

Regulamin Egzaminacyjny

z 18.06.2020 r.

ze zm. z 23.11.2025 r.

1. Egzamin jest przeprowadzany na warunkach Polskiego Związku Kickboxingu (dalej: PZKB). Służy ocenie umiejętności egzaminowanego. Pozytywny wynik skutkuje przyznaniem stopnia uczniowskiego.
 - a. Egzamin może zostać podzielony na więcej niż jeden dzień egzaminacyjny.
 - b. Egzamin może być rejestrowany przy pomocy kamery wideo.
 - c. Do egzaminu należy przystąpić po rozgrzewce, rozciąganiu, w stroju sportowym.
2. Egzamin przeprowadza egzaminator posiadający licencję Polskiego Związku Kickboxingu.
3. Wymogi egzaminacyjne znajdują się na stronie internetowej www.quickshot.com.pl.
4. Posiadany stopień szkoleniowy można zweryfikować na stronie internetowej www.pzkickboxing.pl w zakładce Stopnie.
5. Informacja o terminie egzaminu jest podawana na stronie internetowej www.quickshot.com.pl w zakładce Kalendarium.
6. Udział w egzaminie jest płatny według tabeli z punktu 8 niniejszego regulaminu.
 - a. Wpłaty należy dokonać przed przystąpieniem do egzaminu.
 - b. Przelew należy zatytułować „Egzamin, imię i nazwisko, numer stopnia szkoleniowego”.
 - c. Istnieje możliwość przystąpienia do egzaminu na więcej niż jeden następujący po sobie stopień. Jeżeli ilość stopni przekracza dwa, należy napisać podanie adresowane do biura klubu.
 - d. W przypadku przystępowania do egzaminu na większą ilość stopni, opłata je sumowana za wszystkie z nich, w tytule przelewu podać „Egzamin, imię, nazwisko, zakres egzaminowanych stopni np. 9 - 4”.
 - e. W wypadku zakończenia egzaminu z wynikiem negatywnym lub niestawienia się na egzaminie opłata za egzamin nie ulega zwrotowi.
 - f. W przypadku przystąpienia do egzaminu na więcej niż 1 stopień uczniowski opłata jest niższa o 20 zł.
7. Osoby spoza członków Klubu zobowiązane są dostarczyć informację o chęci przystąpienia do egzaminu wraz z numerem telefonu, adresem e-mail oraz datą urodzenia. Pragnący przystąpić do egzaminu powyżej 8 stopnia włącznie, zobowiązani są dostarczyć aktualne badania z dopiskiem lekarza „zdolny do kickboxingu”.
8. Egzamin może składać się z:
 - a. testu technicznego wykonywanego jako walka z cieniem, w skład którego wchodzi wyprowadzenie pojedynczych technik lub kombinacji.
 - b. testu współpracy z partnerem.
 - c. walki zadaniowej lub sparingu.
 - d. testu sprawności.
 - e. wiedzy o klubie i kickboxingu.
 - f. testu pracy na przyrządach tj. worek, tarcza, packa, piłka i platforma bokserska.
9. 3 błędy skutkują przerwaniem egzaminu z wynikiem negatywnym.

10. Wyższe stopnie szkoleniowe wymagają opanowania wiedzy i umiejętności z niższych stopni oraz wykonywania technik z większą precyzją, szybkością i płynnością.
11. Podczas testu technicznego i pracy z partnerem oceniana jest:
 - a. poprawność wykonywania technik.
 - b. umiejętność wyczucia i oceny dystansu.
 - c. moment rozpoczęcia ataku, obrony i kontrataku.
 - d. pozycja i poruszanie się.
 - e. równowaga.
 - f. koncentracja.
 - g. opanowanie i kontrola.
 - h. siła i szybkość.
12. Walka zadaniowa i sparing oceniane są wg następujących kryteriów:
 - a. swoboda ruchów.
 - b. zręczność w poruszaniu.
 - c. wycucie dystansu i przestrzeni.
 - d. równowaga.
 - e. umiejętność atakowania kombinacją.
 - f. różnorodność i właściwość wykonywanych technik.
 - g. umiejętność obrony.
 - h. agresywny napór
 - i. szacunek do przeciwnika
13. Podczas testu technicznego pozycja zasadnicza ma być utrzymywana w ruchu.
14. Podczas testu technicznego i pracy z partnerem kopnięcia mają być wykonywane, poza kopnięciem zahaczającym i opadającym, na wysokość tułowia. Jeżeli kopnięcie ma być oddane przez egzaminowanego na inną wysokość, egzaminator o tym informuje.
15. Podczas części testu technicznego indywidualnego oraz z partnerem, ciosy mają być oddawane na wysokość głowy z wykorzystaniem pracy nóg. Jeżeli cios ma być oddany przez egzaminowanego na tułów lub w miejscu, egzaminator o tym informuje.
16. Podczas części testu technicznego indywidualnego należy ustawić się pod kątem prostym do ściany, po stronie której stoi egzaminator.
17. Decyzje egzaminatora nie podlegają odwołaniu.
18. Osoba, która pełni funkcję pomocy trenera przez okres co najmniej 100 godzin, zgodnie z dokumentacją obecności, może ubiegać się o uzyskanie 3 stopnia uczniowskiego bez konieczności wykonywania ćwiczeń fizycznych
w ramach egzaminu. Aby skorzystać z tej możliwości, kandydat zobowiązany jest złożyć pisemne podanie do biura klubu, przedstawiając dokumentację potwierdzającą udział w roli pomocy trenera. Decyzja o przyznaniu stopnia uczniowskiego na podstawie pomocy trenera będzie podejmowana przez zarząd klubu, uwzględniając efektywność i zaangażowanie kandydata w pełnieniu tej roli. Kandydat musi nadal spełniać pozostałe wymogi określone

w regulaminie egzaminacyjnym, takie jak wiedza o klubie i kickboxingu. Wniosek o uzyskanie stopnia uczniowskiego w oparciu o pomoc trenera podlega opłacie zgodnie z tabelą opłat za przystąpienie do egzaminu.