

Metodika zkoušek ČAK na stupně technické vyspělosti v kickboxu



poslední aktualizace
09/2026

Obsah

1.	PŘEHLED STUPŇŮ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI	3
2.	OBECNÁ USTANOVENÍ	4
2.1.	Sportovně-technická komise (STK)	4
2.2.	Stupně technické vyspělosti (STV)	4
2.3.	Zkušební komisař	5
2.4.	Formy pořádání zkoušek STV	7
2.5.	Udělení STV	8
2.6.	Uznání STV uděleného jinou organizací	9
2.7.	Současné vykonání zkoušek STV	9
2.8.	Vynechání zkoušek STV	9
2.9.	Povinnosti pořadatele klubových zkoušek STV	10
2.10.	Časová dotace zkoušek STV	10
2.11.	Stížnost na výsledek zkoušky STV	10
2.12.	Odejmutí STV	10
2.13.	Další ustanovení	11
3.	ZKUŠEBNÍ ŘÁD A VÝSTUPY PRO JEDNOTLIVÉ STUPNĚ	12
3.1.	Úvodní ustanovení	12
3.2.	Obsah zkoušky a hodnotící kritéria	12
3.3.	Techniky – pohybové aspekty – další techniky	13
3.4.	Charakteristika a hlavní rozdíly jednotlivých stupňů technické vyspělosti	14
3.5.	Požadavky na STV s očekávanými výstupy	17
4.	PŘÍLOHY	23

1. PŘEHLED STUPŇŮ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI

Nižší žákovské stupně

7. KYU	ŽLUTÝ PÁS
6. KYU	ORANŽOVÝ PÁS

Střední žákovské stupně

5. KYU	ZELENÝ PÁS
4. KYU	MODRÝ PÁS

Vyšší žákovské stupně

3. KYU	FIALOVÝ PÁS
2. KYU	HNĚDÝ PÁS
1. KYU	HNĚDÝ PÁS S ČERNÝM PRUHEM

Mistrovské stupně

1. DAN	ČERNÝ PÁS I
2. DAN	ČERNÝ PÁS II
3. DAN	ČERNÝ PÁS III
4. DAN	ČERNÝ PÁS IIII
5. DAN	ČERNÝ PÁS IIIII
6. DAN	ČERNÝ PÁS IIIIII
7. DAN	ČERNÝ PÁS IIIIII
8. DAN	ČERNÝ PÁS IIIIIII
9. DAN	ČERNÝ PÁS IIIIIIII
10. DAN	ČERNÝ PÁS IIIIIIIII

2. OBECNÁ USTANOVENÍ

2.1. Sportovně-technická komise (STK)

- **Postavení STK** – Sportovně-technická komise (dále jen „STK“) je orgánem České asociace kickboxu z.s. (dále jen „ČAK“) zřízeným dle §13, odst. 2.5. stanov ČAK. STK zajišťuje jednotnou metodiku, organizaci a kontrolu zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu (dále jen „STV“).
- **Tvorba a správa metodiky** – STK vytváří a aktualizuje metodiku zkoušek STV a dohlíží na její správnou aplikaci v praxi.
- **Odpovědnost** – STK odpovídá za svou činnost Výkonnému výboru ČAK.
- **Činnost STK** – Činnost STK se řídí samostatnou směrnicí pro činnost STK, touto metodikou, dalšími souvisejícími směrnicemi ČAK a mezinárodními pravidly WAKO.
- **Evidence a archivace výsledků** – STK eviduje, archivuje a kontroluje výsledky zkoušek v databázi ČAK.
- **Pořadatelé zkoušek STV** – STK dohlíží na splnění podmínek stanovených touto metodikou. Pořadatel je povinen STK poskytnout součinnost při organizaci zkoušek STV.
- **Poplatky za vykonání zkoušek STV** – Poplatky za vykonání zkoušky STV, včetně poplatků souvisejících s udělením STV, a způsob jejich úhrady stanovuje ekonomická směrnice ČAK.

2.2. Stupně technické vyspělosti (STV)

- **Rozdělení STV** – STV jsou rozděleny do žákovských a mistrovských stupňů, které reflektují věk, technickou úroveň, zkušenosti, dovednosti a související kognitivní vyspělost držitelů STV:
 - Nižší žákovské stupně: bez věkového limitu
 - 7. KYU (žlutý pás)
 - 6. KYU (oranžový pás)
 - Střední žákovské stupně: bez věkového limitu
 - 5. KYU (zelený pás)
 - 4. KYU (modrý pás)
 - Vyšší žákovské stupně: od 15 let
 - 3. KYU (fialový pás)



- 2. KYU (hnědý pás)
- 1. KYU (hnědý pás s černým pruhem)
- Mistrovské stupně: od 18 let¹
 - 1. DAN (černý pás)
 - 2. DAN (černý pás)
 - 3. DAN (černý pás)
 - 4. DAN (černý pás)
 - 5. DAN (černý pás)
 - 6. DAN (černý pás)
 - 7. DAN (černý pás)
 - 8. DAN (černý pás)
 - 9. DAN (černý pás)
 - 10. DAN (černý pás)
- **Minimální časové odstupy mezi STV** – Pro vykonání zkoušky na jednotlivé STV jsou stanoveny minimální časové odstupy od udělení předchozího STV. Tyto odstupy zajišťují postupný technický rozvoj uchazeče a dostatečný čas pro přípravu na vyšší STV.

Zkouška na 7. KYU – předchozí STV se nevyžaduje.

Zkouška na 6. KYU – minimální časový odstup od udělení 7. KYU se nevyžaduje.

