

Examen de grad

1. Nivel Începator:

a. Centura alba

La intrarea in sala primeste centura alba

b. Centura alb-galbena - 10 kyu (kodachi)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).

(B) Pregătire fizică:

- I. Mobilitate: din stând în picioare, aplecare în față. Capul trebuie să atingă genunchii. Rămânere în poziție 10 secunde.
- II. Flotări – 20 de execuții
- III. Genuflexiuni: 20 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 20 de execuții

(C) **Datotsu:** 1 meci kodachi (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică).

c. Centura galbena – 9 kyu (kodachi)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do.

(B) Kihon Dosa

1. Kodachi

(C) Pregătire fizică:

- I. Mobilitate: Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Capul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 20 secunde.
 - II. Flotări – 30 de execuții
 - III. Genuflexiuni: 30 execuții
 - IV. Sărituri cu genunchii la piept: 30 de execuții
2. **Datotsu:** 3 meciuri kodachi (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică).
-

d. Centura galben-portocaliu – 9 kyu (kodachi)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari
- VII. Combinații (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi

(B) Kihon Dosa

1. Kodachi

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate: Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Capul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 30 secunde.
- II. Flotări – 30 de execuții
- III. Genuflexiuni: 30 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 30 de execuții

(D) Datotsu: 5 meciuri kodachi (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică).

e. Centura portocalie – 8 kyu (kodachi + tate kodachi)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari
- VII. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari
- VIII. Combinații Kodachi (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- IX. Combinații Tate Kodachi (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi

(B) Kihon Dosa (kodachi)

(C) Pregătire fizică

- V. Mobilitate: Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Capul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 40 secunde.
- VI. Flotări – 40 de execuții
- VII. Genuflexiuni: 40 execuții
- VIII. Sărituri cu genunchii la piept: 40 de execuții

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

f. Centura portocaliu-rosie – 8 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki

- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari
- VII. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VIII. Combinații Kodachi (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 1. Men-Men ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- IX. Combinații Tate Kodachi (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 - 1. Men-Men ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații Choken Katate (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Kote-Kote ⇒ Ashi

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate: Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 50 secunde.
- II. Flotări – 50 de execuții
- III. Genuflexiuni: 50 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 50 de execuții

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate
(*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

2.Nivel Aspirant

a. Centura rosie –7 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă

- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 1. Men-Men ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 - 1. Men-Men ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 - 1. Men-Uchi – Blocaj – Contratac Men

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate:
 - 1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 60 secunde.
 - 2. Salutul soarelui - yoga
 - 3. Primele 10 mișcări din taijiquan – 24 de forme
- II. Flotări – 60 de execuții
- III. Genuflexiuni: 60 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 60 de execuții

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

b. Centura rosu-verde 7 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men
 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate:
 1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 2. Salutul soarelui – yoga
 3. Primele 14 mișcări din taijiquan 24 de forme
- II. Flotări – 70 de execuții
- III. Genuflexiuni: 70 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 70 de execuții

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză,

putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(E) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

c. Centura verde 6 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
- XI. Men-Men ⇒ Ashi
- XII. Men-Do ⇒ Ashi
- XIII. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men
 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate:

1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 2. Salutul soarelui - yoga
 3. Primele 18 mișcări din taijiquan 24 de forme
- V. Flotări – 80 de execuții
- VI. Genuflexiuni: 80 execuții
- VII. Sărituri cu genunchii la piept: 80 de execuții

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 1 meci ransen (lupă contra doi sportivi)
(criterii de apreciere: inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(E) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

d. Centura verde-albastra 6 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
- XIV. Men-Men ⇒ Ashi
- XV. Men-Do ⇒ Ashi
- XVI. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 4. Men-Men ⇒ Ashi
 5. Men-Do ⇒ Ashi
 6. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 4. Men-Ashi ⇒ Ashi
 5. Men-Do ⇒ Ashi
 6. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 3. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men

4. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Bunkai Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)

