

**Slovenská spoločnosť tradičného karate a kobudo**

# **Technický a skúšobný poriadok**



V Martine 18. mája 2018

## **Technický a skúšobný poriadok**

### **Čl. I**

#### **Všeobecné ustanovenia**

- (1) Technický a skúšobný poriadok Slovenskej spoločnosti tradičného karate a kobudo je zhrnutím základných princípov technickej orientácie Slovenskej spoločnosti tradičného karate a kobudo.
- (2) Garantom Poriadku je Kolégium danov SSTKK.

### **Čl. II**

#### **Výklad pojmov**

- (1) „Poriadok“ je Technický a skúšobný poriadok Slovenskej spoločnosti tradičného karate a kobudo.
- (2) „SSTKK“ je Slovenská spoločnosť tradičného karate a kobudo.
- (3) „Skúšky“ sú skúšky technickej vyspelosti členov SSTKK“.
- (4) „Sezóna“ trvá 10 kalendárnych mesiacov od 01. septembra aktuálneho roka do 30. júna roku nasledujúceho.
- (5) „Klub“ je právnická osoba, ktorá je riadnym členom SSTKK.
- (6) „Prezidentská rada“ je v zmysle stanov výkonným orgánom SSTKK.
- (7) „Okinawský učiteľ“ je občan Japonského cisárstva žijúci v prefektúre Okinawa – Ryukyu ktorý je:
  - (a) nositeľom majstrovského technického stupňa 7. dan a vyššie v karate školy Goju-ryu, línia Seigokan alebo Shodokan,
  - (b) nositeľom majstrovského technického stupňa 7. dan a vyššie v kobudo školy Ryuei-ryu.

### **Čl. III**

#### **Kolégium danov**

- (1) Kolégium danov je komisia ustanovená v zmysle stanov SSTKK Prezidentskou radou, ktorá zodpovedá za dodržiavanie technickej čistoty Goju ryu karate, línií Seigokan a Shodokan a Ruyei-ryu kobudo.

(2) Kolégium danov tvoria všetci členovia SSTKK, ktorým bol Okinawským učiteľom udelený 3. alebo vyšší majstrovský technický stupeň v karate a všetci členovia SSTKK, ktorým bol udelený 1. alebo vyšší majstrovský technický stupeň v kobudo.

(3) Kolégium danov:

(a) schvaľuje Technický a skúšobný poriadok SSTKK,

(b) rozhoduje o pripustení člena SSTKK k skúškam na majstrovský technický stupeň,

(c) rozhoduje o uznaní žiackych technických stupňov nových členov SSTKK v zmysle tohto Poriadku,

(d) zodpovedá za vedenie aktuálneho zoznamu všetkých technických stupňov udelených, resp. uznaných SSTKK. Zoznam obsahuje nasledovné položky:

1. Priezvisko
2. Meno
3. Dátum narodenia
4. Klubová príslušnosť
5. Dosiahnutý technický stupeň v karate
6. Dátum poslednej skúšky v karate
7. Dosiahnutý technický stupeň v kobudo
8. Dátum poslednej skúšky v kobudo

(4) Kolégium danov rozhoduje hlasovaním resp. vo forme per-rollam. Každý člen Kolégia danov má jeden hlas. Rozhodnutie sa považuje za prijaté ak zaň hlasovala viac ako jedna polovica všetkých členov Kolégia danov. Z rokovania Kolégia danov sa vyhotovuje zápisnica.

(5) Predsedu kolégia danov určuje prezidentská rada. Predseda Kolégia danov zvoláva rokovania Kolégia danov prostredníctvom emailu a podpisuje zápisnicu z rokovania.

(6) Zasadnutie kolégia danov sa môže konať aj vo forme telefonického resp. elektronického konferenčného rozhovoru.

## **Časť I KARATE**

### **Čl. IV**

#### **Technické stupne v karate**

- (1) Majstrovský technický stupeň sa označuje ako „Dan“. Začína od úrovne 1. a končí úrovňou 10.
- (2) Označenie majstrovských technických stupňov v karate je nasledovné:
  - (a) 1. až 9. dan – čierny pás,
  - (b) 10. dan – červený pás.
- (3) „Kyu“ je žiacky technický stupeň, ktorý začína od úrovne 9. a končí úrovňou 1.
- (4) Označenie žiackych technických stupňov je nasledovné:
  - (a) 9. kyu – biely pás so žltými koncami,
  - (b) 8. kyu – biely pás s oranžovými koncami,
  - (c) 7. kyu – žltý pás,
  - (d) 6. kyu – žltý pás s červenými koncami,
  - (e) 5. kyu – oranžový pás,
  - (f) 4. kyu – zelený pás,
  - (g) 3. kyu – modrý pás,
  - (h) 2. kyu – hnedý pás,
  - (i) 1. kyu – hnedý pás.

### **Čl. V**

#### **Uznávanie technických stupňov v karate**

- (1) Všetky technické stupne členov zakladajúcich Klubov SSTKK sa považujú bez ďalšieho za uznané.
- (2) O uznaní žiackych technických stupňov nových členov rozhoduje Kolégium danov.
- (3) Majstrovské technické stupne nových členov udelené Okinawskými učiteľmi sa považujú bez ďalšieho za uznané.
- (4) V prípade, že nový člen SSTKK je nositeľom majstrovského technického stupňa, ktorý nebol udelený Okinawským učiteľom považuje sa tento majstrovský technický stupeň za uznaný, avšak jeho nositeľ nie je oprávnený:
  - (a) byť členom Kolégia danov,

- (b) udeľovať žiacke technické stupne podľa tohto Poriadku.
- (5) Nový člen podľa odseku (4) tohto článku tieto práva nadobudne dňom úspešnej Skúšky na majstrovský technický stupeň vykonanej podľa tohto Poriadku.

## **Čl. VI**

### **Skúšky na žiacke technické stupne v karate**

- (1) Výšku poplatku za skúšky na žiacke technické stupne určuje prezidentská rada.
- (2) Skúšky sa uskutočňujú v každom Klube jeden krát ročne a to vždy na konci Sezóny v mesiaci jún.
- (3) Konkrétny termín konania Skúšok si stanoví každý Klub samostatne na základe dohody s Kolégiom danov.
- (4) V osobitných prípadoch (napr. absencia viacerých členov klubu) môže Klub po dohode s Kolégiom danov stanoviť náhradný termín konania Skúšok.
- (5) Skúšky vedie vždy prítomný nositeľ najvyššieho majstrovského technického stupňa.
- (6) Každý člen SSTKK sa môže zúčastniť Skúšok na žiacky technický stupeň najviac jeden krát za 11 kalendárnych mesiacov.