Zkouška na 5. KYU – minimální časový odstup od udělení 6. KYU činí **6 měsíců**.

Zkoušky na 4. KYU až 1. DAN – minimální časový odstup od udělení předchozího STV činí **11 měsíců**.

Zkoušky na 2. DAN a 3. DAN – minimální časový odstup od udělení předchozího STV činí **23 měsíců**.
- **STV 4. DAN a vyšší** mohou být uděleny v souladu s podmínkami zkoušek WAKO (WAKO Black Belt Dan certificate & seminar fees), případně mohou být při splnění podmínek této metodiky uděleny jako mimořádné nebo čestné STV.

2.3. Zkušební komisař

- Zkušební komisař (dále jen „ZK“) je osoba s platnou licencí zkušebního komisaře ČAK.
- O udělení licence ZK rozhoduje STK na základě úspěšného absolvování školení STK.
- ZK je oprávněn k vedení a vyhodnocení zkoušek STV včetně udělení STV (dále vše jen „oprávnění ZK“) dle typu udělené licence ZK a dalších podmínek této metodiky.

¹ S výjimkou mimořádného nebo čestného udělení STV



- Licence ZK:
 - **Licence B** – oprávnění ZK pro nižší žákovské stupně (STV 7. a 6. KYU).
 - **Licence A** – oprávnění ZK pro všechny žákovské stupně (STV 7. až 1. KYU).
- Za účelem zachování objektivity, transparentnosti a důvěryhodnosti systému STV nesmí u zkoušek na STV 5. KYU a vyšší být ZK členem klubu, jehož uchazeče zkouší, a musí být vůči výsledku zkoušky STV nestranný.
- ZK nesmí mít na výsledku zkoušky STV žádný osobní zájem ani z něj získat osobní prospěch či jinou výhodu.
- STK je oprávněna na základě svého rozhodnutí licenci ZK kdykoliv pozastavit, omezit dobu platnosti, omezit oprávnění nebo licenci zcela odebrat.
- **Základní povinnosti ZK:**
 - **Hodnocení** – ZK je odpovědný za objektivní hodnocení uchazečů dle metodiky STV, organizaci zkoušek a dodržení pravidel ČAK a WAKO. Hodnocení zahrnuje technické, taktické a fyzické požadavky daného stupně STV (viz kapitola 3).
 - **Počet účastníků** – Maximální počet účastníků v jedné skupině na jednoho ZK činí 30 osob. Tento limit zajišťuje dostatečnou kvalitu hodnocení a individuální přístup ke každému uchazeči. Pokud počet uchazečů přesáhne stanovený limit, musí pořadatel zajistit přítomnost dalšího schváleného ZK. Minimální počet účastníků je stanoven na 7 osob.
 - **Kontrola účastníků zkoušky STV** – ZK před zkouškou STV kontroluje, zda všichni uchazeči zkoušky na STV splňují podmínky stanovené metodikou STV, zejména požadavky na dodržení minimální doby mezi jednotlivými STV, věk a další kritéria vztahující se k danému stupni STV.
 - **Výsledky zkoušek STV** – ZK odpovídá za veškerou administraci související se zkouškou STV, archivaci dokumentace a zadání výsledků zkoušek do databáze ČAK.
 - **Certifikáty STV** – ZK je odpovědný za zajištění a předání oficiálních certifikátů STV úspěšným uchazečům. Veškerá administrace spojená s vydáváním certifikátů STV spadá výhradně do kompetence ZK, nikoliv pořadatele.
 - **Etický kodex a dodržování pravidel** – ZK je povinen zachovávat nestrannost, objektivitu a profesionální přístup při hodnocení uchazečů.

Musí zajistit spravedlivé a transparentní rozhodování a dodržovat pravidla metodiky STV, směrnice ČAK a mezinárodní pravidla WAKO.

2.4. Formy pořádání zkoušek STV

- **Formy pořádání STV** – Zkoušky STV lze pořádat v následujících formách:
 - **Klubové zkoušky STV** – Zkoušky STV pořádané klubem, konané pod dohledem ZK.
 - **Svazové zkoušky STV** – Zkoušky STV pořádané ČAK, konané pod dohledem zkušební komise STK.
- **Klubové zkoušky STV**
 - Termín pořádání zkoušek STV se stanovuje na základě dohody mezi klubem a ZK.
 - Klub zajišťuje odpovídající prostory splňující požadavky této metodiky a obecně platné bezpečnostní normy.
 - Klub (zástupce klubu přítomný na zkouškách STV) je povinen poskytnout ZK při organizaci zkoušek STV plnou součinnost.
 - Klub (zástupce klubu přítomný na zkouškách STV) je povinen respektovat pokyny a rozhodnutí ZK související s organizací a průběhem zkoušek STV.
 - Klub zajišťuje pro uchazeče zkoušek STV fyzické pásy STV.
 - Přihlášení uchazečů na klubové zkoušky STV probíhá výhradně prostřednictvím administrace klubu v databázi ČAK.
 - Klub zodpovídá za řádné a včasné přihlášení všech uchazečů na zkoušky STV, dodržení podmínek stanovených touto metodikou, zejména pak splnění požadavků týkajících se minimální doby mezi jednotlivými STV, věku a dalších kritérií vztahujících se k danému STV.
 - Klub ve spolupráci se ZK organizačně zajišťuje závěrečné vyhodnocení zkoušek STV (slavnostní ceremoniál).
 - ZK odpovídá za řádné provedení zkoušek, administraci zkoušek, jejich vyhodnocení a evidenci výsledků prostřednictvím databáze ČAK a zajištění certifikátů pro udělované STV.
 - Klub může po konzultaci se ZK provést úpravy harmonogramu zkoušky STV, pokud to organizační podmínky a počet uchazečů vyžadují. Jakékoliv změny však musí být v souladu s pravidly metodiky STV a schváleny ZK.
- **Svazové zkoušky STV**
 - Svazové zkoušky STV jsou organizovány ČAK prostřednictvím STK.
 - Termín, místo konání, harmonogram a složení zkušební komise včetně předsedy zkušební komise stanovuje STK.
 - Zkoušky probíhají pod vedením zkušební komise v souladu s touto metodikou.

