



Metodika zkoušek ČSFu na stupně technické vyspělosti v kickboxu



poslední aktualizace:
24. listopadu 2012

Úvod	3
Přehled stupňů technické vyspělosti	4
Přehled kompetencí	5
Obecná ustanovení	6
Pořadatel zkoušek na STV	
Obecný průběh pořádání zkoušek na STV	
Stížnosti a odvolání	
Uznání STV udělené jinou organizací	
Vynechání zkoušek nižších žakovských STV	
Mimořádné udělení STV 1. DAN	
Odejmutí STV	
Působnost STV	
ZKUŠEBNÍ ŘÁD	9
Obecná ustanovení	10
System hodnocení zkoušek na STV	
Činnost ZK během zkoušek na STV	
Zkoušky na mistrovské STV	
Názvosloví technik	11
STV 7. KYU	12
STV 6. KYU	15
STV 5. KYU	19
STV 4. KYU	23
STV 3. KYU	28
STV 2. KYU	34
STV 1. KYU	40
STV DAN	46
PŘÍLOHY	53

Dosažení dokonalosti v jakémkoliv sportu nikdy není a nebude snadnou záležitostí, což platí i pro kickbox a všechny jeho disciplíny. Tak jako ostatní sporty, i kickbox se neustále rozvíjí, hledá nová kritéria hodnocení, nové přístupy v metodice přípravy a způsobu prezentace dosažených výsledků.

Přes veškerý vývoj však v kickboxu stále zůstává jeden z tradičních prvků, a tím jsou stupně technické vyspělosti, tzv. páskování. Tyto stupně sice zpravidla nebývají ve sportovním kickboxu hlavním cílem, ale jsou určitě jedním z prostředků vedoucích k rozvoji technické, fyzické a mentální vyspělosti jedince.

Dosažení daného technického stupně vypovídá o příslušné vyspělosti sportovce, a to bez ohledu na to, zda je, či není vrcholovým závodníkem. Zároveň se jedná o trvalé ohodnocení jedince jako celku, na rozdíl od soutěží, kde je většinou hodnocena pouze momentální výkonnost.

Věřím, že pevný zkušební řád a metodická jednotnost je jedním z nástrojů, které přispějí k celkovému zvyšování úrovně kickboxu v České republice. Zvláště pak u začínajících sportovců a dětí představuje příprava na zkoušky, zkoušky samotné i dosažení technického stupně velký motivační prvek celého tréninkového procesu.

Novela metodiky zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu vznikla na základě spolupráce předních trenérů, reprezentantů i současných závodníků ČSFu. Konečnou verzi zkušebního řádu zpracovali členové Sportovně-technické komise ČSFu, přičemž vycházeli především z metodiky používané v mezinárodní organizaci WAKO.

*Jiří Mulač
Předseda ČSFu*

Nižší žákovské STV:

7. KYU

žlutý pás

6. KYU

oranžový pás

5. KYU

zelený pás**Vyšší žákovské STV:**

4. KYU

modrý pás

3. KYU

fialový pás

2. KYU

světle hnědý pás

1. KYU

tmavě hnědý pás**Mistrovské STV:**

1. DAN

černý pás

2. DAN

černý pás

3. DAN

černý pás**Čestné STV:**

4. DAN

černý pás

5. DAN

černý pás

	STV	Udělení v kompetenci	Pořadatel
Nižší žákovské STV	7. KYU	Zkušební komisař ČSFu nebo držitel STV DAN	klub ČSFu
	6. KYU		
	5. KYU		
Vyšší žákovské STV	4. KYU	Zkušební komisař ČSFu	klub ČSFu nebo STK
	3. KYU		
	2. KYU		
	1. KYU		
Mistrovské STV	1. DAN	Zkušební komise složená ze tří Zkušebních komisařů (ČSFu nebo WAKO)	STK
	2. DAN	Zkušební komise složená z pěti Zkušebních komisařů (ČSFu nebo WAKO)	
	3. DAN		
Čestné STV	4. DAN	VV ČSFu na základě návrhu STK	
	5. DAN	VH ČSFu na základě návrhu VV ČSFu a STK	

Pořadatel zkoušek na STV

- Pořadatelem může být klub ČSFu (spolek dle Stanov ČSFu) nebo STK.
- Člen klubu, který při jednání se STK klub zastupuje (oprávněný zástupce klubu), musí být členem ČSFu (jednotlivec dle Stanov ČSFu).
- Pořadatel je povinen:
 - zajistit vhodné prostory včetně zázemí pro účastníky zkoušek (prostory pro zkoušky, prostory pro rozcvičení, šatny, WC, sprchy, atd.),
 - zajistit potřebné pomůcky pro průběh zkoušek (boxerské lapy, pytle, atd.),
 - v dostatečném časovém předstihu vyzvat a koordinovat veškerou činnost spojenou s pořádáním zkoušek se STK,
 - v den konání zkoušek zajišťovat kompletní organizaci zkoušek a řídit se pokyny Zkušební komisaře,
 - dodržet všechny další povinnosti pořadatele stanovené Ekonomickou směrnicí ČSFu pro zkoušky na stupně technické vyspělosti.

Obecný průběh pořádání zkoušek na STV

- Termín a místo konání zkoušek určuje pořadatel po dohodě se STK.
- Uchazeč o vykonání zkoušky se přihlašuje výhradně u pořadatele.
- Zkoušky by měly být (pokud to umožňují místní podmínky) veřejné. Vyhrazené místo pro veřejnost určuje pořadatel po dohodě se ZK.
- Zkoušky řídí ZK, resp. předseda zkušební komise.
- U zkoušek na nižší žákovské STV může ZK zastupovat držitel STV DAN – v tomto případě po dobu zkoušek přebírá práva a povinnosti ZK.
- Pokud nebylo učiněno dříve, pořadatel musí nejpozději před zahájením zkoušek předat ZK vyplněnou „Soupisku uchazečů pro vykonání zkoušky na STV“ a celkovou částku povinných odvodů (pozn.: pokud ZK zastupuje držitel STV DAN, je pořadatel povinen odeslat soupisku i povinné odvody nejpozději 3 dny před zahájením zkoušek – viz. Ekonomická směrnice ČSFu pro zkoušky na STV).
- Zkoušky na STV začínají a končí společným ceremoniálem všech zúčastněných.
- Průběh zkoušek na jednotlivé STV se řídí zkušebním řádem.
- Zveřejnění jednotlivých výsledků zkoušek a slavnostní udělení STV probíhá výhradně na závěrečném ceremoniálu.
- Protokoly o zkoušce na STV jsou přístupny k nahlédnutí až po úplném skončení závěrečného ceremoniálu.
- ZK je povinen do 3 pracovních dnů doručit předsedovi STK potvrzenou „Soupisku uchazečů pro vykonání zkoušky na STV“ (pokud nebylo učiněno dříve) a všechny potvrzené „Protokoly o zkoušce na STV“.
- Pokud nebylo učiněno dříve, je ZK povinen do 10 pracovních dnů poukázat na účet ČSFu (nebo v hotovosti na sekretariátu ČSFu) celkovou výši odvodů pro ČSFu (viz. Ekonomická směrnice ČSFu pro zkoušky na STV).

