

NGHỊ QUYẾT
Ban hành Chương trình khung từ 1 đẳng đến 10 đẳng
Liên đoàn Karatedo thành phố Hồ Chí Minh

Căn cứ Nghị định số 126/2024/NĐ-CP ngày 08 tháng 10 năm 2024 của Chính phủ Quy định về tổ chức, hoạt động và quản lý hội;

Căn cứ Quyết định số 1443/QĐ-UBND ngày 12 tháng 9 năm 2025 của Chủ tịch Ủy ban nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh về việc hợp nhất các Hội quần chúng trên địa bàn tỉnh Bình Dương, Bà Rịa – Vũng Tàu và Thành phố Hồ Chí Minh thành Hội quần chúng trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh (mới);

Căn cứ Quyết định số 3488/QĐ-UBND ngày 27 tháng 12 năm 2025 của Chủ tịch Ủy ban nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh về việc phê duyệt Điều lệ Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ Nghị quyết số 01/NQ-LĐKA ngày 15 tháng 11 năm 2025 của Đại hội Đại biểu Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh lần thứ I, nhiệm kỳ 2025 - 2030;

Căn cứ Nghị quyết số 02 /NQ-LĐKA ngày 28 tháng 12 năm 2025 Hội nghị lần thứ hai Ban Chấp hành Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh;

QUYẾT NGHỊ:

Điều 1. Ban hành kèm theo Nghị quyết này “Chương trình khung từ 1 đẳng đến 10 đẳng của Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh”.

(Văn bản kèm theo).

Điều 2. Nghị quyết này có hiệu lực kể từ ngày 01/01/2026.

Điều 3. Thành viên Ban thường vụ, Ban Chấp hành Liên đoàn, các tổ chức trực thuộc, Hội viên chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:

- Ban Chấp hành;
- Ban Kiểm tra;
- Các tổ chức trực thuộc;
- Các chi hội;
- Lưu VP.

**TM. BAN CHẤP HÀNH LIÊN ĐOÀN
CHỦ TỊCH**



PGS.TS Vũ Việt Bảo

**CHƯƠNG TRÌNH KHUNG TỪ 1 ĐẲNG ĐẾN 10 ĐẲNG
CỦA LIÊN ĐOÀN KARATEDO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**
*(Ban hành kèm theo Quyết định số 15/QĐ-LĐKA ngày 28 /12/2025
của Ban chấp hành Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh)*

I. MỤC TIÊU

Chương trình khung đào tạo Karatedo từ 1 đẳng (nhất đẳng - đai đen 1 vạch trắng) đến 10 đẳng (thập đẳng - đai đen 10 vạch trắng) (sau đây gọi tắt là chương trình) là hệ thống các kiến thức, kỹ năng, thâm niên, công trạng, áp dụng cho toàn bộ các chi hội, câu lạc bộ, hội viên, võ sinh trực thuộc Liên đoàn Karatedo TP. Hồ Chí Minh. Đây là chương trình áp dụng thống nhất, là cơ sở để kiểm tra, đánh giá chất lượng giảng dạy, mức độ rèn luyện chuyên môn và sự phát triển, đóng góp cho phong trào.

II. CẤU TRÚC

Chương trình được cấu trúc theo từng đẳng cấp phù hợp với Quy định về hệ thống cấp đai- đẳng, thi lên đai và công nhận đai-đẳng của Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh.

Đẳng	Thuật ngữ	Danh hiệu	Thời gian giữa từng đẳng cấp	Độ tuổi tối thiểu
1	Shodan		1 năm	11
2	Nidan		2 năm	13
3	Sandan		3 năm	16
4	Yondan		4 năm	21
5	Godan	Tashi	5 năm	27
6	Nanadan	Renshi	5 năm	35
7	Rokudan	Kyoshi	5 năm	45
8	Hachidan	Kyoshi	5 năm	50
9	Kyudan	Hanshi	5 năm	55
10	Judan	Hanshi		60

Đối với thiếu nhi, để khuyến khích các em tập luyện sẽ tổ chức thi 1 đẳng (8 tuổi) và 2 đẳng (10 tuổi) với màu đai đen có sọc trắng chạy dọc theo sọc đai.

