | - | 4 Dan | Czarny 4 belka | 48 – wiek 27 lat |