## **Čl. VII**

### **Udeľovanie žiackych technických stupňov v karate**

- (1) Žiacky technický stupeň majú právo udeľovať nositelia majstrovských technických stupňov výhradne na skúškach organizovaných podľa tohto Poriadku nasledovne:
- (a) 1. dan v rozmedzí od 9. kyu do 6. kyu samostatne,  
(b) 2. dan v rozmedzí od 9. kyu do 3. kyu samostatne,  
(c) 3. a vyšší dan v rozmedzí od 9. do 2. kyu samostatne.
- (2) Žiacky technický stupeň 1. kyu musí byť udelený v komisii, ktorej členom sú minimálne dvaja nositelia technického stupňa 3. dan a vyššie. Doklad o absolvovaní Skúšky podpisuje člen komisie s najvyšším technickým stupňom.

- (3) Pri udeľovaní žiackych technických stupňov sa skúšajúci riadi „Skúšobným poriadkom pre žiacke technické stupne SSTKK“, ktorý tvorí prílohu č. 1 tohto poriadku.

## **Čl. VIII**

### **Skúšky a udeľovanie majstrovských technických stupňov v karate**

- (1) Skúšky sa organizujú výhradne na seminári, ktorého sa zúčastnia Okinawskí učitelia, resp. počas seminára na Okinawe.
- (2) Uchádzač o majstrovský technický stupeň zašle písomne, resp. elektronicky Žiadosť o povolenie vykonania skúšky na Majstrovský technický stupeň Kolégium danov.
- (3) Žiadosť musí byť zaslaná najneskôr tri mesiace pred predpokladaným termínom Skúšky.
- (4) Pri posudzovaní žiadosti si Kolégium danov vyžiada stanovisko trénera uchádzača. Kolégium danov môže uchádzača požiadať, aby sa zúčastnil na osobitnom tréningu, kde si budú môcť členovia kolégia danov overiť spôsobilosť uchádzača absolvovať Skúšku.
- (5) Kolégium danov následne, najneskôr však do 30 dní od doručenia žiadosti, rozhodne o žiadosti uchádzača.
- (6) Majstrovský technický stupeň môže byť udelený výhradne jedným z Okinawských učiteľov školy Goju-ryu z línie Seigokan alebo Shodokan, resp., komisiou, ktorej členom je minimálne jeden z Okinawských učiteľov.
- (7) Doklad o absolvovaní Skúšky na majstrovský technický stupeň musí byť podpísaný Okinawským učiteľom.
- (8) Uchádzač o majstrovský technický stupeň 1. dan musí v čase konania skúšky dosiahnuť vek minimálne 18 rokov.

## **Časť II KOBUDO**

### **Čl. IX**

#### **Technické stupne v kobudo**

- (1) Majstrovský technický stupeň sa označuje ako „Dan“. Začína od úrovne 1. a končí úrovňou 10.
- (2) „Kyu“ je žiacky technický stupeň, ktorý začína od úrovne 5. a končí úrovňou 1.
- (3) Technické stupne v kobudo sa neoznačujú farbou pásu.

### **Čl. X**

#### **Uznávanie technických stupňov v kobudo**

- (1) Všetky technické stupne členov zakladajúcich Klubov SSTKK sa považujú bez ďalšieho za uznané.
- (2) O uznaní žiackych technických stupňov nových člena rozhoduje Kolégium danov.
- (3) Majstrovské technické stupne nových členov udelené Okinawskými učiteľmi sa považujú bez ďalšieho za uznané.
- (4) V prípade, že nový člen SSTKK je nositeľom majstrovského technického stupňa, ktorý nebol udelený Okinawským učiteľom považuje sa tento majstrovský technický stupeň za uznaný avšak jeho nositeľ nie je oprávnený:
  - (a) byť členom Kolégia danov,
  - (b) udeľovať žiacke technické stupne podľa tohto Poriadku.
- (5) Nový člen podľa odseku (4) tohto článku tieto práva nadobudne dňom úspešnej Skúšky na majstrovský technický stupeň vykonanej podľa tohto Poriadku.

### **Čl. XI**

#### **Skúšky na žiacke technické stupne v kobudo**

- (1) Výšku poplatkov za skúšky na žiacke technické stupne určuje prezidentská rada.
- (2) Skúšky sa uskutočňujú v každom Klube jeden krát ročne a to vždy na konci Sezóny v mesiaci jún.

- (3) Konkrétny termín konania Skúšok si stanoví každý Klub samostatne na základe dohody s Kolégiom danov.
- (4) V osobitných prípadoch (napr. absencia viacerých členov klubu) môže Klub po dohode s Kolégiom danov stanoviť náhradný termín konania Skúšok.
- (5) Skúšky vedie vždy prítomný nositeľ najvyššieho majstrovského technického stupňa.
- (6) Každý člen SSTKK sa môže zúčastniť Skúšok na žiacky technický stupeň najviac jeden krát za 11 kalendárnych mesiacov.
- (7) Uchádzač o najnižší technický stupeň v kobudo (5. kyu) musí byť nositeľom najmenej 4. kyu v karate získanom alebo uznanom SSTKK podľa tohto Poriadku.

## **Čl. XII**

### **Udeľovanie žiackych technických stupňov v kobudo**

- (1) Žiacky technický stupeň majú právo udeľovať nositelia majstrovských technických stupňov výhradne na skúškach organizovaných podľa tohto Poriadku nasledovne:
  - (a) 1. dan, 5. kyu samostatne,
  - (b) 2. dan v rozmedzí od 5. kyu do 3. kyu samostatne,
  - (c) 3. a vyšší dan v rozmedzí od 5. kyu do 2. kyu samostatne.
- (2) Žiacky technický stupeň 1. kyu musí byť udelený v komisii, ktorej členom sú minimálne dvaja nositelia technického stupňa 3. dan a vyššie. Doklad o absolvovaní Skúšky podpisuje člen komisie s najvyšším technickým stupňom.
- (3) Pri udeľovaní žiackych technických stupňov sa skúšajúci riadi „Skúšobným poriadkom kobudo pre žiacke technické stupne SSTKK“, ktorý tvorí prílohu č. 2 tohto poriadku.