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 1 ĐẲNG

(Nhất đẳng - Shodan)

Chương trình khung Nhất đẳng - Shodan	
Kata	Kanku Dai, Bassai Dai, Tekki Shodan Heian: Shodan → Godan
Đổi luyện	Kihon Ippon: 21 đòn Jiyu Ippon: Jodan zuki 1→5, Chudan zuki 1→5, Mae geri 1→5
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Tập thi đấu theo luật
Trọng tài	Luật thi đấu cơ bản và kỹ năng trọng tài cơ bản
Bổ trợ	Tập thêm trường côn (Bo)
Chương trình thi Nhất đẳng - Shodan	
Kata	Chỉ định: Kanku Dai hoặc Bassai Dai Tự chọn: Tekki Shodan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan
Đổi luyện	Chỉ định: 3-5/21 đòn Kihon Ippon Chỉ định: 5 đòn Jiyu Ippon Kumite trong chương trình
Kỹ thuật	Zenkutsu dachi – gedan barai - age uke (cùng tay) – gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước) Kiba dachi – yoko geri – soto uke -> Zenkutsu dachi – - uraken uchi - gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước) Kamae: mae geri - mawashi geri – yoko geri (tiền, quay sau 3 bước)
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 20 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 30 lần, nữ 20 lần
Thi đấu	Thi đấu 1 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài cơ bản

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 2 ĐẲNG

(Nhị đẳng - Nidan)

Chương trình khung Nhị đẳng - Nidan	
Kata	Jitte, Jion, Enpi, Tekki Nidan
Đối luyện	Jiyu Ippon: 30 đòn
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Tập thi đấu theo luật
Trọng tài	Luật thi đấu cơ bản và kỹ năng trọng tài cơ bản
Bổ trợ	Tập thêm Côn nhị khúc (Nuchaku)
Chương trình thi Nhị đẳng - Nidan	
Kata	Chỉ định: Jion hoặc Enpi Tự chọn: Tekki Nidan hoặc Jitte
Đối luyện	Chỉ định: 10/30 đòn Jiyu Ippon Kumite
Kỹ thuật	Zenkutsu dachi – soto uke - uchi uke – kizami zuki - gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước) Kiba dachi – mikazuki geri – empi uke – uraken uchi (tiền, xoay sau 3 bước) Kamae: yoko geri – ushiro geri kekumi (tiền, quay sau 3 bước)
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 35 lần, nữ 25 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 35 lần, nữ 25 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 35 lần, nữ 25 lần
Thi đấu	Thi đấu 1 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài cơ bản

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 3 ĐẲNG

(Tam đẳng - Sandan)

Chương trình khung Tam đẳng - Sandan	
Kata	Kanku Sho, Bassai Sho, Gankaku, Hangetsu
Đối luyện	Keashi Ippon kumite: 7 đòn Okuri Ippon kumite: 9 đòn
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Tập thi đấu theo luật
Trọng tài	Luật thi đấu nâng cao và kỹ năng trọng tài nâng cao
Bổ trợ	Tập thêm gậy tay quả (Tonfa)
Chương trình thi Tam đẳng - Sandan	
Kata	Chỉ định: Kanku Sho hoặc Bassai Sho Tự chọn: Gankaku hoặc Hangetsu
Đối luyện	Chỉ định: 3/7 đòn Keashi Ippon kumite Chỉ định: 5/9 đòn Okuri Ippon kumite
Kỹ thuật	Zenkutsu dachi (tư thế gedan barai) – kizami zuki – gyaku zuki – mae geri (chân sau, đặt về sau) – oi zuki (tiền, quay sau 3 bước) Kiba dachi – yoko geri kekomi – yoko geri keage (cùng chân) (tiền, xoay sau 3 bước) Kamae: yoko geri – yoko geri tobi (tiền, quay sau 3 bước)
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 40 lần, nữ 30 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 40 lần, nữ 30 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 40 lần, nữ 30 lần
Thi đấu	Thi đấu 2 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 4 ĐẲNG (Tứ đẳng - Yondan)

Chương trình khung Tứ đẳng - Yondan	
Lý thuyết	Lịch sử hình thành và phát triển Karatedo
Kata	Tekki Sandan, Gankaku, Sochin, Wankan Tập thêm 02 bài hệ phái khác
Đổi luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Các bài kỹ chiến thuật thi đấu
Trọng tài	Luật thi đấu nâng cao và kỹ năng trọng tài nâng cao
Bổ trợ	Tập thêm kiếm Sai
Chương trình thi Tứ đẳng - Yondan	
Lý thuyết	Viết bài luận khoảng 4 – 6 trang phân tích kỹ thuật cơ bản và phương pháp hướng dẫn
Kata	Chỉ định: Gankaku hoặc Sochin Tự chọn: Tekki Sandan hoặc Wankan hoặc 01 bài hệ phái khác
Đổi luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Kỹ thuật	Zenkutsu dachi (tư thế gedan barai) – mae geri – gedan barai – gyaku zuki → kiba dachi – soto uke → zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiền, quay sau 3 bước) Fudo dachi (tư thế tate shuto kamate) – zenkutsu dachi - ni seiken zuki - mae geri kekomi (chân sau, đặt về phía sau) – gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước) Kamae: mawashi geri – ushiro mawashi geri (tiền, quay sau 3 bước)
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 40 lần, nữ 30 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 40 lần, nữ 30 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 40 lần, nữ 30 lần
Thi đấu	Thi đấu 2 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 5 ĐẲNG