Stížnosti a odvolání

STK v prvním stupni rozhoduje o stížnostech na porušení povinností ZK nebo odvolání proti neudělení STV při zkouškách na STV.

Proti rozhodnutí STK lze do 30 dnů podat stížnost na VV ČSFu. Poplatek za předloženou stížnost VV ČSFu se řídí příslušnou Ekonomickou směrnicí ČSFu. Konečné rozhodnutí VV ČSFu je závazné pro všechny zúčastněné.

Uznání STV udělené jinou organizací

STK rozhoduje o uznání STV udělené jinou organizací přijetím usnesení, a to na základě žádosti doručené na elektronickou adresu předsedy STK.

Podat žádost může pouze oprávněný zástupce klubu ČSFu. Žádost se podává na předepsaném formuláři „Žádost pro uznání STV udělené jinou organizací“ a musí obsahovat všechny požadované údaje včetně seznamu uchazečů pro uznání STV.

STK na svém zasedání projednává všechny oprávněné žádosti a ke každému uchazeči přijímá jedno z následujících usnesení:

- **SCHVALUJE**
STK schvaluje uznání STV a uchazeče zařadí do seznamu držitelů STV ČSFu.
- **ODKLÁDÁ**
STK odkládá rozhodnutí a je povinna seznámit žadatele s důvodem odložení. STK má právo po žadateli požadovat doplnění neúplných informací, požadovat předložení dokumentů potvrzujících oprávněnost žádosti pro uznání STV, apod.
- **NESCHVALUJE**
STK neschvaluje uznání STV, zároveň však pro uchazeče nabízí alternativní návrh: vykonání zkoušky přímo na příslušný STV, uznání nižšího STV, apod. Pokud STK nestanoví jinak, žadatel se k návrhu STK musí vyjádřit nejpozději do 30 dnů od odeslání potvrzené žádosti, jinak bude uchazeči uznání STV automaticky zamítnuto.
- **ZAMÍTÁ**
STK zamítá uznání STV a je povinna seznámit žadatele s důvodem zamítnutí.

STK informuje žadatele o přijatých usnesení STK nejpozději do 15 dnů od zasedání STK a to odesláním potvrzené žádosti na uvedenou elektronickou adresu.

V pravomoci STK je schválení STV do mistrovského STV 3. DAN. Schválení čestného STV DAN musí STK buď odložit a počkat na schválení VV ČSFu, resp. VH ČSFu, nebo neschválit či zamítnout. Vyšší STV než STV 5. DAN nelze v ČSFu schválit ani udělit.

Proti přijatým usnesením STK může žadatel do 30 dnů od odeslání potvrzené žádosti podat stížnost na VV ČSFu. Poplatek za předloženou stížnost VV ČSFu se řídí příslušnou Ekonomickou směrnicí ČSFu. Konečné rozhodnutí VV ČSFu je závazné pro všechny zúčastněné.

Uznání STV je odlišné od vykonání zkoušky, proto je zcela osvobozeno od poplatků stanovených v Ekonomické směrnici pro zkoušky na stupně technické vyspělosti.

Žádost o uznání STV lze pro každého uchazeče podat pouze jednou.

Vynechání zkoušek nižších žákovských STV

Na základě návrhu podaného oprávněným zástupcem klubu ČSFu, může STK u uchazeče staršího 16ti let povolit vynechání zkoušek na nižší žákovské STV a umožnit vykonání zkoušky přímo na STV 4. KYU.

Návrh projednává STK na svém zasedání a přihlíží zejména k dosavadním sportovním výsledkům uchazeče.

Pokud STK návrhu oprávněného zástupce klubu ČSFu nevyhoví, není své rozhodnutí povinna zdůvodňovat.

Mimořádné udělení STV 1. DAN

Na základě návrhu podaného trenérem státní reprezentace ČSFu, může STK mimořádně (bez vykonání zkoušek) udělit STV 1. DAN členu ČSFu v těchto případech:

- za medailové umístění (1. - 3. místo) získané v jakékoliv disciplíně jednotlivců na Mistrovství světa WAKO
- za 1. místo získané v jakékoliv disciplíně jednotlivců na Mistrovství Evropy WAKO

O mimořádném udělení STV rozhoduje STK na svém zasedání a pro jeho schválení nejsou stanoveny žádné další podmínky (např. věk, držení určitého STV apod.).

STK může schválit mimořádné udělení pouze STV 1. DAN.

Pokud STK návrhu trenéra státní reprezentace ČSFu nevyhoví, není své rozhodnutí povinna zdůvodňovat.

Mimořádné udělení STV je odlišné od vykonání zkoušky, proto je zcela osvobozeno od poplatků stanovených v Ekonomické směrnici pro zkoušky na stupně technické vyspělosti.

Odejmutí STV

STK může v extrémním případě navrhnout odejmutí jakéhokoliv uděleného nebo uznaného STV.

Návrh na odejmutí STV včetně odůvodnění podává STK na VV ČSFu. Konečné rozhodnutí je věcí VV ČSFu.

V případě odejmutí STV se žádné poplatky zpětně nevracejí.

Působnost STV

Udělené či uznané STV jsou časově neomezené a jsou platné na půdě všech členských zemí WAKO a ostatních svazů a federací, které uznávají STV udělené ČSFu.



Zkušební řád

Systém hodnocení zkoušek na STV

Zkouška na STV je rozdělena do několika bloků – disciplín.

ZK hodnotí výkon zkoušeného v každé disciplíně samostatně, a to v bodovém rozpětí 0 až 3 bodů:

Hodnocení výkonu	Body
nedostatečné	0
dostatečné	1
chvalitebné	2
výborné	3

Bodové hodnocení disciplíny se násobí koeficientem uvedeným u názvu každé disciplíny a sčítá do celkového počtu bodů.

Zkušební řád stanovuje pro každý STV minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky.

Pokud zkoušený v některé disciplíně obdrží hodnocení nedostatečné (0 bodů), zkoušku nevykoná, a to i v případě, že celkový počet bodů vyhovuje stanovenému minimálnímu počtu bodů.

Činnost ZK během zkoušek na STV

ZK řídí a určuje postup vykonávání zkoušek.

ZK průběžně zapisuje bodové hodnocení každého zkoušeného do „Protokolu o zkoušce na STV“.