## **Čl. XIII**

### **Skúšky a udeľovanie majstrovských technických stupňov v kobudo**

- (1) Skúšky sa organizujú výhradne na seminári, ktorého sa zúčastnia Okinawskí učitelia, resp. počas seminára na Okinawe.



- (2) Uchádzač o majstrovský technický stupeň zašle písomne, resp. elektronicky Žiadosť o povolenie vykonania skúšky na Majstrovský technický stupeň Kolégium danov.
- (3) Žiadosť musí byť zaslaná najneskôr tri mesiace pred predpokladaným termínom Skúšky.
- (4) Pri posudzovaní žiadosti si Kolégium danov vyžiada stanovisko trénera uchádzača. Kolégium danov môže uchádzača požiadať, aby sa zúčastnil na osobitnom tréningu, kde si budú môcť členovia kolégia danov overiť spôsobilosť uchádzača absolvovať Skúšku.
- (5) Kolégium danov následne, najneskôr však do 30 dní od doručenia žiadosti, rozhodne o žiadosti uchádzača.
- (6) Majstrovský technický stupeň môže byť udelený výhradne jedným z Okinawských učiteľov školy Ryuei-ryu, resp, komisiou, ktorej členom je minimálne jeden z Okinawských učiteľov.
- (7) Doklad o absolvovaní Skúšky na majstrovský technický stupeň musí byť podpísaný Okinawským učiteľom.
- (8) Uchádzač o majstrovský technický stupeň 1. dan musí v čase konania skúšky dosiahnuť vek minimálne 18 rokov.

## Príloha č. 1

### Skúšobný poriadok pre žiacke technické stupne v karate

#### Čl. 1

##### Všeobecné zásady

- (1) Tento Skúšobný poriadok pre žiacke technické stupne v karate slúži ako principiálny návod pre skúšajúcich a uchádzačov o technické stupne. Skúšajúci môže techniky a ich spôsob ich prevedenia zmeniť, avšak nemôže od uchádzača vyžadovať znalosť základných techník, ktoré prislúchajú k vyššiemu technickému stupňu.
- (2) Uchádzač sa dostaví na Skúšky včas a riadne ustrojený, v čistom bielom karate-gi opásaný opaskom, ktorý prislúcha jeho technickému stupňu. Prinesie si zo sebou preukaz SSTKK s potvrdením o zaplatení členského príspevku za príslušný rok.
- (3) Klub – člen SSTKK, ktorý Skúšky organizuje zabezpečí:
  - (a) vhodné, dôstojné a dostatočne vykúrené priestory,
  - (b) zoznam všetkých uchádzačov, ktorý bude obsahovať nasledovné údaje:
    1. Priezvisko a meno uchádzača,
    2. Dátum narodenia,
    3. Súčasný technický stupeň,
    4. Dátum poslednej skúšky,
    5. Priestor na poznámky pri zázname uchádzača.

#### Čl. 2

##### Zásady posudzovania spôsobilosti uchádzačov

- (1) Skúšajúci posudzujú pripravenosť uchádzačov nielen podľa technickej úrovne karate. Najmä pri vyšších žiackych technických stupňoch (od 4. kyu) berú do úvahy aj morálne a vôľové vlastnosti uchádzača. Sleduje sa najmä dodržiavanie etiky a etikety karate, slušnosť správania sa k rodičom, starším ako aj k rovesníkom.
- (2) Skúšajúci po zohľadnení vyššie uvedených kritérií nie je povinný udeliť technický stupeň takému uchádzačovi, ktorý tieto morálno-vôľové vlastnosti nespĺňa, napriek tomu, že jeho technika karate by bola pre udelenie technického stupňa dostatočná.

### Čl. 3

#### Fyzická pripravenosť uchádzačov

- (1) Súčasťou Skúšok sú aj testy fyzickej pripravenosti uchádzačov.
- (2) Testy fyzickej pripravenosti musí absolvovať každý uchádzač bez rozdielu. Bez splnenia testu fyzickej pripravenosti nie je možné uchádzačovi udeliť technický stupeň.
- (3) Testy fyzickej spôsobilosti sa vykonávajú počas siedmich pred termínom Skúšok. Test trvá presne 10 minút, počas ktorých musí uchádzač korektným spôsobom vykonať predpísaný počet cvikov. Za korektné vykonanie testu nesie zodpovednosť hlavný tréner klubu ktorého členovia testy vykonávajú.
- (4) V prípade ak uchádzač nesplní podmienky stanovené pre príslušný technický stupeň, nebude pripustený k technickej časti Skúšok.
- (5) Počty cvikov v rámci testu fyzickej pripravenosti uchádzača platia pre všetkých mužov a to až do dňa dosiahnutia veku 60 rokov.
- (6) Počty cvikov v rámci testu fyzickej pripravenosti pre ženy sa stanovujú na hodnotu 70% z počtu cvikov stanovených pre mužov do 60 roku veku,
- (7) Počty cvikov v rámci testu fyzickej pripravenosti pre osoby staršie ako 60 rokov sa stanovujú na hodnotu 70% z počtu cvikov stanovených v ods. (5) tohto článku pokiaľ sa jedná o mužov, resp. v ods. (6) tohto článku pokiaľ sa jedná o ženy.

## Čl. 4

### Technické požiadavky

#### **Technické požiadavky na 9. kyu (biely pás so žltými koncami):**

(1) Všeobecne sa na 9. kyu postačí základná znalosť techník a názvoslovia.