(F) Kihon Dosa

- IV. Kodachi
V. Choken Katate
VI. Choken Ryote

(G) Pregătire fizică

- II. Mobilitate:
1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 2. Salutul soarelui - yoga
 3. Primele 20 mișcări din taijiquan 24 de forme
- VIII. Flotări – 90 de execuții
- IX. Genuflexiuni: 90 execuții
- X. Sărituri cu genunchii la piept: 90 de execuții
- XI. Rezistență în regim de viteză: Naveta (între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 200 lovituri (**trebuie verificat**)

(H) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(I) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

e. Centura albastra 5 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki.
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
1. Men-Men ⇒ Ashi

- 2. Men-Do ⇒ Ashi
- 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 - 1. Men-Men ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 - 2. Men-Do ⇒ Ashi
 - 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 - 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men
 - 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Bunkai
 - 1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 - 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)

(J) Kihon Dosa

- VII. Kodachi
- VIII. Choken Katate
- IX. Choken Ryote

(K) Pregătire fizică

- III. Mobilitate:
 - 4. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral.
Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 - 5. Salutul soarelui - yoga
 - 6. Taijiquan 24 de forme - complet
- XII. Flotări – 100 de execuții
- XIII. Genuflexiuni: 100 execuții
- XIV. Sărituri cu genunchii la piept: 100 de execuții
- XV. Rezistență în regim de viteză: Naveta (între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 250 lovituri (**trebuie verificat**)

(L) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(M) Test scris – Test Grilă din regulament și instoricul sportului Chanbara

f. Centura albastru-violet 5 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki. (kodachi)
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contratac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men
 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Combinații **Nito** (2 tehnici de apărare cu kodachi + 1 contratac choken)
 4. Men-Men ⇒ Ashi
 5. Men-Do ⇒ Ashi
 6. Do-Ashi ⇒ Men
- XII. Bunkai:
 1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)

(N) Kihon Dosa

- X. Kodachi
- XI. Choken Katate
- XII. Choken Ryote

(O) Pregătire fizică

- IV. Mobilitate:

7. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
8. Salutul soarelui - yoga
9. Taijiquan 24 de forme - complet
- XVI. Flotări – 110 de execuții
- XVII. Genuflexiuni: 110 execuții
- XVIII. Sărituri cu genunchii la piept: 110 de execuții
- XIX. Rezistență în regim de viteză: Naveta (între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 260 lovituri (**trebuie verificat**)

(P) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 1 mechi nito + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii de apreciere: inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului*).

(Q) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

3. Nivelul Ucenic

a. Centura violet- 4 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki. (kodachi)
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇔ Ashi
 2. Men-Do ⇔ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇔ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇔ Ashi
 2. Men-Do ⇔ Ashi

3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men
 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Combinații **Nito** (2 tehnici de apărare cu kodachi + 1 contra-atac choken)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Ashi ⇒ Men
- XII. Bunkai:
 1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)
 3. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken ryote)

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote
- IV. Nito

I. Pregătire fizică

- V. Mobilitate:
 1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral.
Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 2. Salutul soarelui - yoga
 3. Taijiquan 24 de forme - complet
- XX. Flotări – 120 de execuții
- XXI. Genuflexiuni: 120 execuții
- XXII. Sărituri cu genunchii la piept: 120 de execuții
- XXIII. Rezistență în regim de viteză: Naveta (3 m între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 260 lovituri (**trebuie verificat**)

(C) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 3 meciuri nito + 1 meci ransen (luptă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(D) Test practic de arbitraj Kihon Dosa

(E) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

b. Centura violet-marou (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki. (kodachi)
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contra-atac)
 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contra-atac Men
 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc
⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Combinații **Nito** (2 tehnici de apărare cu kodachi + 1 contra-atac choken)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Ashi ⇒ Men
- XII. Bunkai (înaintare atac, retragere apărare):
 1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)
 3. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken ryote)
 4. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (nito – atac choken, blocaj kodachi)