ZK má dle svého uvážení právo znovu přezkoušet zkoušeného z jakékoliv disciplíny kdykoliv během konání zkoušek.

Zkoušky na mistrovské STV

Zkoušky na mistrovské STV řídí předseda zkušební komise.

Protokol o zkoušce na STV vyplňuje každý člen i předseda zkušební komise samostatně.

Předseda zkušební komise má dle svého uvážení nebo návrhu člena komise právo znovu přezkoušet zkoušeného z jakékoliv disciplíny kdykoliv během konání zkoušek.

Úspěšné vykonání zkoušky na mistrovský STV je podmíněno úspěšným vykonáním zkoušky u nadpoloviční většiny členů zkušební komise včetně předsedy.

Techniky rukou	
přímý úder z přední ruky	Jab
přímý úder ze zadní ruky	Punch
stranový obloukový úder (hák)	Hook
spodní obloukový úder (zvedák)	Uppercut
stranový obloukový úder hřbetem ruky	Backfist
Techniky nohou	
přímý švihový kop	Front kick
přímý tlakový kop	Push kick
obloukový kop	Round kick
obloukový kop nártem	Roundhouse kick
přímý boční kop	Side kick
hákový kop	Hook kick
obloukový kop malíkovou hranou	Crescent kick
obloukový kop patou (kladivový)	Axe kick
přímý kop z otočky	Back kick
obloukový nízký kop	Low kick
kop kolenem	Knee kick
podmet	Foot sweep
Označení dalších technik a provedení	
klinč	Clinch
technika z otočky	Spinning
technika vedená křížem	Cross
technika ve výskoku	Jump
úhyb stranou	Sidestep
ponoření, pokrčení	Ducking
označení pro přední ruku nebo nohu	(p)
označení pro zadní ruku nebo nohu	(z)

STV 7. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu
- ZK může zastupovat držitel STV DAN – v tomto případě po dobu zkoušek přebírá práva a povinnosti ZK.

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p)	
II. Kombinace technik rukou v postoji	1
Jab - Punch	
Jab - Jab - Punch	
Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Backfist (p)	
Jab - Jab - Backfist (p)	
Jab - Punch - Backfist (p)	
III. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab	
Jab - Jab	
Jab - Punch	
Jab - Backfist (p)	
IV. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch	
Punch - Jab - Punch	
Jab - Jab - Backfist (p)	

Jab - Punch - Backfist (p)	
V. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Jab - Punch	
VI. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
VII. Techniky nohou v pohybu	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
VIII. Techniky nohou v posunu	1
3x Roundhouse kick (p)	
4x Roundhouse kick (p)	
IX. Kombinace technik nohou v postoji	1
Front kick (p) - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Front kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Roundhouse kick (z)	
X. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Punch - Front kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
Front kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
XI. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - Jab - Jab - Punch	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch	
Front kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
Front kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (p)	
XII. Zkouška fyzické zdatnosti	1
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	

XIII. Zkouška obecných znalostí	1
Rozlišení kontaktních pásem	
Správné dýchání u technik	
Úderové plochy rukou	
Úderové plochy nohou	
Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 7. KYU	13



STV 6. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu
- ZK může zastupovat držitel STV DAN – v tomto případě po dobu zkoušek přebírá práva a povinnosti ZK.

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Držitel STV 7. KYU minimálně 6 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Jab	
Jab - Punch - Backfist (p)	
Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Backfist (z) - Jab	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p)	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch	
Punch - Jab - Punch	
Jab - Jab - Backfist (p)	
Jab - Punch - Backfist (p)	
Jab - Jab - Punch - Hook (p)	

Jab - Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
V. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
VI. Techniky nohou v pohybu	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
VII. Kombinace technik nohou v posunu	1
3x Roundhouse kick (p)	
3x Side kick (p)	
3x Roundhouse kick (p) – Side kick (p)	
VIII. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Front kick (p) - Side kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Front kick (z) - Side kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Roundhouse kick (z)	
Front kick (p) - 2x Roundhouse kick (z)	
2x Side kick (p) - Push kick (z)	
IX. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Push kick (z)	

Side kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
2x Side kick - Jab - Hook (z) - Uppercut (p) - Roundhouse kick (z)	
X. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - Jab - Jab - Punch - Front kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (p)	
Jab - Punch - Jab - Puch kick (z)	
XI. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	1
Jab - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Uppercut (z) - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p)	
XII. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	1
Front kick (p) - Roundhouse kick (z)	
2x Roundhouse kick (p)	
Front kick (p) - Side kick (z)	
Roundhouse kick (p) - úskok vzad - Push kick (z)	
XIII. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	1
Jab - Punch - Front kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Punch - Roundhouse kick (p)	
Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
Punch - Jab - Push kick (z)	
XIV. Řízený sparring	1
1-3 x 2:00 min. Semicontact	
1-3 x 2:00 min. Lightcontact	
XV. Zkouška fyzické zdatnosti	1
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XVI. Zkouška obecných znalostí	1
Mezi jaké kopy patří Side kick?	

Správný oční kontakt
Zpevnování při výdechu
+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušky STV 7. KYU

Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 6. KYU

22



STV 5. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu
- ZK může zastupovat držitel STV DAN – v tomto případě po dobu zkoušek přebírá práva a povinnosti ZK.

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Držitel STV 6. KYU minimálně 6 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Jab - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p)	
Backfist (p) - Punch	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	

Punch - Jab - Punch	
V. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
VI. Techniky nohou v pohybu	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
VII. Kombinace technik nohou v posunu	1
3x Roundhouse kick (p)	
4x Roundhouse kick (p)	
3x Side kick (z)	
3x Side kick (p) - 1x Hook kick (p)	
2x Side kick (p) - 1x Hook kick (p) - 1x Roundhouse kick (p)	
VIII. Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	1
Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p)	
Side kick (p)	
Hook kick (p)	
Hook kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (z)	
Side kick (p) - Roundhouse kick (p)	

Push kick (z)	
IX. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - Hook kick (p) - bez položení Side kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Front kick (z) - Hook kick (p) - bez položení Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Push kick (z)	
Front kick (p) - 2x Roundhouse kick (z)	
2x Side kick (p) - Hook kick (p) - Push kick (z)	
Front kick (p) - Hook kick (z) - 2x Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed	
2x Roundhouse kick (p) - Side kick (z)	
X. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Punch - Side kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Side kick (z)	
Hook kick (p) - Jab - Punch - Jab - 2x Roundhouse kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (p) - úšlap dozadu - Push kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z) - zpět do postoje - Hook kick (z)	
XI. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Jab - Punch - Hook kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z) - Hook kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - Punch v šermířské chůzi - Side kick (p)	
2x Side kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Uppercut (p) - Roundhouse kick (z)	
XII. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	1
Jab - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Uppercut (z) - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Uppercut (p) - Hook (p) - Hook (z)	
Backfist (p) - Punch	