(2) Techniky ktoré sa vyžadujú na 9. kyu

(a) postoje:

- musubi dachi
- heiko dachi
- sanchin dachi

(b) údery:

- seiken choku tsuki

(c) bloky:

- age uke
- uchi uke
- harai uke

(d) kopy:

- keru age

(e) pády:

- kotúľ vpred

(f) technika v pohybe: nevyžaduje sa

(g) jo-chu-ge: nevyžaduje sa

(h) kata: nevyžaduje sa

(i) bunkai: nevyžaduje sa

(j) sebaobrana: nevyžaduje sa

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 5 klikov na úzko, 10 veslákov, 10 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 8. kyu (biely pás s oranžovými koncami):

- (1) Všeobecne sa na 8. Kyu vyžaduje základná znalosť techník a schopnosť ich jednoduchého prenesenia do kata Gekisai Dai Ichi. Uchádzač musí preukázať, že je schopný pri kata dodržať postupnosť techník spolu s dodržaním enbusen (diagramu kata).
- (2) Techniky ktoré sa vyžadujú na 8. kyu:
  - (a) postoje:
    - 9. kyu
    - zenkutsu dachi
    - shiko dachi
    - bojový postoj
  - (b) údery:
    - 9. kyu
    - shomen uraken uchi
  - (c) bloky:
    - 9. kyu
  - (d) kopy:
    - 9. kyu
    - mae geri
  - (e) pády:
    - 9. kyu
    - kotúľ vzad
  - (f) technika v pohybe:
    - ayumi ashi
    - sanchin-dachi oi tsuki ayumi ashi
    - bojový postoj mae geri ayumi ashi
  - (g) jo-chu-ge: nevyžaduje sa
  - (h) kata: Gekisai Dai Ichi – základná znalosť postupu a enbusen
  - (i) bunkai: nevyžaduje sa
  - (j) sebaobrana: nevyžaduje sa

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 5 klikov na úzko, 10 veslákov, 10 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 7. kyu (žltý pás):

(1) Všeobecne sa na 7. Kyu vyžaduje dostatočná znalosť techník a schopnosť ich korektného prenesenia do kata Gekisai Dai Ichi. Uchádzač musí preukázať, že je schopný pri kata dodržať správnu techniku vo všetkých smeroch. Cvičenie kata uchádzača o 7. kyu sa musí výrazne odlišovať od kata zacvičenej uchádzačom o 8. kyu.

(2) Techniky ktoré sa vyžadujú na 7. kyu:

(a) postoje:

- 8. kyu

(b) údery:

- 8. kyu
- yokomen uraken uchi

(c) bloky:

- 8. kyu

(d) kopy:

- 8. kyu
- mae kakato geri gedan
- ushiro kakato geri gedan

(e) pády:

- 8. kyu
- Mae ukemi - základ

(f) technika v pohybe:

- 8. kyu
- jo-chu-ge bez súpera s ústupom ayumi ashi s krytmi age uke, uchi uke a harai uke
- shiko dachi pohyb vpred ayumi ashi oi tsuki chudan
- shiko dachi s ústupom ayumi ashi harai uke

(g) jo-chu-ge: nevyžaduje sa

(h) kata:

- Gekisai Dai Ichi – korektný postup a techniky

(i) bunkai: nevyžaduje sa

(j) sebaobrana: nevyžaduje sa

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 10 klikov na úzko, 15 veslákov, 20 drepov s mae-geri



## Technické požiadavky na 6. kyu (žltý pás s červenými koncami):

(1) Všeobecne sa na 6. Kyu vyžaduje veľmi dobrá znalosť a zvládnutie techník potrebných na nižšie technické stupne a schopnosť ich presného prenesenia do kata Gekisai Dai Ichi. Gekisai Dai Ichi musí byť zacvičená technicky korektne, pričom uchádzač musí preukázať zvládnutie správneho dýchania a kiai. Pri hodnotení jo-chu-ge musí uchádzač preukázať schopnosť dodržiavania správnych postojov a vzdialenosti medzi cvičencami. Na tejto technickej úrovni nie je potrebné pri jo-chu-ge hodnotiť účinnosť úderových a obranných techník.

(2) Techniky ktoré sa vyžadujú na 6. kyu:

(a) postoje:

- 7. Kyu
- neko ashi dachi

(b) údery:

- 7. Kyu
- mae enpi uchi
- yokomen shuto uchi
- kizami tsuki s výkrokom do zenkutsu dachi
- gyaku tsuki s výkrokom do zenkutsu dachi

(c) bloky:

- 7. Kyu
- kake uke
- ura uke
- ko uke jodan a chudan

(d) kopy:

- 7. Kyu
- mawashi geriv bojovom postoji zadnou nohou

(e) pády:

- 7. kyu
- mae ukemi s postavením do bojového postoja
- yoko ukemi

(f) technika v pohybe:

- 7. Kyu

- suri ashi
- neko ashi dachi ayumi ashi vpred a vzad
- bojový postoj, mawashi geri ayumi ashi
- bojový postoj, gyaku tsuki ayumi ashi do zenkutsu dachi, prednú nohu stiahnuť späť do bojového postoja
- bojový postoj, oi tsuki ayumi ashi do zenkutsu dachi, prednú nohu stiahnuť späť do bojového postoja
- neko ashi dachi suri ashi dopredu a dozadu

(g) jo-chu-ge:

- v sanchin dachi/shiko dachi - základ jedno započítanie, jedna technika

(h) kata:

- 7. kyu
- Gekisai Dai Ichi – správne zacvičená kata s korektným dýchaním, razanciou a kiai
- Gekisai Dai Ni – korektný postup a techniky

(i) bunkai: nevyžaduje sa

(j) sebaobrana: nevyžaduje sa

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 20 klikov na úzko, 20 veslákov, 30 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 5. kyu (oranžový pás):

- (1) Všeobecne sa na 5. kyu vyžaduje veľmi dobrá znalosť a zvládnutie techník potrebných na nižšie technické stupne a schopnosť ich presného prenesenia do kata Gekisai Dai Ni. Gekisai Dai Ni musí byť zacvičená technicky korektne, pričom uchádzač musí preukázať zvládnutie správneho dýchania a kiai.
- (2) Pri hodnotení jo-chu-ge v sanchin dachi musí uchádzač preukázať stabilitu postojov a schopnosť zastaviť pohyb po vykonaní techniky. Techniky jo-chu-ge musia byť vykonávané s potrebnou razanciou prislúchajúcou veku uchádzača.
- (3) Pri hodnotení bunkai Gekisai Dai Ichi sa vyžaduje základná znalosť techník.
- (4) Techniky ktoré sa vyžadujú na 5. kyu:
  - (a) postoje:
    - 6. kyu
  - (b) údery/seky:
    - 6. kyu
    - ura tsuki (shita tsuki)
    - sayu uraken uchi
  - (c) bloky:
    - 6. kyu
    - nagashi uke
    - kuri uke
    - age uke, uchi uke a harai uke s otvorenými rukami
  - (d) kopy:
    - 6. kyu
    - kansetsu geri
    - ushiro geri
  - (e) pády:
    - 6. kyu
    - ushiro ukemi do kotúľa
  - (f) technika v pohybe:

- 6. kyu
- tsugi ashi
- bojový postoj, tsugi ashi gyaku tsuki s výkrokom do zenkutsu dachi
- bojový postoj, tsugi ashi mae geri
- bojový postoj, tsugi ashi mawashi geri
- bojový postoj ayumi ashi do zenkutsu dachi oi tsuki jodan s následným gyaku tsuki chudan prednú nohu stiahnuť späť do bojového postoja

(g) jo-chu-ge:

- v sanchin dachi/shiko dachi: jedno započítanie tri techniky
- v sanchin dachi/shiko dachi obranca otvorené ruky: jedno započítanie tri techniky
- v neko ashi dachi priamo vzad: jedno započítanie jedna technika

(h) kata:

- 6.kyu
- Gekisai Dai Ni – správne zacvičená kata s korektným dýchaním, razanciou a kiai
- Sanchin, základny postup a enbusen

(i) bunkai:

- Gekisai Dai Ichi – základné bunkai, správna vzdialenosť

(j) sebaobrana:

- te katana waza

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 30 klikov na úzko, 30 veslákov, 40 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 4. kyu (zelený pás):

- (1) 4. kyu je považované za začiatok druhého stupňa vzdelania v rámci žiackych stupňov. Preto sa vyžaduje zvládnutie základných techník do 5. kyu na výbornej úrovni spolu s dostatočnou razanciou a správnym kime.
- (2) Po prvý raz je potrebné aby uchádzač preukázal znalosť základnej techniky spolu s korektným dýchaním pri kata Sanchin. Prihliada sa predovšetkým na správny postoj a sanchino kamae (pozíciu rúk). Uchádzač musí zároveň preukázať správnu techniku dýchania bez kime (zosúladenie techník a dýchania, nádych nosom, výdych ústami).
- (3) Pri jo-chu-ge sa kladie dôraz na korektnú vzdialenosť a presuny v Neko ashi dachi. Uchádzač musí byť schopný dodržať výšku postoja pri presune a schopnosť ukončiť blok spolu so stiahnutím prednej nohy.
- (4) Pri hodnotení bunkai Gekisai Dai Ichi sa vyžaduje dostatočná znalosť techník s prihliadnutím na dodržiavanie správnej vzdialenosti medzi cvičencami. Pri hodnotení Gekisai Dai Ni sa v rámci mawashi uke yama teisho cuki hodnotí korektná základná technika.

### (5) Techniky ktoré sa vyžadujú na 5. kyu:

#### (a) postoje:

- 5. kyu

#### (b) údery/seky:

- 5. kyu

#### (c) bloky:

- 5. kyu
- mawashi uke

#### (d) kopy:

- 5. kyu
- mikazuki geri
- uchi kakato
- gedan sokuto
- yoko geri

#### (e) pády:

- 5. kyu

- mae ukemi po sotení zozadu so zaujatím bojového postoja
- zenpo ukemi

(f) technika v pohybe:

- 5. kyu
- bojový postoj, Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan a výkrokom do zenkutsu dachi s následným mae geri chudan, prekrok do bojového postoja
- bojový postoj, Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan a výkrokom do zenkutsu dachi s následným mawashi geri chudan, prekrok do bojového postoja
- bojový postoj, Yoko geri chudan ayumi ashi

(g) jo-chu-ge:

- 5.kyu
- v neko ashi dachi priamo vzad: jedno započítanie tri techniky
- v neko ashi dachi šikmo 45 stupňov vzad: jedno započítanie jedna technika

(h) kata:

- 5.kyu
- Sanchin – správne postoje, sanchino kamae a postup dýchania
- Saifa – základná znalosť postupu a enbusen

(i) bunkai:

- Gekisai Dai Ichi – základné bunkai, správne techniky vykonávané s dostatočnou razanciou, správna vzdialenosť
- Gekisai Dai Ni – základné bunkai totožné s Gekisai Dai Ichi. Pri mawashi uke len základná technika

(j) sebaobrana:

- obrana proti soteniu zpredu
- obrana proti priamemu úderu
- obrana proti mae geri
- kuzure irimi nage použitie v technikách

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 40 klikov na úzko, 30 veslákov, 10 sklapovačiek, 50 drepov s mae-geri

### Technické požiadavky na 3.kyu (modrý pás):

- (1) Dôraz sa kladie na kata Sanchin. Uchádzač musí preukázať pochopenie princípov Sanchin, hlavne čo sa týka postoja a základnej práce s bokmi a opornou (zadnou) nohou. Pri dýchaní sa berie do úvahy schopnosť uchádzača zladiť dýchanie, techniku a kime. Pri práci rúk musia lakty kopírovať telo pri pohybe ruky vpred ako aj pri pohybe vzad. Hrudník sa musí začať otvárať.
- (2) Pri kata Saifa sa kladie dôraz na správne vykonávanie techník a postojov.
- (3) Pri jo-chu-ge sa kladie dôraz na korektnú orientáciu bokov pri 45 stupňovom ústupe do nekoashi dachi. „Tanden“ v tomto prípade smeruje k súperovi, boky nie sú vytočené.
- (4) Pri hodnotení bunkai Gekisai Dai Ichi ako aj Gekisai Dai Ni sa vyžaduje kompletná znalosť základných bunkai pre obe kata. Uchádzač musí preukázať znalosť ďalších (aspoň dvoch) alternatívnych bunkai ku každej spomínanej kata.
- (5) Techniky ktoré sa vyžadujú na 3. kyu:
  - (a) postoje:
    - 4. kyu
  - (b) údery/seky:
    - 4. kyu
    - gamen shuto uchi
  - (c) bloky:
    - 4. kyu
  - (d) kopy:
    - 4. kyu
  - (e) pády:
    - 4. kyu
    - ushiro ukemi do kotúľa po sotení s postavením do bojového postoja
  - (f) technika v pohybe:

- 4. kyu
- Bojový postoj, mae geri (mawashi geri) ayumi ashi s následným kizami tsuki jodan (yokomen uraken uchi), gyaku tsuki chudan a výkrokom do zenkutsu dachi
- Bojový postoj, yoko geri tsugi ashi

(g) jo-chu-ge:

- 4.kyu
- sanchin dachi/shiko dachi: jedno započítanie tri techniky na konci tretej techniky protiútok
- sanchin dachi/shiko dachi, obranca otvorené ruky: jedno započítanie tri techniky na konci tretej techniky protiútok
- neko ashi dachi priamo vzad: jedno započítanie tri techniky na konci tretej techniky protiútok
- v neko ashi dachi šikmo 45 stupňov vzad: jedno započítanie tri techniky

(h) kata:

- 4.kyu
- Sanchin – schopnosť používať kime, zadná stojná noha dopnutá, bok podsadený bez zdvihnutia ťažiska
- Saifa – korektný postup a techniky

(i) bunkai:

- 4.kyu
- Gekisai Dai Ichi a Gekisai Dai Ni – schopnosť reálneho prevedenia bunkai s kime, alternatívy

(j) sebaobrana:

- 4.kyu
- obrana proti „háku“
- o soto gari – použitie v technikách
- ashi hishigi – páka na nohu v stoji – použitie v technikách

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 60 klikov na úzko, 40 veslákov, 20 sklapovačiek, 70 drepov s mae-geri



## Technické požiadavky na 2.kyu (hnedý pás):

- (1) Cvičenie uchádzača musí mať nádych reality. Techniky musia nielen vyzerieť ale aj fungovať. Úder, kop ako aj blok musia byť dostatočne uvoľnené so správnym načasovaním kime.
- (2) Pri kata Saifa sa kladie dôraz na realitu prevedenia. Skúšobný komisár musí mať na pamäti, že techniky musia nielen dobre vyzerieť ale aj fungovať. Funkčnosť techník musí uchádzač preukázať pri cvičení bunkai.
- (3) Pri jo-chu-ge sa kladie dôraz plynulosť pohybu v neko ashi dachi spolu so schopnosťou kontrolovať/zastaviť pohyb súpera vpred. Bloky musia byť vykonávané tak, aby po bloku nedošlo k ohrozeniu obrancu lakťom udierajúcej ruky útočníka. Obranca musí byť schopný kopírovať pohyb útočníka prostredníctvom dostatočne dlhého úkroku vzad v neko ashi dachi.
- (4) Pri hodnotení kata Sanchin musí byť zjavné správne smerovanie vývoja uchádzača pri práci s „tandenom“ a veľkými chrbtovými svalmi.
- (5) Techniky ktoré sa vyžadujú na 2. kyu:
  - (a) postoje:
    - 3. kyu
  - (b) údery/seky:
    - 3. kyu
  - (c) bloky:
    - 3. kyu
  - (d) kopy:
    - 3. kyu
  - (e) pády:
    - 3. kyu
    - ushiro ukemi
  - (f) technika v pohybe:
    - 3. kyu

- bojový postoj, gyaku tsuki s výkrokom do zenkutsu dachi, cugi ashi kizami tsuki s dokročenou zadnou nohou do heisoku dachi s následným výkrokom do zenkutsu dachi gyaku tsuki, prednú nohu vrátiť späť do bojového postoja
- bojový postoj, „prekročené“ gyaku tsuki ayumi ashi do opačného bojového postoja
- neko ashi dachi, ústup 45 stupňov do neko ashi dachi s so skráteným kuri uke, mae geri (kansetsu geri)

(g) jo-chu-ge:

- 3.kyu
- sanchin dachi/shiko dachi: jedno započítanie tri techniky po každej technike protiútok
- neko ashi dachi priamo vzad: jedno započítanie päť techník (jo, chu, chu, chu, ge) na konci piatej techniky protiútok, vystriedať kryty kake uke, ko uke a ura uke
- v neko ashi dachi šikmo 45 stupňov vzad: jedno započítanie tri techniky následne protiútok

(h) kata:

- 3.kyu
- Sanchin – uvoľnené ramená, schopnosť používať veľké chrbtové svaly, lopatky pri údere von
- Saifa – správne zacvičená kata s korektným dýchaním, razanciou a kiai
- Seyunchin - základná znalosť postupu a enbusen

(i) bunkai:

- 3.kyu
- Saifa – základné bunkai, správne techniky vykonávané s dostatočnou razanciou, správna vzdialenosť

(j) sebaobrana:

- 3.kyu
- obrana proti úchopu za odev zpredu, jednoručne a obojručne
- waki gatame použitie v technikách
- ude garami použitie v technikách
- nikyo – použitie v technikách

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 80 klikov na úzko, 50 veslákov, 30 sklapovačiek, 90 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 1.kyu (hnedý pás):

- (1) 1. kyu je vstupnou bránou k majstrovským technickým stupňom. Uchádzač musí preukázať bezchybné zvládnutie kata Gekisa Dai Ichi, Gekisai Dai Ni, Sanchin a Saifa spolu s príslušnými bunkai.
- (2) Pri kata Seyunchin a Tensho sa kladie dôraz na správnu techniku a postoje. Osobitne pri kata Tensho sa dbá na korektnú prácu s otvorenými rukami.
- (3) Pri kata Sanchin musí uchádzač preukázať schopnosť uzavrieť „tanden“ a postoj počas trvania kata a zároveň schopnosť uvoľniť pohyb vrchnej polovice tela. Nohy, zadok, tanden, boky, chrbtica vrátane krčnej musia byť počas celej kata uzavreté na 30% s dopínaním v čase kime na 90%. Ruky sú počas celej kata zavreté na 100%.
- (4) Pri jo-chu-ge sa kladie dôraz na flexibilitu pohybu uchádzača spolu so schopnosťou korektne a uvoľnene zladiť pohyb vrchnej a spodnej časti tela pri vykonávaní krytov a pohybe vzad.
- (5) Techniky ktoré sa vyžadujú na 1. kyu:
  - (a) postoje:
    - 2. kyu
  - (b) údery/seky:
    - sanchinno kamae - seisan tsuki chuda
    - sanchin no kamae - keiko tsuki
    - sanchin no kamae - shisochin tsuki chudan
    - tensho tsuki
  - (c) bloky:
    - 2. kyu
  - (d) kopy:
    - 2. kyu
    - ura mikazuki geri v bojovom postoji
  - (e) pády:
    - 2. kyu