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote
- IV. Nito

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate:
 1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 2. Salutul soarelui - yoga
 3. Taijiquan 24 de forme - complet
- II. Flotări – 130 de execuții
- III. Genuflexiuni: 130 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 130 de execuții
- V. Rezistență în regim de viteză: Naveta (3 m între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 260 lovituri (**trebuie verificat**)

(D) **Datotsu:** 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 3 meciuri nito + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(E) Test practic de arbitraj Kihon Dosa

(F) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

c. Centura maro – 3 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din pozitie Kamae-to se executa la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki. (kodachi)
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi

- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 1. Men-Ashi ⇔ Ashi
 - 2. Men-Do ⇔ Ashi
 - 3. Kote-Kote ⇔ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 - 1. Men-Uchi ⇔ Blocaj ⇔ Contratac Men
 - 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇔ Bloc ⇔ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇔ Bloc ⇔ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Combinații **Nito** (2 tehnici de apărare cu kodachi + 1 contra-atac choken)
 - 1. Men-Men ⇔ Ashi
 - 2. Men-Do ⇔ Ashi
 - 3. Do-Ashi ⇔ Men
- XII. Combinații **Yari** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - 4. Tsuki-Do ⇔ Ashi
 - 5. Tsuki-Ashi ⇔ Ashi
 - 6. Men-Do ⇔ Tsuki
- XIII. Bunkai:
 - 1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 - 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)
 - 3. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (choken ryote)
 - 4. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (nito – atac choken, blocaj kodachi)
 - 5. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (yari)

(G) Kihon Dosa

- V. Kodachi
- VI. Choken Katate
- VII. Choken Ryote
- VIII. Nito
- IX. Yari

II. Pregătire fizică

- VI. Mobilitate:
 - 6. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 - 7. Salutul soarelui - yoga
 - 8. Taijiquan 24 de forme - complet
- VI. Flotări – 140 de execuții
- VII. Genuflexiuni: 140 execuții
- VIII. Sărituri cu genunchii la piept: 140 de execuții
- IX. Rezistență în regim de viteză: Naveta (3 m între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 260 lovituri (**trebuie verificat**)

(H) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote +3 meciuri nito + 1 meci yari + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi)

(criterii de apreciere: inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(I) Test practic de arbitraj Kihon Dosa

(J) Este obligatoriu să fi participat în acel an într-o competiție oficială internă de chanbara.

(K) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

d. Centura maro-neagra – 2 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki. (kodachi)
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Tsuki ⇒ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contra-atac)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Kote ⇒ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 1. Men-Ashi ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Kote-Kote ⇒ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 1. Men-Uchi ⇒ Blocaj ⇒ Contratac Men
 2. Migi Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇒ Bloc ⇒ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Combinații **Nito** (2 tehnici de apărare cu kodachi + 1 contra-atac choken)
 1. Men-Men ⇒ Ashi
 2. Men-Do ⇒ Ashi
 3. Do-Ashi ⇒ Men

- XII. Combinații **Yari** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
1. Tsuki-Do ⇒ Ashi
 2. Tsuki-Ashi ⇒ Ashi
 3. Men-Do ⇒ Tsuki
- XIII. Combinații **Bo** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
1. Migi Men-Hidari Men ⇒ Ashi
 2. Migi Men-Hidari Do ⇒ Ashi
 3. Migi Ashi – Hidari Do ⇒ Men
- XIV. Bunkai:
1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)
 3. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken ryote)
 4. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (nito – atac choken, blocaj kodachi)
 5. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (yari)
 6. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (bo)

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote
- IV. Nito
- V. Yari
- VI. Bo

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate:
 1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 2. Salutul soarelui - yoga
 3. Taijiquan 24 de forme - complet
- II. Flotări – 150 de execuții
- III. Genuflexiuni: 150 execuții
- IV. Sărituri cu genunchii la piept: 150 de execuții
- V. Rezistență în regim de viteză: Naveta (3 m între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 260 lovituri (**trebuie verificat**)

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote + 3 meciuri nito + 3 meciuri yari + 1 meci bo + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii de apreciere:* inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(E) Test practic de arbitraj Kihon Dosa

(F) Este obligatoriu să fi participat în acel an într-o competiție oficială internă de chanbara.