XIII. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	1
Front kick (p) - Roundhouse kick (z)	
2x Roundhouse kick (p)	
Front kick (p) - Side kick (z)	
Roundhouse kick (p) - úskok zpět - Push kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Front kick (p) - úšlap do strany - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (z) - Front kick (p)	
XIV. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	1
Jab - Punch - Front kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Punch - Roundhouse kick (p)	
Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch	
Jab - Punch - Front kick (p) - Roundhouse kick (z)	
XV. Řízený sparring	1
2 - 8 x 2:00 min. Semicontact	
2 - 8 x 2:00 min. Lightcontact	
XVI. Zkouška fyzické zdatnosti	1
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XVII. Zkouška obecných znalostí	1
Jaký je rozdíl mezi boxerskou a šermířskou chůzí?	
Jaký je rozdíl mezi kopem Push kick a obloukovým kopem?	
Jaká je úderová plocha u kopu Hook kick?	
Jaká je úderová plocha u úderu Uppercut?	
Jaká je úderová plocha u kopu Side kick?	
+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušek nižších STV	
Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 5. KYU	24

STV 4. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Držitel STV 5. KYU minimálně 6 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Jab - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p)	
Backfist (p) - Punch	
Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Sidestep - Punch	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	

Punch - Jab - Punch - Sidestep - Hook (p)	
V. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z) - bez přetočení	
Round kick (p) / (z) - s přetočením	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
VI. Techniky nohou v pohybu	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
VII. Kombinace technik nohou v posunu	1
3x Roundhouse kick (z)	
4x Roundhouse kick (p)	
3x Side kick (z)	
3x Side kick (p) - Hook kick (p)	
2x Side kick (p) - Hook kick (p) - 1x Roundhouse kick (p)	
VIII. Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	1
Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p)	

Side kick (p)	
Hook kick (p)	
Hook kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (z)	
Side kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Back kick (z)	
Push kick (z)	
IX. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - bez položení Hook kick (p) - Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Hook kick (p) - Round kick (z) - Push kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Hook kick (z) - Front kick (p)	
Front kick (p) - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Hook kick (p) - Round kick (z)	
Front kick (p) - Hook kick (z) - 2x Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed	
2x Side kick (p) - Back kick (z)	
Round kick (p) - Front kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - Side kick (p) - Back kick (z)	
X. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Punch - Back kick (z)	
Jab - Punch - Side kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - 2x Roundhouse kick (z)	
Hook kick (p) - Jab - Punch - Jab - 2x Roundhouse kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Jab - Punch - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Hook (z) - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z) - zpět do postoje - Back kick (z)	
XI. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Jab - Punch - Hook kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z) - Hook kick (p)	

Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - Punch v šermířské chůzi - Side kick (p) - Push kick (z)	
2x Side kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Uppercut (p) - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Hook kick (p) - Back kick (z)	
XII. Kombinace technik rukou na boxerské lapy	1
Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Punch - Jab	
Jab - Punch - Ducking - Jab	
XIII. Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1
Jab - Round kick (z)	
Hook (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Push kick (p)	
XIV. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	2
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
XV. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	2
Front kick (p) - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Back kick (z)	
Front kick (p) - Side kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Front kick (p) - Back kick (z)	
Roundhouse kick (z) - Front kick (p) - úšlap - Back kick (z)	
XVI. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	2
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook kick (p)	
Jab - Punch - Front kick (p) - Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Punch - Hook kick (p)	
Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	

Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Sidestep - Round kick (z)	
Jab - Punch - Front kick (p) - Back kick (z)	
XVII. Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (do dvojitého krytu)	1
Jab - Punch - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Round kick (z)	
Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Punch - Jab - Round kick (z)	
XVIII. Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (včetně nácviku krytů)	1
Jab - Punch - Front kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
Jab - Punch - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z)	
XIX. Řízený sparring	1
2 - 8 x 2:00 min. Semicontact	
2 - 8 x 2:00 min. Lightcontact	
XX. Zkouška fyzické zdatnosti	1
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XXI. Zkouška obecných znalostí	1
Mezi jaké kopy patří Front kick, Side kick, Back kick? A proč?	
Jak se obecně dělí kopy?	
Jakým směrem zavíráme soupeře při krytech?	
Jaká je úderová plocha u kopu Back kick?	
Jaký je rozdíl mezi kopem Roundhouse kick a Round kick?	
Základní znalosti zdravotní - masáž srdce, umělé dýchání	
Základní znalosti sportovních pravidel	
+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušek nižších STV	

Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 4. KYU

35

STV 3. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Držitel STV 4. KYU minimálně 6 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
Spinning Backfist (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p) - Ducking - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p) - Sidestep - Punch	
Backfist (p) - Punch v klouzavém pohybu vpřed	
Punch (z) do obrany - Hook (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Sidestep - Punch	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	

Punch - Jab - Punch - Sidestep - Hook (p)	
V. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z) - bez přetočení	
Round kick (p) / (z) - s přetočením	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
VI. Techniky nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
Crescent kick (p) / (z)	
VII. Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	1
Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p)	
Side kick (p)	
Hook kick (p)	
Hook kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (z)	
Side kick (z) - Roundhouse kick (p)	

Back kick (z)	
VIII. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - bez položení Hook kick (p) - Back kick (z)	
Crescent kick (p) - Roundhouse kick (p) - Foot sweep (z) - Front kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Push kick (z) - Foot sweep (p) - Round kick (z)	
Front kick (p) - Roundhouse kick (z) - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Hook kick (p) - Round kick (z)	
Side kick (p) - Hook kick (p) - Crescent kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Crescent kick (z) - Hook kick (p)	
2x Side kick (p) - Foot sweep (z) - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Front kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - bez položení Side kick (p) - Back kick (z)	
IX. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Panch - Back kick (z) v klouzavém pohybu vpřed	
Jab - Punch - Side kick (p) - Crescent kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - 2x Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
Hook kick (p) - bez položení Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - 2x Roundhouse kick (z) - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch	
2x Side kick (p) - Jab - Hook (z) - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Crescent kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z) - zpět do postoje - Back kick (z)	
Jab - Punch - Foot sweep (z) - Round kick (z)	
X. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Jab - Punch - Back kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Foot sweep (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - Punch - v šermířské chůzi Side kick (p)	
2x Side kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Uppercut (p) - Round kick (z)	

Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Hook (p) - kryt proti kopu Front kick - Foot sweep (z) - Roundhouse kick (p)	
XI. Kombinace technik rukou na boxerské lapy	1
Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Punch - Jab	
Jab - Punch - Ducking - Jab	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
XII. Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1
Jab - Round kick (z)	
Hook (z) - Round kick (p)	
Jab - Punch - Push kick (z)	
Uppercut (p) - Round kick (z)	
XIII. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	2
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Uppercut (p) - Hook (p) - Hook (z)	
Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
XIV. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	2
Front kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Back kick (z)	
Front kick (p) - Side kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
Roundhouse kick (z) - Front kick (p) - Back kick (z) v klouzavém pohybu vpřed	
Roundhouse kick (p) - Hook kick (p) - Back kick (z)	
XV. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	2
Jab - Punch - Front kick (p) - Jump Back kick	

Roundhouse kick (p) - Punch - Hook kick (p)	
Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Sidestep - Round kick (z)	
Jab - Punch - Front kick (p) - Back kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (p) - Jump Back kick	
XVI. Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (do dvojitého krytu)	1
Jab - Punch - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Round kick (z)	
Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Punch - Jab - Round kick (z)	
Jab - Punch - Round kick (p) / (z)	
Jab - Punch - Push kick (p) / (z)	
XVII. Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (včetně nácviku krytů)	1
Jab - Punch - Front kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Roundhouse kick (z)	
Jab - Punch - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Punch - Round kick (p) - zavření soupeře a obránce přebírá Foot sweep	
XVIII. Řízený sparring	1
3 - 10 x 2:00 min. Semicontact	
3 - 10 x 2:00 min. Lightcontact	
XIX. Zkouška fyzické zdatnosti	2
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XX. Zkouška obecných znalostí	1
Mezi jaké kopy patří kop Crescent kick?	
Jaká je úderová plocha u kopu Crescent kick?	
Jaké jsou zakázané údery v kickboxu?	
Vyjmenuj povinné chrániče závodníka na soutěžích kickboxu	

Jaké sportovní disciplíny má kickbox?

+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušek nižších STV

Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 3. KYU

40



STV 2. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Držitel STV 3. KYU minimálně 6 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
Spinning Backfist (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p) - Sidestep - Punch	
Backfist (p) - Punch v klouzavém pohybu vpřed	
Punch (z) do obrany - Hook (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Sidestep - Punch	
Jab - Punch - Spinning Backfist (z)	
Jab - Spinning Backfist (z) - Jab - Punch	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1

Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Sidestep - Hook (p)	
V. Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Ducking - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Spinning Backfist (z)	
VI. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z) - bez přetočení	
Round kick (p) / (z) - s přetočením	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
Crescent kick (p) / (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Cross Roundhouse kick (p) / (z)	
Spinning Crescent kick (p) / (z)	
Low kick (p) / (z)	
VII. Techniky nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	

Round kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Front kick (p) / (z)	
Crescent kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Cross Roundhouse kick (p) / (z)	
Spinning Crescent kick (p) / (z)	
Low kick (p) / (z)	
VIII. Kombinace technik nohou v posunu	1
3x Side kick (p)	
3x Roundhouse kick (p) - Side kick (p)	
3x Side kick (p) - Axe kick (z)	
2x Side kick (p) - Hook kick (p) - Roundhouse kick (z)	
IX. Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	1
Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p)	
Side kick (p)	
Hook kick (p)	
Hook kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (z)	
Side kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Back kick (z)	
Axe kick (p) / (z)	
X. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - bez položení Hook kick (p) - Axe kick (z)	
Crescent kick (p) - Roundhouse kick (p) - Foot sweep (z) - Round kick (p)	
2x Roundhouse kick (p) - Axe kick (z) v klouzavém pohybu vpřed - Cross Roundhouse kick (p) - Spinning Crascent kick (z)	
Side kick (p) - Hook kick (p) - Axe kick (z)	

Roundhouse kick (p) - bez položení Side kick (p) - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Foot sweep (z) - Roundhouse kick (z)	
Round kick (p) - Axe kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - Cross Roundhouse kick (z)	
Low kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
Push kick (p) - Low kick (z)	
XI. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Punch - Back kick (z) v klouzavém pohybu vpřed	
Jab - Punch - Side kick (p) - Crescent kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Hook (z) - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Crescent kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z) - zpět do postoje - Back kick (z)	
Jab - Punch - Foot sweep (p) - Round kick (z)	
XII. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Jab - Punch - Back kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Foot sweep (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - Punch v šermířské chůzi - Side kick (p)	
2x Side kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Hook (p) - Low kick (z) - Punch - Push kick (p)	
Jab - Punch - Low kick (z) - Front kick (p)	
XIII. Kombinace technik rukou na boxerské lapy	1
Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Punch - Jab	
Jab - Punch - Ducking - Jab	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
XIV. Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1

Jab - Round kick (p)	
Hook (z) - Round kick (p)	
Jab - Punch - Push kick (z)	
Uppercut (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Jab - Round kick (z)	
XV. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	2
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Spinning Backfist (z)	
XVI. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	2
Round kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jump Back kick (z)	
Front kick (p) - Side kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Cross Roundhouse kick (p) - Round kick (z)	
Roundhouse kick (z) - Front kick (p) - Jump Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) s přeskočením - Low kick (z)	
XVII. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	2
Jab - Punch - Front kick (p) - Jump Back kick (z)	
Round kick (p) - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Jab - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Hook kick (p) - Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (p) - Jump Back kick (z)	
Jab - Punch - Jab - Low kick (z) - Low kick (p)	

XVIII. Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	1
3x kombinace technik rukou	
3x kombinace technik nohou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
XIX. Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1
3x kombinace technik rukou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
XX. Řízený sparring	2
3 - 10 x 2:00 min. Semicontact	
3 - 10 x 2:00 min. Lightcontact	
3 - 10 x 2:00 min. Fullcontact	
XXI. Zkouška fyzické zdatnosti	2
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XXII. Zkouška obecných znalostí	1
Vyjmenuj celou výstroj a povinné chrániče závodníka v jednotlivých disciplínách kickboxu	
+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušek nižších STV	
Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 2. KYU	45

STV 1. KYU

Kompetence udělení

- Zkušební komisař ČSFu

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Držitel STV 2. KYU minimálně 12 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
Spinning Backfist (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p) - Sidestep - Punch	
Backfist (p) - Punch v klouzavém pohybu vpřed	
Punch do obrany - Hook (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Sidestep - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	

Punch - Jab - Punch - Sidestep - Hook (p)	
V. Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Ducking - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
VI. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z) - bez přetočení	
Round kick (p) / (z) - s přetočením	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
Crescent kick (p) / (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Cross Roundhouse kick (p) / (z)	
Spinning Crescent kick (p) / (z)	
Spinning hook kick (p) / (z)	
Low kick (p) / (z)	
VII. Techniky nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	
Round kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Crescent kick (p) / (z)	