(Ngũ đẳng - Godan)

Chương trình khung Ngũ đẳng - Godan	
Lý thuyết	Hệ thống thi đấu, chương trình đào tạo Karate Phân tích cơ sở lý thuyết và lịch sử các bài quyền
Kata	Unsu, Nijushiho, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Chinte Tập 2 bài của 2 hệ phái khác
Đôi luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Các bài kỹ chiến thuật thi đấu
Trọng tài	Luật thi đấu nâng cao và kỹ năng trọng tài nâng cao
Bổ trợ	Tập thêm gậy lưỡi hái (Kama)
Chương trình thi Ngũ đẳng - Godan	
Lý thuyết	Viết bài luận khoảng 6 – 8 trang một trong các chủ đề sau: Phân tích kỹ thuật cơ bản và phương pháp hướng dẫn Phân tích phân thể bài quyền Phát triển phong trào ở đơn vị Tâm sinh lý lứa tuổi và kỹ năng sư phạm Quản lý và phát triển đơn vị
Kata	Chỉ định: Unsu hoặc Gojushiho Sho Tự chọn: Gojushiho Dai hoặc Nijushiho hoặc Chinte hoặc 1 bài hệ phái khác
Đôi luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Kỹ thuật	Zenkutsu dachi (tư thế gedan barai) – mae geri (đá chân sau, đặt chân về sau) – yoko geri → kiba dachi – soto uke → zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiền, quay sau 3 bước) Zenkutsu dachi – gedan barai – ni seiken zuki – age uke – gyaku zuki (tiền, lùi sau 3 bước) Kamae: mae geri – osoto geri - mae geri tobi (tiền, quay sau 3 bước)
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 40 lần, nữ 30 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 40 lần, nữ 30 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 40 lần, nữ 30 lần
Thi đấu	Thi đấu 2 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 6 ĐẲNG

(Lục đẳng - Rokudan)

Chương trình khung Lục đẳng - Rokudan	
Lý thuyết	Hệ thống Luật thi đấu, Điều lệ giải Phân tích cơ sở lý thuyết và lịch sử các bài quyền Triết học võ đạo Karatedo Tham giảng dạy các chuyên đề của Liên đoàn
Kata	Tập 3 bài của 3 hệ phái khác Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đôi luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Các bài kỹ chiến thuật thi đấu
Trọng tài	Giảng dạy Luật thi đấu và phương pháp trọng tài
Bổ trợ	Rèn luyện các vũ khí truyền thống
Chương trình thi Lục đẳng - Rokudan	
Lý thuyết	Viết bài luận khoảng 6 – 8 trang một trong các chủ đề sau: Phân tích kỹ thuật cơ bản và phương pháp hướng dẫn Phân tích phân thể bài quyền Phát triển phong trào ở đơn vị Tâm sinh lý lứa tuổi và kỹ năng sư phạm Quản lý và phát triển đơn vị
Kata	Tự chọn: 2 bài của 2 hệ phái khác nhau Tự chọn: bài quyền sáng tạo
Đôi luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Kỹ thuật	Tự thực hiện 3 chuỗi tổ hợp kỹ thuật với các yêu cầu sau trong mỗi tổ hợp: - Có tối thiểu 2 thế tấn - Có đòn zuki hoặc uchi hoặc uke - Có đòn đá - Mỗi tổ hợp gồm tối thiểu 4 kỹ thuật
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 40 lần, nữ 30 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 40 lần, nữ 30 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 40 lần, nữ 30 lần
Thi đấu	Thi đấu 2 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ, giám sát

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 7 ĐẲNG (Thất đẳng - Nanadan)