(G) Test scris – Test Grilă din regulamentul și istoricul sportului Chanbara

4.Sempai

a. Centura neagra –alba – 1 kyu (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto)

(A) Tehnică

- I. Shi Zentai (poziția naturală), Kiotsuke, Rei-ho, Kamae-to, Priza pe armă
- II. Lovituri de baza. Din poziție Kamae-to se execută la comandă:
Men-uchi, Kote-uchi, Do-uchi, Ashi-uchi, Tsuki
- III. Sabaki: Hiki-Ashi (ridicare picior), Ashiage (retragere picior), Soriyoke (retragerea trunchiului spre spate), Hikiyoke (retragerea abdomenului), Fuseyoke (Coborâre de nivel a corpului pentru a evita lovitura la cap).
- IV. Deplasări (Mae, Ato, Migi, Hidari)
- V. Tehnici de blocaj/atac executate cu partener, în mișcare:
Men; Do; Tsuki. (kodachi)
- VI. Kogo-Juda (blocaj + atac) Men-Do-Kata-Kudari - kodachi
- VII. Combinații **Kodachi** (2 tehnici de apărare + 1 contra-atac)
 - a. Men-Men ⇔ Ashi
 - b. Men-Do ⇔ Ashi
 - c. Do-Tsuki ⇔ Ashi
- VIII. Combinații **Tate Kodachi** (2 tehnici de apărare cu tate + 1 contra-atac)
 - a. Men-Men ⇔ Ashi
 - b. Men-Do ⇔ Ashi
 - c. Do-Kote ⇔ Ashi
- IX. Combinații **Choken Katate** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
 - a. Men-Ashi ⇔ Ashi
 - b. Men-Do ⇔ Ashi
 - c. Kote-Kote ⇔ Ashi
- X. Combinații **Choken Ryote**
 - a. Men-Uchi ⇔ Blocaj ⇔ Contratac Men
 - b. Migi Mawashi Men-uchi ⇔ Bloc ⇔ - Hidari Mawashi Men-uchi ⇔ Bloc ⇔ Contra-atac Migi Ashi-uchi
- XI. Combinații **Nito** (2 tehnici de apărare cu kodachi + 1 contra-atac choken)
 - a. Men-Men ⇔ Ashi
 - b. Men-Do ⇔ Ashi
 - c. Do-Ashi ⇔ Men
- XII. Combinații **Yari** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)

- a. Tsuki-Do ⇔ Ashi
 - b. Tsuki-Ashi ⇔ Ashi
 - c. Men-Do ⇔ Tsuki
- XIII. Combinații **Bo** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
- a. Migi Men-Hidari Men ⇔ Ashi
 - b. Migi Men-Hidari Do ⇔ Ashi
 - c. Migi Ashi – Hidari Do ⇔ Men
- XIV. Combinații **Tanto** (2 tehnici de apărare + 1 contratac)
- a. Men-Do ⇔ Dezarmare
 - b. Men – Men – tsuki
 - c. Do_Do - Proiectare
- XV. Bunkai:
- 1. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (kodachi)
 - 2. Kihon Dosa – Kihon Dosa executată cu partener (choken katate)
 - 3. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (choken ryote)
 - 4. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (nito – atac choken, blocaj kodachi)
 - 5. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (yari)
 - 6. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (bo)
 - 7. Kihon Dosa – Kihon Dosa executata cu partener (tanto)

(B) Kihon Dosa

- I. Kodachi
- II. Choken Katate
- III. Choken Ryote
- IV. Nito
- V. Yari
- VI. Bo
- VII. Tanto