Foot sweep (p) / (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Cross Roundhouse kick (p) / (z)	
VIII. Kombinace technik nohou v posunu	1
3x Roundhouse kick (z)	
4 x Roundhouse kick (p)	
3x Side kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - Side kick (p)	
3x Side kick (p) - Axe kick (p)	
2x Side kick (p) - Hook kick (p) - Roundhouse kick (z)	
IX. Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	1
Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p)	
Side kick (p)	
Hook kick (p)	
Hook kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (z)	
Side kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Back kick (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Spinning Hook kick (z)	
X. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - bez položení Hook kick (p) - Axe kick (z)	
Crescent kick (p) - Roundhouse kick (p) - Foot sweep (z) - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Axe kick (z) v klouzavém pohybu vpřed - Front kick (p) - Spinning Hook kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Cross Roundhouse kick (p) - Spinning Crescent kick (z)	
Side kick (p) - Hook kick (p) - Axe kick (z)	
Roundhouse kick (p) - bez položení Side kick (p) - Spinning Hook kick (z)	
2x Side kick (p) - Foot sweep (z) - Roundhouse kick (z)	

Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Hook kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - Spinning Crescent kick (z)	
Front kick (p) - Low kick (p) - Round kick (z)	
Push kick (z) - Round kick (p)	
Push kick (p) - Back kick (z) v klouzavém pohybu vpřed	
XI. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Punch - Hook kick (p) v klouzavém pohybu vpřed	
Jab - Punch - Side kick (p) - Crescent kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - bez položení Hook kick (p) - Jab - Punch - Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Low kick (z)	
Crescent kick (p) - Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z) - zpět do postoje - Spinning Hook kick (z)	
Jab - Punch - Axe kick (p) - Punch - Round kick (z)	
XII. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Jab - Punch - Back kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Foot sweep (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - Axe kick (z)	
2x Side kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Hook kick (p) - Back kick (z)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p) - Low kick (z)	
Front kick (p) - Jab - Hook (z) - Hook (p) - Low kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Back kick (z) do obrany	
XIII. Kombinace technik rukou na boxerské lapy	1
Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Punch - Jab	
Jab - Punch - Ducking - Jab	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	

Punch - Hook (p) - Uppercut (z) - Uppercut (p)	
Jab - Uppercut (z)	
XIV. Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1
Jab - Round kick (z)	
Hook (z) - Round kick (p)	
Jab - Punch - Push kick (z)	
Uppercut (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Jab - Round kick (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
XV. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	2
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Spinning backfist (z)	
XVI. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	2
Round kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jump Back kick (z)	
Front kick (p) - Hook kick (p) - Spinning Hook kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Cross Roundhouse kick (p) - Round kick (z)	
Roundhouse kick (z) - Front kick (p) - Jump Back kick (z)	
Front kick (p) - Round kick (p) - Round kick (z)	
XVII. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	2
Jab - Punch - Front kick (p) - Jump Back kick	
Roundhouse kick (p) - Punch - Cross Roundhouse kick (p) - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Jab - Round kick (z)	

2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Hook kick (p) - Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (p) - Jump Back kick (z)	
Jab - Punch - Jab - Low kick (z) - Low kick (p)	
Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
XVIII. Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	1
3x kombinace technik rukou	
3x kombinace technik nohou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
XIX. Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1
3x kombinace technik rukou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
XX. Řízený sparring	2
8 - 10 x 2:00 min. Semicontact	
8 - 10 x 2:00 min. Lightcontact	
8 - 10 x 2:00 min. Fullcontact	
8 - 10 x 2:00 min. Low kick	
XXI. Zkouška fyzické zdatnosti	2
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XXII. Zkouška obecných znalostí	1
Taktické znalosti (např. pohyb na tatami nebo v ringu, časové rozvržení zápasu, boj u těla, boj na krátkou - střední - delší vzdálenost, atd.)	
+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušek nižších STV	

Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 1. KYU	50
---	-----------

STV DAN

Kompetence udělení

- STV 1. DAN - zkušební komise složená ze tří Zkušebních komisařů (ČSFu nebo WAKO)
- STV 2. DAN - zkušební komise složená z pěti Zkušebních komisařů (ČSFu nebo WAKO)
- STV 3. DAN - zkušební komise složená z pěti Zkušebních komisařů (ČSFu nebo WAKO)

Podmínky uchazeče

- Člen ČSFu
- Minimální věk 18 let
- Zkoušky na:
 - STV 1. DAN - držitel STV 1. KYU minimálně 12 měsíců
 - STV 2. DAN - držitel STV 1. DAN minimálně 24 měsíců
 - STV 3. DAN - držitel STV 2. DAN minimálně 36 měsíců
- Předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti ne starší 1 roku

I. Techniky rukou v postoji	1
Jab	
Punch	
Backfist (p) / (z)	
Hook (p) / (z)	
Uppercut (p) / (z)	
Spinning Backfist (z)	
II. Kombinace technik rukou v pohybu	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Uppercut (z) - Hook (p) - Sidestep - Punch	
Backfist (p) - Punch v klouzavém pohybu vpřed	
Punch do obrany - Hook (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Sidestep - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Jab - Spinning Backfist (z)	
Jab - Punch - Backfist (z) do obrany	
III. Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	

Punch - Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
IV. Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	1
Jab - Punch - Jab - Punch	
Jab - Punch - Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Punch - Jab - Punch - Sidestep - Hook (p)	
V. Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)	1
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Ducking - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Jab - Punch - Hook (p) - Punch - Hook (p)	
Jab - Uppercut (p) - Hook (z)	
VI. Techniky nohou v postoji	1
Front kick (p) / (z)	
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Push kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Round kick (p) / (z) - bez přetočení	
Round kick (p) / (z) - s přetočením	
Hook kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
Crescent kick (p) / (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Cross Roundhouse kick (p) / (z)	
Spinning Crescent kick (p) / (z)	
Jump Spinning Crescent kick (p) / (z)	
Spinning Hook kick (p) / (z)	

Jump Spinning Hook kick (p) / (z)	
Low kick (p) / (z)	
VII. Techniky nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) / (z)	
Side kick (p) / (z)	
Hook kick (p) / (z)	
Round kick (p) / (z)	
Back kick (z)	
Crescent kick (p) / (z)	
Foot sweep (p) / (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Cross Roundhouse kick (p) / (z)	
Jump Back kick (p)	
Jump Spinning Hook kick (z)	
Jump Roundhouse kick (p) do obrany	
VIII. Kombinace technik nohou v posunu	1
3x Roundhouse kick (z)	
4 x Roundhouse kick (p)	
3x Side kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - Side kick (p)	
3x Side kick (p) - Axe kick (z)	
2x Side kick (p) - Hook kick (z) - Roundhouse kick (p)	
IX. Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	1
Roundhouse kick (p)	
2x Roundhouse kick (p)	
Side kick (p)	
Hook kick (p)	
Hook kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Roundhouse kick (z)	