- Přihlášení uchazečů na svazové zkoušky STV probíhá výhradně prostřednictvím administrace klubu v databázi ČAK.
- Klub zodpovídá za řádné a včasné přihlášení všech uchazečů na zkoušky STV, dodržení podmínek stanovených touto metodikou, zejména pak splnění požadavků týkajících se minimální doby mezi jednotlivými STV, věku a dalších kritérií vztahujících se k danému STV.
- Předseda zkušební komise odpovídá za zajištění certifikátů a fyzických pásků pro udělované STV.
- Předseda zkušební komise odpovídá za řádné provedení zkoušek, administraci zkoušek, jejich vyhodnocení a evidenci výsledků prostřednictvím databáze ČAK.
- Zkušební komise organizačně zajišťuje závěrečné vyhodnocení zkoušek STV (slavnostní ceremoniál).

2.5. Udělení STV

- **Udělení na základě vykonání zkoušek STV**

STV žakovských stupňů může být udělen ZK nebo zkušební komisí na základě úspěšného absolvování zkoušky STV. STV mistrovských stupňů uděluje výhradně zkušební komise na základě úspěšného absolvování svazové zkoušky STV.

- **Mimořádné udělení STV DAN za významný sportovní výkon**

Sportovci, který na Mistrovství světa (MS) WAKO nebo Mistrovství Evropy (ME) WAKO obsadí 1. či 2. místo v kategorii juniorů (tatami disciplíny), starších juniorů (ringové disciplíny) nebo v kategorii seniorů, může být udělen mimořádný STV DAN. Toto ocenění lze sportovci udělit pouze jednou za kariéru, bez ohledu na disciplínu či hmotnostní kategorii. O udělení rozhoduje výkonný výbor ČAK (dále jen „VV ČAK“) na základě návrhu STK. Na mimořádné udělení STV DAN za významný sportovní výkon neexistuje žádný nárok.

- **Mimořádné udělení STV DAN na základě trenérské činnosti**

Trenérovi, který dlouhodobě dosahuje prokazatelných výsledků, významně přispívá k výchově úspěšných závodníků a rozvoji kickboxu v ČAK, může být udělen mimořádný STV DAN. O udělení rozhoduje VV ČAK na základě návrhu STK. Na mimořádné udělení STV DAN na základě trenérské činnosti neexistuje žádný nárok.

- **Udělení čestného STV DAN**

Čestný STV DAN může být udělen jako ocenění za mimořádný přínos pro rozvoj kickboxu v České republice. O udělení rozhoduje VV ČAK na základě návrhu STK. Na udělení čestného STV DAN neexistuje žádný nárok.

2.6. Uznání STV uděleného jinou organizací

- **Proces schvalování uznání STV** – Žádost o uznání STV musí být podána prostřednictvím formuláře *Žádost* (viz příloha) a doložena potřebnými dokumenty. STK je oprávněna vyžádat si doplňující informace, dokumenty nebo další podklady nezbytné pro posouzení žádosti. V odůvodněných případech může STK nařídit přezkoušení uchazeče, které probíhá pod dohledem ZK nebo zkušební komise a zahrnuje technické, taktické, teoretické a kondiční požadavky odpovídající požadovanému stupni STV.
- **Rozhodnutí STK** – Po projednání žádosti přijme STK jedno z následujících rozhodnutí:
 - o **Schválení** – požadovaný STV je uznán a zapsán do databáze ČAK.
 - o **Výzva k doplnění** – STK vyzve žadatele k doplnění informací, dokumentace nebo k přezkoušení; do jejich doplnění se řízení o žádosti přerušuje.
 - o **Neuznání** – STK neuzná požadovaný STV, ale rozhodne o uznání nižšího STV.
 - o **Zamítnutí** – STK žádost o uznání STV zamítne.

STK není povinna své rozhodnutí odůvodňovat. Proti rozhodnutí STK lze do 30 dnů ode dne jeho oznámení žadateli podat písemnou stížnost k VV ČAK. Poplatek za podání stížnosti stanovuje ekonomická směrnice ČAK.

2.7. Současné vykonání zkoušek STV

- Zkoušky na STV 7. a 6. KYU je povoleno vykonat v rámci zkoušek STV během jednoho dne. Předpokladem pro zahájení zkoušky na STV 6. KYU je předcházející řádné vykonání a úspěšné dokončení zkoušky na STV 7. KYU.

2.8. Vynechání zkoušek STV

- Na základě žádosti může STK schválit vynechání zkoušek na nižší žakovské stupně STV a povolit uchazeči přihlášení ke zkoušce na STV 5. KYU.
- Žádost se podává prostřednictvím formuláře *Žádost* (viz příloha).
- Schválením žádosti je uchazeči bez vykonání zkoušky udělen STV 6. KYU, který STK zapíše do databáze ČAK; uchazeči je tímto umožněno přihlášení na zkoušku STV 5. KYU
- Pokud STK žádost neschválí, není povinna své rozhodnutí zdůvodňovat. Rozhodnutí STK je konečné a nelze se proti němu odvolávat.