(C) Pregătire fizică

- I. Mobilitate:
 - 1. Din șezând cu picioarele depărtate, flexie în față cu brațele în lateral. Bustul trebuie să atingă podeaua. Rămânere în poziție 70 secunde.
 - 2. Salutul soarelui - yoga
 - 3. Taijiquan 24 de forme - complet
- VI. Flotări – 160 de execuții
- VII. Genuflexiuni: 160 execuții
- VIII. Sărituri cu genunchii la piept: 160 de execuții
- IX. Rezistență în regim de viteză: Naveta (3 m între doi sportivi cate țin Tate lovituri cu kodachi). 3 minute – 260 lovituri (**trebuie verificat**)

(D) Datotsu: 3 meciuri kodachi + 3 meciuri tate kodachi + 3 meciuri choken katate + 3 meciuri choken ryote +3 meciuri nito + 3 meciuri yari + 1 meci bo + 1 meci ransen (lupă contra 2 sportivi) + 1 meci ransen (luptă contra 3 sportivi) (*criterii*)

de apreciere: inițiativă, kiai, viteză, putere, rezistență, combinații, acuratețe tehnică, cunoașterea regulamentului).

(E) Test practic de arbitraj Kihon Dosa + Datotsu (arbitru de colț)

(F) Este obligatoriu să fi participat în acel an într-o competiție oficială internă de chanbara.

(G) Test scris – Test Grilă din regulament și istoricul sportului Chanbara

b. Centura neagra 1 DAN (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto) – cel puțin un an de la ultimul examen de grad

- I. Toate prevederile precedente
- II. Trebuie să țină o lecție unei grupe de juniori
- III. Kata Kodachi - I –II
- IV. Kata Choken Ryote – I
- V. Kata Seitei Iaido I (Mae)
- VI. Test Batto-do
- VII. Participare la o competiție internațională în ultimii doi ani

c. Centura neagra 2 DAN (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto) – cel puțin doi ani de la ultimul examen de grad

- I. Toate prevederile precedente
- II. Trebuie să țină o lecție unei grupe de seniori
- III. Kata Kodachi I-II-III
- IV. Kata Choken Ryote I-II
- V. Kata Seitei Iaido I-II
- VI. Test Batto-do
- VII. Participare la o competiție internațională în ultimii doi ani

5. Sensei

a. Centura neagra 3 DAN DAN (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto) – cel puțin trei ani de la ultimul examen de grad

- I. Toate prevederile precedente
- II. Trebuie să țină o lecție unei grupe de seniori
- III. Kata Kodachi I-II-III
- IV. Kata Choken Ryote I-II-III
- V. Trebuie să țină o lecție unei grupe de seniori
- VI. Participare la o competiție internațională în ultimii doi ani
- VII. Kata Seitei Iaido I-III
- VIII. Test Batto-do

b. Centura neagra 4 DAN DAN (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto) – cel puțin patru ani de la ultimul examen de grad

1. Toate prevederile precedente
2. Examen de arbitru (practic și scris)
3. Examen practic de instructor cu grupa de seniori
4. Kata Kodachi I-V
5. Kata Choken Ryote I-VII
6. Kata Seitei Iaido I-IV
7. Test Batto-do

c. Centura neagra 5 DAN (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto) – cel puțin cinci ani de la ultimul examen de grad

- I. Toate prevederile precedente
- II. Examen de arbitru (practic și scris)
- III. Examen practic de instructor cu grupa de seniori
- IV. Kata Kodachi I-V
- V. Kata Choken I-VII
- VI. Kata Seitei Iaido I-V
- VII. Recomandare scrisă de la cel puțin 3 posesori ai gradului 6 DAN

d. Centura neagra 6 DAN DAN (kodachi, tate kodachi, choken katate, choken ryote, nito, yari, bo, tanto) – cel puțin șase ani de la ultimul examen de grad

- e. Toate prevederile precedente
- f. Examen de arbitru (practic și scris)
- g. Examen practic de instructor cu grupa de seniori
- h. Kata Kodachi I-V

- i. Kata Choken I-VII
- j. Kata Seitei Iaido I-XII
- k. Recomandare scrisă de la cel puțin 3 posesori ai gradului 7 DAN