Chương trình khung Thất đẳng - Nanadan	
Lý thuyết	Xây dựng kế hoạch phát triển Karate Phân tích cơ sở lý thuyết và lịch sử các bài quyền Triết học võ đạo Karatedo Tham giảng dạy các chuyên đề của Liên đoàn
Kata	Tập 3 bài của 3 hệ phái khác Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đối luyện	Các kỹ thuật đối luyện trình diễn đa dạng
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Các bài kỹ chiến thuật thi đấu
Trọng tài	Giảng dạy Luật thi đấu và phương pháp trọng tài
Bổ trợ	Rèn luyện các vũ khí truyền thống Bài tập khí công
Chương trình thi Thất đẳng - Nanadan	
Lý thuyết	Viết bài luận với chủ đề sau: Chiến lược phát triển Karatedo Thành phố
Kata	Tự chọn: 2 bài của 2 hệ phái khác nhau Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đối luyện	Các kỹ thuật đối luyện trình diễn đa dạng
Kỹ thuật	Tự thực hiện 3 chuỗi tổ hợp kỹ thuật với các yêu cầu sau trong mỗi tổ hợp: - Có 2 thế tấn - Có đòn zuki hoặc uchi hoặc uke - Có đòn đá - Mỗi tổ hợp gồm tối thiểu 4 kỹ thuật
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 40 lần, nữ 30 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 40 lần, nữ 30 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 40 lần, nữ 30 lần
Thi đấu	Thi đấu 2 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ, giám sát

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 8 ĐẲNG

(Bát đẳng - Hachidan)

Chương trình khung Bát đẳng - Hachidan	
Lý thuyết	Xây dựng kế hoạch phát triển Karate Phân tích cơ sở lý thuyết và lịch sử các bài quyền Triết học võ đạo Karatedo Tham giảng dạy các chuyên đề của Liên đoàn
Kata	Tập các bài của hệ phái khác Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đối luyện	Các kỹ thuật đối luyện trình diễn đa dạng
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu liên hoàn Các bài kỹ chiến thuật thi đấu
Trọng tài	Giảng dạy Luật thi đấu và phương pháp trọng tài
Bổ trợ	Rèn luyện các vũ khí truyền thống Bài tập khí công
Trình diễn trước Hội đồng tấn phong Bát đẳng - Hachidan	
Lý thuyết	Viết bài luận với chủ đề sau: Chiến lược phát triển Karatedo Thành phố
Kata	Tự chọn: 2 bài của 2 hệ phái khác nhau Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đối luyện	Happo kumite: 5 đòn Tự vệ chiến đấu: 5 đòn
Kỹ thuật	Tự thực hiện 3 chuỗi tổ hợp kỹ thuật với các yêu cầu sau trong mỗi tổ hợp: - Có 2 thế tấn - Có đòn zuki hoặc uchi hoặc uke - Có đòn đá
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy: nam 40 lần, nữ 30 lần Đứng lên ngồi xuống: nam 40 lần, nữ 30 lần Kiba dachi – chudan zuki: nam 40 lần, nữ 30 lần
Thi đấu	Thi đấu 2 trận (2-3 phút): theo lứa tuổi và giới tính
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ, giám sát

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 9 ĐẲNG
(Cửu đẳng - Kyudan)

Chương trình khung Cửu đẳng - Kyudan	
Lý thuyết	Phân tích cơ sở lý thuyết và lịch sử các bài quyền Triết học võ đạo Karatedo Tham giảng dạy các chuyên đề của Liên đoàn
Kata	Tập các bài của hệ phái khác Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đôi luyện	Tự vệ chiến đấu Biểu diễn phân thể
Trọng tài	Giảng dạy Luật thi đấu và phương pháp trọng tài
Bổ trợ	Rèn luyện các vũ khí truyền thống Bài tập khí công
Trình diễn trước Hội đồng tấn phong Cửu đẳng – Kyudan	
Lý thuyết	Chiến lược phát triển Karatedo
Kata	Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút Bài quyền hệ phái khác
Đôi luyện	Tự vệ chiến đấu Biểu diễn phân thể
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ, giám sát

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG 10 ĐẲNG
(Thập đẳng - Judan)

Chương trình khung Thập đẳng - Judan	
Lý thuyết	Phân tích cơ sở lý thuyết và lịch sử các bài quyền Triết học võ đạo Karatedo Tham giảng dạy các chuyên đề của Liên đoàn
Kata	Tập các bài của hệ phái khác Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút
Đôi luyện	Tự vệ chiến đấu Biểu diễn phân thể
Trọng tài	Giảng dạy Luật thi đấu và phương pháp trọng tài
Bổ trợ	Rèn luyện các vũ khí truyền thống Bài tập khí công
Trình diễn trước Hội đồng tấn phong Thập đẳng - Judan	
Lý thuyết	Chiến lược phát triển Karatedo
Kata	Bài quyền sáng tạo với thời lượng 45s – 1 phút Bài quyền hệ phái khác
Đôi luyện	Tự vệ chiến đấu Biểu diễn phân thể
Trọng tài	Kỹ năng trọng tài chính, phụ, giám sát