2.9. Povinnosti pořadatele klubových zkoušek STV

- **Zajištění prostoru** – Pořadatel (klub) je povinen zajistit odpovídající prostory pro konání zkoušek STV splňující požadavky metodiky zkoušek STV a obecně platné bezpečnostní standardy. Prostory musí být dostatečně velké a přizpůsobené jednotlivým částem zkoušky.
- **Zajištění materiálního vybavení** – Pořadatel (klub) odpovídá za zajištění fyzických pásků odpovídajících úrovni udělovaného STV a veškerého nezbytného materiálu pro vykonání zkoušky.
- **Informování účastníků** – Pořadatel (klub) je povinen informovat účastníky o průběhu zkoušky, pravidlech a požadavcích před jejím zahájením. Účastníci zkoušky musí mít k dispozici všechny potřebné informace o průběhu a organizaci zkoušky.
- **Externí ZK** – Případná účast externího ZK na zkoušce STV podléhá předchozímu schválení STK.

2.10. Časová dotace zkoušek STV

- Pro jednotlivé skupiny uchazečů jsou podle nejvyššího vykonávaného STV stanoveny následující minimální časové dotace zkoušky:
 - o 7. a 6. KYU – minimálně 2 hodiny
 - o 5. a 4. KYU – minimálně 3 hodiny
 - o 3., 2. a 1. KYU – minimálně 4 hodiny
 - o 1. DAN a vyšší – minimálně 5 hodin

2.11. Stížnost na výsledek zkoušky STV

- Proti rozhodnutí ZK na výsledek zkoušky lze do 30 dnů ode dne oznámení výsledku podat písemnou stížnost ke STK. Poplatek za podání stížnosti stanovuje ekonomická směrnice ČAK.

2.12. Odejmutí STV

- STK, případně i jiný orgán ČAK dle stanov, může v odůvodněných případech navrhnout odejmutí již uděleného STV, a to zejména, nikoliv však jedině:
 - o dojde-li k hrubému porušení etického kodexu ČAK,
 - o bylo prokázáno podvodné jednání při vykonávání zkoušky STV,
 - o držitel se dopustil jakýchkoliv jiných závažných disciplinárních přestupků.
- O odejmutí STV rozhoduje VV ČAK. V případě odejmutí STV se žádné uhrazené poplatky za vykonání zkoušky včetně udělení odejmutého STV zpětně nevracejí.



- Proti rozhodnutí VV ČAK lze do 30 dnů ode dne jeho oznámení držiteli STV podat písemnou stížnost k Dozorčí radě ČAK. Poplatek za podání stížnosti stanovuje ekonomická směrnice ČAK.

2.13. Další ustanovení

- Návrhy na změny či dodatky související s metodikou zkoušek STV předkládá STK ke schválení VV ČAK.

3. ZKUŠEBNÍ ŘÁD A VÝSTUPY PRO JEDNOTLIVÉ STUPNĚ

3.1. Úvodní ustanovení

- **Podmínky pro přihlášení ke zkoušce** – Uchazeč musí splňovat minimální požadavky na věk, časový odstup mezi stupni a též musí mít uhrazené členské poplatky vůči ČAK.
- **Hodnocení zkoušky** – Systém STV reflektuje technický, taktický a fyzický rozvoj cvičenců. Každý stupeň představuje novou úroveň dovedností a schopností. Hodnocení reflektuje úroveň všech hodnotících kritérií.

3.2. Obsah zkoušky a hodnotící kritéria

- **Technická úroveň** – Správné provedení technik ve statické i dynamické podobě.
- **Taktické dovednosti** – Schopnost aplikovat techniky v různých bojových situacích, přizpůsobení se soupeři a změnám tempa boje.
- **Pohybová koordinace a obranné strategie** – Plynulost pohybu, úhyby, bloky, protiútoky, využívání různých bojových vzdáleností.
- **Praktický boj** – Sparingy dle pravidel jednotlivých disciplín kickboxu, efektivní použití technik ve volném i řízeném boji.
- **Teoretické znalosti** – Pravidla kickboxu, názvosloví technik, metodika tréninku.
- **Fyzická připravenost** – Minimální požadovaná úroveň vytrvalosti, síly a rychlosti odpovídající danému stupni technické vyspělosti.



3.3. Techniky – pohybové aspekty – další techniky

- **Postoj a specifické provedení technik v různých disciplínách**
 - **Postoj – guard:** přímý postoj (front-stance); postoj bokem (side-stance)
 - **Disciplíny kickboxu:** tatami disciplíny (point fighting; light contact; kick light); ringové disciplíny (full contact; low kick; K-1 rules)
- **Údery**
 - **Základní údery:** jab; punch; hák (hook); zvedák (uppercut); backfist; backfist pro PF, punch pro PF
 - **Pokročilé údery:** overhand; superman punch; spinning backfist; odskočený backfist PF
- **Kopy** (zadní i přední noha; pokud možno - pro nízké, střední a vysoké pásmo)
 - **Základní kopy:** front-kick; push-kick; side-kick; round-kick; roundhouse-kick
 - **Pokročilé kopy:** hook-kick; axe-kick; crescent-kick; back-kick; question mark-kick; chop-kick; cross-roundhouse-kick, calf-kick, ...
 - **Kolena**
- **Označení dalších technik a pohybů**
 - **Pohyb v boji:** kroky stranou a vzad (side-step; back-step); boxerská chůze; šermířský pohyb
 - **Obranné techniky:** dvojitý kryt; blokování (checkování); sklepávání úderů; obrana pohybem – prací se vzdáleností; úhyby úderům (slip; ducking)
 - **Taktické prvky:** příprava útoků (set-up); zapojení náznaků (fake) do vedení technik; změny tempa.
 - **Práce se vzdáleností:** box na krátkou vzdálenost; klinč; techniky s dynamickým přechodem na krátkou i dlouhou vzdálenost (přiskočené údery a kopy)
 - **Variace pro vedení technik:** Techniky vedené ve výskoku (jumping); counter údery; techniky vedené křížem (cross); kopy a údery z otočky (spinning).