Side kick (p) - Roundhouse kick (p)	
Back kick (z)	
Axe kick (p) / (z)	
Spinning Hook kick (p) / (z)	
X. Kombinace technik nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) - bez položení Hook kick (p) - Axe kick (z)	
Crescent kick (p) - Roundhouse kick (p) - Foot sweep (z) - Front kick (p) - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Axe kick (z) v klouzavém pohybu vpřed - Front kick (p) - Spinning Hook kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Cross Roundhouse kick (p) - Spinning Crescent kick (z)	
Side kick (p) - Hook kick (p) - Axe kick (z)	
Roundhouse kick (p) - bez položení Side kick (p) - Spinning Hook kick (z)	
2x Side kick (p) - Foot sweep (z) - Front kick (p) - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed- Hook kick (z)	
3x Roundhouse kick (p) - Spinning Crescent kick (z)	
Front kick (p) - Low kick (p)	
Roundhouse kick (p) - Back kick (z) do obrany	
XI. Kombinace technik rukou a nohou v postoji	1
Jab - Punch - Hook kick (p) v klouzavém pohybu vpřed	
Jab - Punch - Side kick (p) - Axe kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Hook (z) - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Crescent kick (p) - bez položení Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Front kick (z) - zpět do postoje - Spinning Hook kick (z)	
Jab - Punch - Axe kick (p) - Roundhouse kick (p) - Punch - Hook (p) - Hook kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Punch - Low kick (p) - Round kick (z) - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
Push kick (p) - Punch - Hook (p) - Low kick (z) - Round kick (p)	
XII. Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	1
Roundhouse kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Jab - Punch - Back kick (z)	

2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Foot sweep (p) - Round kick (z)	
2x Side kick (p) - Jab - Punch - Jab - Roundhouse kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Jab - Punch v šermířské chůzi - Side kick (p) - Jump Spinning Hook kick (z)	
2x Side kick (p) v klouzavém pohybu vpřed - Jab - Punch - Uppercut (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Low kick (p) - Round kick (z) v klouzavém pohybu vpřed	
Hook kick (p) - Back kick (z)	
Axe kick (p) - Jab - Punch - Spinning Hook kick (z)	
XIII. Kombinace technik rukou na boxerské lapy	2
Jab - Punch - Hook (p)	
Jab - Punch - Jab	
Jab - Punch - Ducking - Jab	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Punch - Hook (p) - Uppercut (z) - Uppercut (p)	
Jab - Uppercut (z)	
XIV. Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	2
Jab - Round kick (z)	
Hook (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Push kick (p)	
Uppercut (z) - Round kick (p)	
Jab - Punch - Jab - Round kick (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
Clinch - Knee kick (p) - Knee kick (z) - Knee kick (p) - Knee kick (z)	
XV. Kombinace technik rukou na boxerský pytel	3
Jab - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Uppercut (p) - Hook (z) - Hook (p)	
Punch - Hook (p) - Hook (z) - Uppercut (p)	
Jab - Punch - úhyb - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Jab - Hook (p) - Hook (z)	

Jab - Hook (p) - Ducking - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Spinning Backfist (z)	
XVI. Kombinace technik nohou na boxerský pytel	3
Round kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jump Back kick (z)	
2x Side kick (p) - Sidestep - Round kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Cross Roundhouse kick (p) - Round kick (z)	
Roundhouse kick (z) - Front kick (p) - Jump Back kick (z)	
XVII. Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	3
Jab - Punch - Front kick (p) - Jump Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Punch - Hook (p) - Hook (z)	
Jab - Punch - Jab - Round kick (z)	
2x Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Hook (p) - Round kick (z)	
Jab - Punch - Hook kick (p) - Back kick (z)	
Roundhouse kick (p) - Jab - Punch - Side kick (p) - Jump Back kick (z)	
Jab - Punch - Knee kick (p) - Knee kick (z) - Jab - Punch - Hook (z) - Knee kick (z)	
XVIII. Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	1
3x kombinace technik rukou	
3x kombinace technik nohou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
XIX. Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy	1
3x kombinace technik rukou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
3x kombinace technik rukou a nohou	
XX. Řízený sparring	2
3 - 10 x 2:00 min. Semicontact	
3 - 10 x 2:00 min. Lightcontact	
3 - 10 x 2:00 min. Fullcontact	
3 - 10 x 2:00 min. Low kick	

XXI. Zkouška fyzické zdatnosti	1
Výše zvolené fyzické zátěže je na zvážení zkoušejícího	
XXII. Zkouška obecných znalostí	2
Sestavení rozcvičky	
Sestavení tréninkové jednotky	
Rozvíjení silových schopností sportovce	
Rozvíjení rychlostních schopností sportovce	
Význam a zaměření mezinárodní organizace WAKO	
Význam a zaměření mezinárodní organizace WADA	
+ otázky obecných znalostí uvedené u zkoušek nižších STV	

Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 1. DAN	60
Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 2. DAN	65
Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky STV 3. DAN	70





ČSFU - SOUPLSKA UCHAZEČŮ PRO VYKONÁNÍ ZKOUŠKY NA STV

Evidenční číslo:

Pořadatel zkoušek	Název klubu		Evidenční číslo klubu	
	Odp. zástupce		Telefon	
	Místo konání		Datum konání	

Číslo průkazu	Jméno a příjmení	Datum narození	Zkouška na STV	Poplatek	Odvody		
					Pořadatel	ZK	ČSFu
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
Celkové součty							

Způsob úhrady Povinných odvodů dle Ekonomické směrnice ČSFu pro zkoušky na STV			
Bankovní převod na účet ČSFu		Hotově delegovanému ZK	
Celková částka		Celková částka	
Datum úhrady		Datum úhrady	
Z účtu číslo		Jméno a příjmení ZK	
Variabilní symb. (ev. č. klubu)			

ČSFu - ŽÁDOST PRO UZNÁNÍ STV UDĚLENÉ JINOU ORGANIZACÍ

Evidenční číslo:

Evidenční číslo a název klubu ČSFu	Jméno a příjmení žadatele - oprávněného zástupce klubu	
	Email	Podpis
	Datum	

Č. průkazu	Jméno a příjmení	Dat. narození	STV udělené jinou organizací			Usnesení STK	
			STV	Zkuš. komisař	Místo		Datum
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Poznámky	Datum usnesení STK
	Jméno a příjmení předsedy STK, podpis, razítko

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení	Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Klub	

Hodnocení

I.	Techniky rukou v postoji	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	
V.	Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)	
VI.	Techniky nohou v postoji	
VII.	Techniky nohou v pohybu	
VIII.	Techniky nohou v posunu	
IX.	Kombinace technik nohou v postoji	
X.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	
XII.	Zkouška fyzické zdatnosti	
XIII.	Zkouška obecných znalostí	
Celkem bodů		