(f) technika v pohybe:

- 2. kyu
- Bojový postoj, postupovať s ura mikazui geri s otočením o 360 stupňov ayumi ashi
- Bojový postoj, postupovať s mikazuki geri ayumi ashi s následným otočením ushiro geri s dokrokom do bojového postoja
- Bojový postoj, ushiro geri s otočením o 360 stupňov, s následným výkrokom do gyaku tsuki v zenkutsu dachi, stiahnuť prednú nohu späť do bojového postoja
- trojuholník pohybu v neko ashi dachi

(g) jo-chu-ge:

- 2.kyu
- neko ashi dachi priamo vzad: jedno započítanie päť techník (jo, chu, chu, chu, ge) na konci každej techniky protiútok, vystriedať kryty kake uke, ko uke a ura uke
- tenshin základný pohyb spolu s krytom

(h) kata:

- 2.kyu
- Sanchin – uzavrieť tanden a ostatné potrebné časti, uvoľniť a otvoriť chrbát, brada zasunutá
- Seyunchin – korektný postup a techniky
- Tensho – korektný postup a techniky, dôraz na prácu otvorených rúk so súčasným dodržaním princípov Sanchin pri postojoch

(i) bunkai:

- 2.kyu
- Saifa – schopnosť reálneho prevedenia bunkai s kime, alternatívy

(j) sebaobrana:

- 2.kyu
- obrana proti škrteniu z boku, z predu, zo zadu
- sukui nage použitie v technikách
- tate hishigi použitie v technikách
- kote garshi použitie v technikách
- zaistenie útočníka na zemi (3 rôzne spôsoby)

(k) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 100 klikov na úzko, 60 veslákov, 40 sklapovačiek, 100 drepov s mae-geri

## Príloha č. 2

### Skúšobný poriadok pre žiacke technické stupne v kobudo

#### Čl. 1

##### Všeobecné zásady

- (1) Tento Skúšobný poriadok pre žiacke technické stupne v kobudo slúži ako principiálny návod pre skúšajúcich a uchádzačov o technické stupne. Skúšajúci môže techniky a ich spôsob ich prevedenia zmeniť, avšak nemôže od uchádzača vyžadovať znalosť základných techník, ktoré prislúchajú k vyššiemu technickému stupňu.
- (2) Uchádzač sa dostaví na Skúšky včas a riadne ustrojený, v čistom bielom karate-gi opásaný opaskom, ktorý prislúcha jeho technickému stupňu. Prinesie si zo sebou preukaz SSTKK s potvrdením o zaplatení členského príspevku za príslušný rok.
- (3) Klub – člen SSTKK, ktorý Skúšky organizuje zabezpečí:
  - (a) vhodné, dôstojné a dostatočne vykúrené priestory,
  - (b) zoznam všetkých uchádzačov, ktorý bude obsahovať nasledovné údaje:
    1. Priezvisko a meno uchádzača,
    2. Dátum narodenia,
    3. Súčasný technický stupeň,
    4. Dátum poslednej skúšky,
    5. Priestor na poznámky pri zázname uchádzača.

#### Čl. 2

##### Zásady posudzovania spôsobilosti uchádzačov

- (1) Skúšajúci posudzujú pripravenosť uchádzačov nielen podľa technickej úrovne kobudo. Najmä pri vyšších žiackych technických stupňoch (od 2. kyu) berú do úvahy aj morálne a vôľové vlastnosti uchádzača. Sleduje sa najmä dodržiavanie etiky a etikety karate, slušnosť správania sa k rodičom, starším ako aj k rovesníkom.
- (2) Skúšajúci po zohľadnení vyššie uvedených kritérií nie je povinný udeliť technický stupeň takému uchádzačovi, ktorý tieto morálno-vôľové vlastnosti nespĺňa, napriek tomu, že jeho technika karate by bola pre udelenie technického stupňa dostatočná.

### Čl. 3

#### Fyzická pripravenosť uchádzačov

- (1) Súčasťou Skúšok sú aj testy fyzickej pripravenosti uchádzačov.
- (2) Testy fyzickej pripravenosti musí absolvovať každý uchádzač bez rozdielu. Bez splnenia testu fyzickej pripravenosti nie je možné uchádzačovi udeliť technický stupeň.
- (3) Testy fyzickej spôsobilosti sa vykonávajú v deň Skúšok a to vždy pred začiatkom technickej časti Skúšok. Test trvá presne 10 minút, počas ktorých musí uchádzač korektným spôsobom vykonať predpísaný počet cvikov.
- (4) V prípade ak uchádzač nesplní podmienky stanovené pre príslušný technický stupeň, nemôže pokračovať v Skúškach.
- (5) Počty cvikov v rámci testu fyzickej pripravenosti uchádzača platia pre všetkých mužov a to až do dňa dosiahnutia veku 60 rokov.
- (6) Počty cvikov v rámci testu fyzickej pripravenosti pre ženy sa stanovujú na hodnotu 70% z počtu cvikov stanovených pre mužov do 60 roku veku,
- (7) Počty cvikov v rámci testu fyzickej pripravenosti pre osoby staršie ako 60 rokov sa stanovujú na hodnotu 70% z počtu cvikov stanovených v ods. (5) tohto článku pokiaľ sa jedná o mužov, resp. v ods. (6) tohto článku pokiaľ sa jedná o ženy.