3.4. Charakteristika a hlavní rozdíly jednotlivých stupňů technické vyspělosti

- **Úvodní slovo** – Systém stupňů technické vyspělosti představuje postupný rozvoj cvičence od zvládnutí základních technik přes jejich samostatnou aplikaci a taktické využití až po mistrovské zvládnutí techniky, metodiky a hluboké porozumění kickboxu. Jednotlivé stupně STV na sebe navazují a představují kvalitativní posun nejen v technické úrovni uchazeče, ale také v jeho schopnosti analyzovat bojové situace, aplikovat získané dovednosti a porozumět principům jednotlivých disciplín kickboxu.
- **Nižší žákovské stupně (7. – 6. KYU)**
 - **7. KYU** – Osvojení základních postojů, krytů a provedení základních ručních i nožních technik z postoje. Uchazeč získává základní pohybové návyky, techniky, koordinaci a orientaci v pravidlech a názvosloví kickboxu.
 - **6. KYU** – Provádění základních technik v pohybu, vytváření jednoduchých řízených kombinací a osvojení pohybu v jednotlivých tatami disciplínách. Uchazeč propojuje jednotlivé techniky v pohybu do funkčního celku.
- **Střední žákovské stupně (5. – 4. KYU)**
 - **5. KYU** – Samostatné vytváření kombinací, technicky správné stínování ve všech tatami disciplínách a rozvoj základních obranných technik. Uchazeč získává jistotu při samostatném technickém projevu.
 - **4. KYU** - Technicky správná aplikace osvojených technik a kombinací v řízeném sparingu, rozvoj práce na lapách. Uchazeč prokazuje upevňování správných technických, taktických a bezpečnostních návyků při práci s partnerem.
- **Vyšší žákovské stupně (3. – 1. KYU)**
 - **3. KYU** – Precizní provedení všech osvojovaných technik v postoji, technicky správná aplikace technik ve sparingu napříč disciplínami kickboxu. Uchazeč rozumí základním rozdílům mezi jednotlivými disciplínami, dokáže jim přizpůsobit své technické řešení s čistě provedenou technikou.
 - **2. KYU** – Vědomé taktické řízení sparingu podle stanoveného cíle, analýza vlastního výkonu a přizpůsobování technických i taktických řešení různým bojovým situacím a pravidlům jednotlivých disciplín. Uchazeč propojuje vysokou technickou vyspělost s taktickým rozhodováním.
 - **1. KYU** – Metodicky správná aplikace všech technik, schopnost vysvětlit jejich využití a základní metodické principy, bezpečné vedení řízeného sparingu s držiteli nižších stupňů technické vyspělosti. Uchazeč prokazuje hlubší porozumění technickým i taktickým souvislostem kickboxu při zachování vysoké technické úrovně.



- Mistrovské stupně (1. – 3. DAN)

- Mistrovské zvládnutí technik systému STV s důrazem na technickou přesnost, plynulost, efektivitu a ekonomiku pohybu.
- Schopnost vědomě analyzovat bojové situace, operativně přizpůsobovat technická i taktická řešení a zdůvodnit jejich volbu.
- Hluboké porozumění metodice jednotlivých technik, jejich využití v tréninku i boji a schopnost vysvětlit jejich praktické použití.
- Komplexní znalost pravidel, metodiky, bezpečnostních zásad a teoretických principů všech disciplín kickboxu.
- Držitel představuje technický a metodický vzor pro držitele nižších stupňů technické vyspělosti prostřednictvím vzorového provedení technik, vedení řízených sparingů a poskytování odborné zpětné vazby.

- Čestné stupně (4. – 10. DAN)

- Čestné mistrovské stupně (4.–10. DAN) jsou udělovány jako ocenění mimořádného a dlouhodobého přínosu pro rozvoj kickboxu. Jsou vyjádřením uznání za významnou činnost v oblasti vzdělávání, metodiky, trenérské práce, rozhodcovské činnosti, organizačního zabezpečení nebo reprezentace kickboxu na národní i mezinárodní úrovni.

CHARAKTERISTIKA A HLAVNÍ ROZDÍLY JEDNOTLIVÝCH STUPŇŮ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI

Systém stupňů technické vyspělosti představuje postupný rozvoj cvičence od zvládnutí základních technik přes jejich samostatnou aplikaci a taktické využití až po mistrovské zvládnutí techniky, metodiky a hluboké porozumění kickboxu.