Hodnocení výkonu	Body
nedostatečné	0
dostatečné	1
chvalitebné	2
výborné	3

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 7. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 13	ANO - NE

Jméno a příjmení ZK

Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 7. KYU	Klub	

Hodnocení

I.	Techniky rukou v postoji	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	
V.	Techniky nohou v postoji	
VI.	Techniky nohou v pohybu	
VII.	Kombinace technik nohou v posunu	
VIII.	Kombinace technik nohou v pohybu	
IX.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji	
X.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	
XI.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel	
XII.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel	
XIII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	
XIV.	Řízený sparring	
XV.	Zkouška fyzické zdatnosti	
XVI.	Zkouška obecných znalostí	
Celkem bodů		

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 6. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 22	ANO - NE

.....
Jméno a příjmení ZK

.....
Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 6. KYU	Klub	

Hodnocení

I.	Techniky rukou v postoji	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad	
V.	Techniky nohou v postoji	
VI.	Techniky nohou v pohybu	
VII.	Kombinace technik nohou v posunu	
VIII.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed	
IX.	Kombinace technik nohou v pohybu	
X.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu	
XII.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel	
XIII.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel	
XIV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel	
XV.	Řízený sparring	
XVI.	Zkouška fyzické zdatnosti	
XVII.	Zkouška obecných znalostí	
Celkem bodů		

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 5. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 24	ANO - NE

.....
Jméno a příjmení ZK

.....
Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 5. KYU	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Techniky nohou v postoji		1	
VI.	Techniky nohou v pohybu		1	
VII.	Kombinace technik nohou v posunu		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
IX.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
X.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XII.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		1	
XIII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XIV.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		2	
XV.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		2	
XVI.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		2	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (dvojitý kryt)		1	
XVIII.	Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (návčik krytů)		1	
XIX.	Řízený sparring		1	
XX.	Zkouška fyzické zdatnosti		1	
XXI.	Zkouška obecných znalostí		1	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 4. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 35	ANO - NE

Jméno a příjmení ZK

Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 4. KYU	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Techniky nohou v postoji		1	
VI.	Techniky nohou v pohybu		1	
VII.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
IX.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
X.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XI.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		1	
XII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XIII.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		2	
XIV.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		2	
XV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		2	
XVI.	Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (dvojitý kryt)		1	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou ve dvojicích (nácvik krytů)		1	
XVIII.	Řízený sparring		1	
XIX.	Zkouška fyzické zdatnosti		2	
XX.	Zkouška obecných znalostí		1	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 3. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 40	ANO - NE

Jméno a příjmení ZK

Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 3. KYU	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)		1	
VI.	Techniky nohou v postoji		1	
VII.	Techniky nohou v pohybu		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v posunu		1	
IX.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
X.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
XII.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XIII.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		1	
XIV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XV.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		2	
XVI.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		2	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		2	
XVIII.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		1	
XIX.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XX.	Řízený sparring		2	
XXI.	Zkouška fyzické zdatnosti		2	
XXII.	Zkouška obecných znalostí		1	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 2. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 45	ANO - NE

Jméno a příjmení ZK

Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 2. KYU	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)		1	
VI.	Techniky nohou v postoji		1	
VII.	Techniky nohou v pohybu		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v posunu		1	
IX.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
X.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
XII.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XIII.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		1	
XIV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XV.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		2	
XVI.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		2	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		2	
XVIII.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		1	
XIX.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XX.	Řízený sparring		2	
XXI.	Zkouška fyzické zdatnosti		2	
XXII.	Zkouška obecných znalostí		1	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 1. KYU (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 50	ANO - NE

Jméno a příjmení ZK

Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 1. KYU	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)		1	
VI.	Techniky nohou v postoji		1	
VII.	Techniky nohou v pohybu		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v posunu		1	
IX.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
X.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
XII.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XIII.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		2	
XIV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		2	
XV.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		3	
XVI.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		3	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		3	
XVIII.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		1	
XIX.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XX.	Řízený sparring		2	
XXI.	Zkouška fyzické zdatnosti		1	
XXII.	Zkouška obecných znalostí		2	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 1. DAN (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 60	ANO - NE

.....
Jméno a příjmení předsedy ZK

.....
Jméno a příjmení ZK

.....
Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 1. DAN	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)		1	
VI.	Techniky nohou v postoji		1	
VII.	Techniky nohou v pohybu		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v posunu		1	
IX.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
X.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
XII.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XIII.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		2	
XIV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		2	
XV.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		3	
XVI.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		3	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		3	
XVIII.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		1	
XIX.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XX.	Řízený sparring		2	
XXI.	Zkouška fyzické zdatnosti		1	
XXII.	Zkouška obecných znalostí		2	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 2. DAN (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 65	ANO - NE

.....
Jméno a příjmení předsedy ZK

.....
Jméno a příjmení ZK

.....
Podpis ZK

Uchazeč	Číslo průkazu	Jméno a Příjmení		Datum narození
	Dat. zdrav. prohl.	Dat. udělení STV 2. DAN	Klub	

		Hodn.	Koef.	Body
I.	Techniky rukou v postoji		1	
II.	Kombinace technik rukou v pohybu		1	
III.	Kombinace technik rukou při šermířské chůzi vpřed i vzad		1	
IV.	Kombinace technik rukou při boxerské chůzi vpřed i vzad		1	
V.	Kombinace technik rukou ve dvojicích (do dvojitého krytu)		1	
VI.	Techniky nohou v postoji		1	
VII.	Techniky nohou v pohybu		1	
VIII.	Kombinace technik nohou v posunu		1	
IX.	Kombinace technik nohou v klouzavém pohybu vpřed		1	
X.	Kombinace technik nohou v pohybu		1	
XI.	Kombinace technik rukou a nohou v postoji		1	
XII.	Kombinace technik rukou a nohou v pohybu		1	
XIII.	Kombinace technik rukou na boxerské lapy		2	
XIV.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		2	
XV.	Kombinace technik rukou na boxerský pytel		3	
XVI.	Kombinace technik nohou na boxerský pytel		3	
XVII.	Kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		3	
XVIII.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerský pytel		1	
XIX.	Vlastní kombinace technik rukou a nohou na boxerské lapy		1	
XX.	Řízený sparring		2	
XXI.	Zkouška fyzické zdatnosti		1	
XXII.	Zkouška obecných znalostí		2	
Celkem bodů				

Místo konání zkoušky	Datum konání zkoušky
Výsledek - udělení STV 3. DAN (zakroužkujte) Minimální počet bodů pro úspěšné vykonání zkoušky: 70	ANO - NE

.....
Jméno a příjmení předsedy ZK

.....
Jméno a příjmení ZK

.....
Podpis ZK