## Čl. 4

### Technické požiadavky

#### **Technické požiadavky na 5. kyu:**

- (1) Všeobecne sa na 5. Kyu vyžaduje základná znalosť základných techník s BO ako aj súvisiaceho názvoslovia.
- (2) Uchádzač musí preukázať správne držanie zbrane a pochopenie základných princípov pri práci so zbraňou.
- (3) Techniky, ktoré sa vyžadujú na 5. kyu

##### (a) technika v postoji:

- chudan tsuki
- mako uchi jodan/chudan
- kesa giri jodan
- gyaku kesa giri
- gedan uchi

##### (b) technika v pohybe:

- postupovať vpred s mako uchi jodan / chudan ayumi ashi
- postupovať vpred s kesa giri jodan ayumi ashi
- postupovať vpred s gyaku kesa giri ayumi ashi
- postupovať vpred s postupovať vpred s yoko ichimonji ayumi ashi
- postupovať vpred s gedan uchi ayumi ashi

##### (c) jo-chu-ge: nevyžaduje sa

##### (d) kata: nevyžaduje sa

##### (e) fyzická pripravenosť:

##### Počas 10 minút vykonať:

- 40 klikov na úzko, 30 veslákov, 10 sklapovačiek, 50 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 4. kyu:

- (1) Všeobecne sa na 4. Kyu vyžaduje dobrá znalosť základných techník s BO, ako aj súvisiaceho názvoslovia.
- (2) Od uchádzača sa vyžaduje vedomé prispôsobenie postojov k technike kobudo (boky 60 stupňov, shiko dachi 60 stupňov)
- (3) Techniky, ktoré sa vyžadujú na 4. kyu

### (a) technika v postoji:

- techniky na 5. kyu
- gedan uke, jodan tsuki

### (b) technika v pohybe:

- techniky na 5.kyu
- postupovať vpred s chudan tsuki suri ashi / tsugi ashi
- ustupovať s jodan uke ayumi ashi bez prechytávania
- ustupovať s yokomen jodan uke ayumi ashi bez prechytávania
- ustupovať s chudan uke proti gyaku kesa giri bez prechytávania
- ustupovať s chudan uke ayumi ashi bez prechytávania
- ustupovať s gedan uke ayumi ashi bez prechytávania

### (c) jo-chu-ge:

- útočník: mako uchi jodan, obranca: jodan uke bez prechytenia
- útočník: kesa giri jodan, obranca: yokomen jodan uke bez prechytenia
- útočník: gyaku kesa giri, obranca: chudan uke proti gyaku kesa giri bez prechytenia
- útočník: yoko ichimonji v shiko dachi, obranca: chudan uke bez prechytenia
- útočník: gedan uchi, obranca: gedan uke bez prechytenia

### (d) kata: Kaaten no kun

### (e) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 40 klikov na úzko, 30 veslákov, 10 sklapovačiek, 50 drepov s mae-geri

### Technické požiadavky na 3. kyu:

- (1) Uchádzač musí preukázať, že si už "zvykol" na zbraň (BO) a prispôobil sa dostatočne
- (2) Pri Uchádzač musí preukázať, že je schopný pri kata dodržať postupnosť techník spolu s dodržaním enbusen (diagramu kata).
- (3) Techniky, ktoré sa vyžadujú na 3. kyu
  - (a) technika v postoji:
    - techniky na 4. kyu
  - (b) technika v pohybe:
    - techniky na 4.kyu
    - postupovať vpred s chudan tsuki suri ashi / tsugi ashi
    - ustupovať s jodan uke ayumi ashi s prechytávaním
    - ustupovať s yokomen jodan uke ayumi ashi s prechytávaním
    - ustupovať s chudan uke proti gyaku kesa giri s prechytávaním
    - ustupovať s chudan uke ayumi ashi s prechytávaním
    - ustupovať s gedan uke ayumi ashi s prechytávaním
  - (c) jo-chu-ge:
    - útočník: mako uchi jodan, obranca: jodan uke bez prechytenia
    - útočník: kesa giri jodan, obranca: yokomen jodan uke bez prechytenia
    - útočník: gyaku kesa giri, obranca: chudan uke proti gyaku kesa giri bez prechytenia
    - útočník: yoko ichimonji v shiko dachi, obranca: chudan uke bez prechytenia
    - útočník: gedan uchi, obranca: gedan uke bez prechytenia
  - (d) kata: Kaaten no kun
  - (e) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

    - 60 klikov na úzko, 40 veslákov, 20 sklapovačiek, 70 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 2. kyu:

- (1) Uchádzač musí preukázať, že zvládol prácu s bokmi bez pohybu predného kolena pri technike s bo.
- (2) Uchádzač musí zvládnuť kata na dobrej úrovni.
- (3) Techniky, ktoré sa vyžadujú na 2. kyu
  - (a) technika v postoji:
    - techniky na 3. kyu
  - (b) technika v pohybe:
    - techniky na 3.kyu
  - (c) jo-chu-ge:
    - útočník: mako uchi jodan, obranca: jodan uke s prechytením
    - útočník: kesa giri jodan, obranca: yokomen jodan uke s prechytením
    - útočník: gyaku kesa giri, obranca: chudan uke proti gyaku kesa giri s prechytením
    - útočník: yoko ichimonji v shiko dachi, obranca: chudan uke s prechytením
    - útočník: gedan uchi, obranca: gedan uke s prechytením
  - (d) kata: Kaaten no kun
  - (e) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

    - 80 klikov na úzko, 50 veslákov, 30 sklapovačiek, 90 drepov s mae-geri

## Technické požiadavky na 1. kyu:

(1) Uchádzač musí zvládnuť kata Kaaten no Kun na výbornej úrovni. Kata Kubo no kun musí byť zvládnutá uspokojivo.

(2) Techniky, ktoré sa vyžadujú na 1. kyu

(a) technika v postoji:

- techniky na 2. kyu

(b) technika v pohybe:

- techniky na 2.kyu
- postupovať vpred s renzoku mako uchi jodan
- postupovať vpred s renzoku kesa giri jodan
- postupovať vpred s renzoku gedan uchi

(c) jo-chu-ge:

- útočník: postupne mako uchi jodan, kesa giri jodan, gyaku kesa giri, yoko ichimonji v shiko dachi, gedan uchi; obranca: postupne jodan uke bez prechytenia, yokomen jodan uke bez prechytenia, hudan uke proti gyaku kesa giri bez prechytenia, chudan uke bez prechytenia, gedan uke bez prechytenia
- útočník: tsuki chudan suri ashi; obranca: keaishi uke

(d) kata: Kaaten no kun, Kubo no kun

(e) fyzická pripravenosť:

Počas 10 minút vykonať:

- 100 klikov na úzko, 60 veslákov, 40 sklapovačiek, 100 drepov s mae-geri