NIŽŠÍ ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ

STŘEDNÍ ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ

VYŠŠÍ ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ

MISTROVSKÉ STUPNĚ

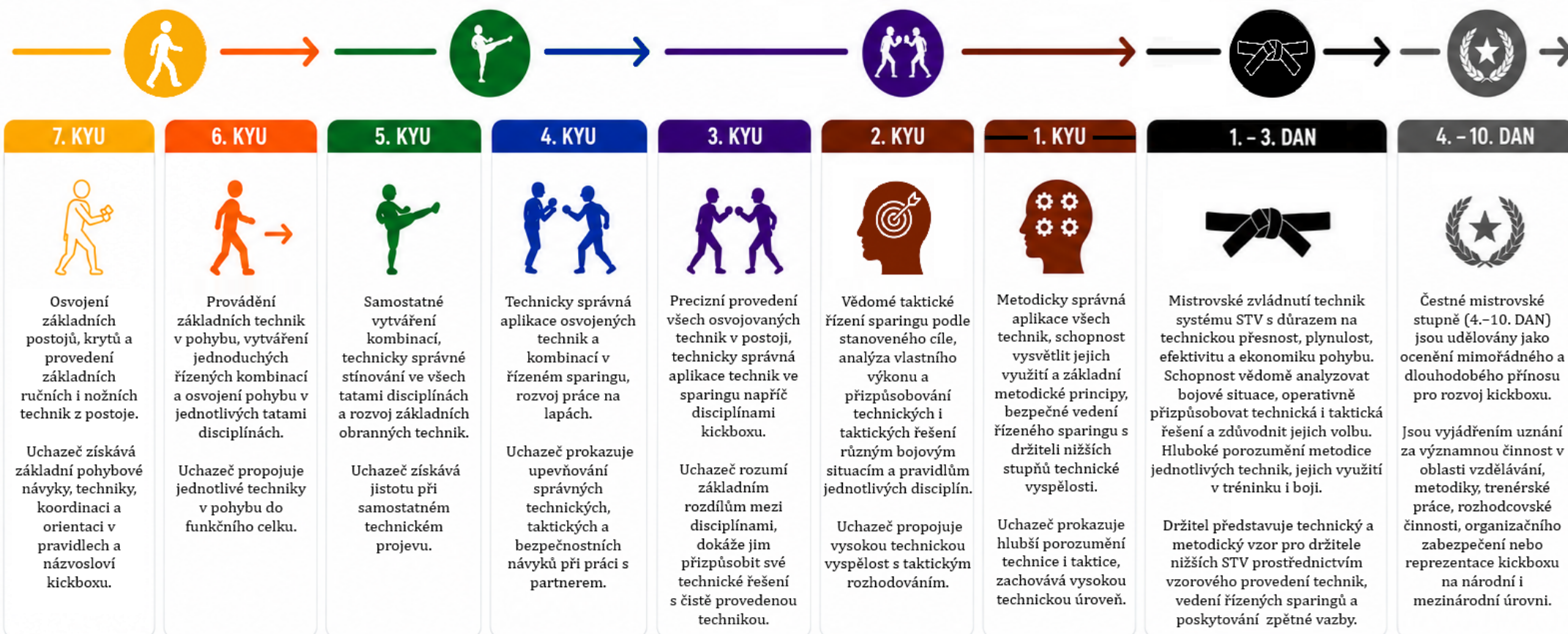
ČESTNÉ STUPNĚ

ROZVOJ

APLIKACE A TAKTIKA

MISTROVSTVÍ

OCENĚNÍ



CESTA ROZVOJE
CVIČENCE





3.5. Požadavky na STV s očekávanými výstupy

- **Nižší žakovské stupně (7. a 6. KYU)**
 - **Vstupní podmínky:** Minimální věk neurčen.
 - **Výstupy uchazeče – 7. KYU:**
 - Ovládá základní postoje (guard) a dvojitý kryt.
 - Umí provést přímé údery (jab, punch) a backfist z PF postoje.
 - Umí provést základní kopy (front-kick, roundhouse-kick).
 - Rozumí základním principům pro práci nohou a rotacím pro vedení technik.
 - Umí měnit postoj v rámci point fightingu, light contactu a kick lightu.
 - Disponuje základní koordinací pro vedení kopů a úderů v postoji.
 - Rozumí základnímu významu kontroly síly.
 - Zná základní pravidla kickboxu (úderová místa) a názvosloví základních technik.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností.
 - **Výstupy uchazeče – 6. KYU:**
 - Ovládá základní postoje (guard) a základní kryty.
 - Umí provést všechny základní ruční techniky.
 - Umí provést základní kopy (front-kick, push-kick; roundhouse-kick, side-kick).
 - Rozumí rotacím a základním pohybům pro vedení základních technik v pohybu.
 - Umí se pohybovat v rámci point fightingu, light contactu a kick lightu.
 - Dokáže správně dýchat do úderů a kopů.
 - Disponuje základní koordinací pro vedení kopů a úderů v postoji i pohybu.
 - Zná hlavní úderové plochy provedených technik.
 - Umí vést techniky v jednoduchých, krátkých a řízených kombinacích na místě pod vedením trenéra.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností.



- Střední žákovské stupně (5. a 4. KYU)

- **Vstupní podmínky:** Minimální věk není stanoven.
- Výstupy uchazeče doplňují výstupy z předchozího stupně.
- **Výstupy uchazeče – 5. KYU:**
 - Ovládá všechny základní ruční techniky a z pokročilých nožních technik umí provést hook-kick a back-kick v postoji.
 - Prokazuje větší stabilitu během provádění technik v postoji i pohybu.
 - Prokazuje jistotu v kombinacích úderů a kopů.
 - Ovládá boxerskou chůzi vpřed i vzad.
 - Ovládá základní obranné techniky (bloky, úhyby, protiútoky).
 - Umí technicky správně a samostatně stínovat v rámci všech tatami disciplín.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností.
- **Výstupy uchazeče – 4. KYU:**
 - Ovládá všechny ruční techniky a z pokročilých nožních technik umí provést axe-kick, crescent-kick, cross-roundhouse-kick, spinning hook-kick v postoji.
 - Zná všechny úderové plochy jednotlivých kopů a úderů pro polokontaktní disciplíny.
 - Plně ovládá obranné techniky.
 - Ovládá základní techniky kolen.
 - Rozumí rozdílům mezi tatami disciplínami a ring disciplínami.
 - Dokáže správně dýchat a efektivně využívat energii během řízeného sparingu.
 - Dokáže technicky správně aplikovat osvojené techniky a kombinace v řízeném sparingu.
 - Zvládá vést údery a kopy do lap.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností odpovídající stupni.



- Vyšší žakovské stupně (3. – 1. KYU)

- **Vstupní podmínky:** Minimální věk 15 let, prokázaná technická vyspělost.
- Výstupy uchazeče doplňují výstupy z předchozího stupně.
- **Výstupy uchazeče – 3. KYU:**
 - Dokáže technicky přesně, plynule a kontrolovaně provést všechny ruční i nožní techniky v postoji i pohybu (vyjma technik vedených ve výskoku) a prokazuje vysokou úroveň jejich technického provedení.
 - Prokazuje vysokou technickou přesnost, koordinaci a kontrolu při provádění jednotlivých technik.
 - Uvědomuje si základní rozdíly mezi jednotlivými disciplínami kickboxu a dokáže jim přizpůsobit výběr a provedení technik.
 - Dokáže aktivně a plynule spárovat ve všech disciplínách s důrazem na technickou správnost, kontrolu síly a plynulost boje.
 - Dokáže správně zasahovat úderovými plochami i během sparingu.
 - Používá pokročilé obranné techniky – kryty, blokování kopů, srážení úderů, úhyby, protiútoky.
 - Plynule kombinuje ruční a nožní techniky bez přerušení pohybu.
 - Aplikuje správnou vzdálenost, načasování a adaptaci v boji.
 - Dokáže popsat základní pravidla jednotlivých disciplín kickboxu a vysvětlit jejich hlavní rozdíly.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností odpovídající stupni.
- **Výstupy uchazeče – 2. KYU:**
 - Dokáže technicky přesně, plynule a účelně aplikovat všechny ruční i nožní techniky v postoji, pohybu i při vytváření kombinací (vyjma technik vedených ve výskoku) a prokazuje vysokou úroveň jejich technického provedení.
 - Rozumí složitějším kombinacím a dokáže zapojovat kopy z otočky, podmetry a další pohybové a technicky náročné techniky.
 - Dokáže analyzovat rozdíly mezi jednotlivými disciplínami kickboxu a vědomě volit techniky a taktiku s ohledem na jejich pravidla.
 - Dokáže aktivně spárovat v modelových situacích a plnit stanovené technické nebo taktické úkoly.
 - Dokáže analyzovat vlastní sparing a navrhnout vhodnější řešení.
 - Dokáže správně zasahovat úderovými plochami během sparingu i ve vyšším tempu.
 - Dokáže efektivně a vědomě pracovat s rytmem boje, změnami tempa a využívat protiútoky.



- Dokáže přizpůsobit svůj styl boje různým typům soupeřů a patřičně reagovat na jejich taktiku.
 - Dokáže vyjmenovat kompletní výstroj a povinné chrániče závodníka v jednotlivých disciplínách kickboxu.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností odpovídající stupni.
- **Výstupy uchazeče – 1. KYU:**
- Dokáže technicky přesně, plynule a účelně aplikovat všechny techniky požadované systémem STV včetně jejich jednotlivých variant a technik vedených ve výskoku v postoji, pohybu i při vytváření kombinací.
 - Dokáže vytvářet složitější kombinace s důrazem na správnou aplikaci několikanásobných kopů.
 - Ovládá techniky ve všech bojových vzdálenostech – dlouhá, střední, krátká.
 - Dokáže vysvětlit metodiku prováděných technik, jejich využití v tréninku a boji a zdůvodnit jejich použití s ohledem na pravidla, taktiku a specifika jednotlivých disciplín kickboxu.
 - Dokáže vést řízený sparing s uchazeči nižších stupňů technické vyspělosti a působí jako bezpečný, technicky kvalitní a přiměřený sparingpartner.
 - Dokáže rozpoznat a opravit základní technické chyby u cvičence.
 - Prokazuje vysokou technickou kulturu pohybu, kontrolu síly a bezpečnost při práci s partnerem.
 - Dokáže rozpoznat základní styly boje soupeře, pojmenovat jejich charakteristické znaky a přizpůsobit jim vlastní technické a taktické řešení.
 - Dokáže analyzovat průběh sparingu, vyvozovat z něj závěry a poskytovat věcnou zpětnou vazbu sobě i sparingpartnerovi.
 - Rozumí metodickým principům nácviku jednotlivých technik a jejich postupnému rozvoji.
 - Disponuje dostatečnou fyzickou připraveností odpovídající stupni.



- Mistrovské stupně (1. – 3. DAN)

- **Vstupní podmínky:** Minimální věk 18 let.
- Výstupy uchazeče doplňují výstupy z předchozího stupně
- **Výstupy uchazeče:**
 - Dokonale ovládá všechny techniky požadované systémem STV a používá je účelně, plynule a s vysokou technickou přesností.
 - Dokáže techniky předvést vzorovým způsobem tak, aby jejich provedení mohlo sloužit jako metodický příklad pro ostatní cvičence.
 - Vytváří plynulé, účelné a technicky vyspělé kombinace ručních i nožních technik odpovídající aktuální bojové situaci.
 - Dokáže plynule kombinovat techniky vedené do nízkého, středního i vysokého pásma a účelně měnit jejich úroveň podle vývoje bojové situace.
 - Účelně využívá pokročilé techniky a jejich varianty při vytváření kombinací a řešení konkrétních bojových situací.
 - Dokáže přirozeně přecházet mezi jednotlivými technikami, kombinacemi a bojovými vzdálenostmi bez ztráty plynulosti a technické kvality.
 - Provádí techniky technicky čistě, bez zbytečných pohybů a s maximální efektivitou.
 - Prokazuje vysokou úroveň koordinace, stability, rovnováhy, načasování a ekonomiky pohybu při provádění všech technik.
 - Disponuje precizní kontrolou síly, přesností zásahů a správným využíváním všech úderových ploch i při plném zápasovém tempu.
 - Prokazuje vysokou technickou kulturu pohybu, plynulost provedení a kontrolu při všech technikách a kombinacích.
 - Ovládá pokročilé varianty ručních i nožních technik včetně jejich náročnějších modifikací a dokáže je účelně využívat samostatně i v kombinacích.
 - Dokáže účelně aplikovat technické a taktické dovednosti ve všech disciplínách kickboxu s ohledem na jejich pravidla a specifika.
 - Dokáže analyzovat průběh sparingu nebo zápasu, identifikovat rozhodující okamžiky a navrhnout vhodné technické a taktické řešení.
 - Dokáže operativně měnit taktiku podle vývoje boje, stylu soupeře a pravidel příslušné disciplíny.
 - Dokáže rozpoznat silné a slabé stránky soupeře a účelně je využívat při vedení boje.
 - Dokáže vytvářet a využívat modelové bojové situace vedoucí k získání technické nebo taktické výhody.
 - Ovládá práci s bojovou vzdáleností, rytmem, změnou tempa a načasováním technik na vysoké úrovni.



- Dokáže bezpečně a účelně vést řízený sparing s držiteli nižších stupňů technické vyspělosti a přizpůsobit jeho průběh jejich úrovni.
- Dokáže objektivně vyhodnotit vlastní výkon i výkon sparingpartnera, identifikovat technické a taktické nedostatky a navrhnout doporučení pro další rozvoj.
- Dokáže zdůvodnit volbu technického nebo taktického řešení konkrétní bojové situace.
- Dokáže rozpoznat situace ohrožující bezpečnost při tréninku nebo sparingu a adekvátně na ně reagovat.
- Prokazuje vysokou úroveň kontroly technik, bezpečnosti a sportovního chování při všech formách sparingu.

- Dokáže vysvětlit metodiku jednotlivých technik, jejich využití v tréninku i boji a zdůvodnit jejich použití s ohledem na pravidla, taktiku a specifika jednotlivých disciplín kickboxu.
- Rozumí pokročilým taktickým principům jednotlivých disciplín kickboxu a dokáže vysvětlit jejich praktické využití.
- Zná pravidla všech disciplín kickboxu a dokáže je správně aplikovat při řešení modelových situací.
- Rozumí základním principům plánování tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj techniky, taktiky a pohybových schopností.
- Rozumí základním principům sportovní výživy, regenerace a prevence zranění v bojových sportech.
- Dokáže vysvětlit význam a základní principy zahřátí, kompenzačních cvičení, protažení a regenerace v přípravě kickboxera.
- Zná zásady bezpečnosti při tréninku, sparingu a soutěžích a důsledně je uplatňuje v praxi.
- Rozumí základům sportovní zdravotní péče, prevenci zranění a zásadám první pomoci. Dokáže správně reagovat při běžných sportovních úrazech a poskytnout odpovídající základní ošetření.
- Umí věcně a s respektem komunikovat se sportovci, trenéry, rozhodčími a dalšími účastníky sportovního prostředí.
- Respektuje principy fair play a dokáže správně vyhodnotit sportovní chování v průběhu zápasu.
- Aktivně vyhledává zpětnou vazbu a využívá ji ke svému dalšímu technickému i osobnostnímu rozvoji.
- Svou technickou úroveň, vystupováním a přístupem představuje vzor pro držitele nižších stupňů technické vyspělosti a důstojně reprezentuje hodnoty systému STV.

- Disponuje vysokou úrovní fyzické kondice odpovídající mistrovským stupňům.



4. PŘÍLOHY

ŽÁDOST

📌 Tento formulář slouží k podání žádosti související se stupni technické vyspělosti (STV) v rámci ČAK.

Typ žádosti: (označte křížkem)

- ☐ o vynechání nižších žákovských stupňů, zkouška na 5. KYU
- ☐ o uznání STV udělené jinou organizací
- ☐ Jiná žádost (specifikujte): _____

Identifikační údaje žadatele:

Jméno a příjmení: _____; Rodné číslo: _____

Klub: _____

Email: _____; Telefon: _____

Odůvodnění žádosti:

(Stručně uveďte důvod žádosti a přiložte případné podklady, např. certifikáty, výsledky turnajů apod.)

Přílohy: (Dodejte externě)

- ☐ NE
- ☐ ANO. Uveďte _____

Postup žádosti

- Vyplněnou žádost zašlete emailem na adresu jednoho z členů STK ČAK.
- STK je oprávněna požadovat doplňující informace či doklady.
- Lhůta na rozhodnutí STK je do 30 dnů od podání žádosti nebo doplnění vyžádaných informací či dokladů.

DATUM PODÁNÍ ŽÁDOSTI _____

PODPIS: _____

