

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 28 tháng 12 năm 2025

Số: 16/NQ-LĐKA

NGHỊ QUYẾT
Ban hành Chương trình khung từ cấp 9 đến cấp 1
và quy định tổ chức thi lên cấp đai của
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 quyết này “Chương trình khung từ cấp 9 đến cấp 1 và quy định tổ chức thi lên cấp đai của Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh”.

(Văn bản kèm theo).

Điều 2. Nghị quyết này có hiệu lực kể từ ngày ký.

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 CẤP 9 (KYU 9) ĐẾN CẤP 1 (KYU 1)
VÀ QUY ĐỊNH TỔ CHỨC THI LÊN CẤP ĐAI**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số 16/QĐ-LĐKA ngày 28/12/2025
của Chủ tịch Liên đoàn Karatedo Thành phố Hồ Chí Minh)*

**Phần 1
CHƯƠNG TRÌNH KHUNG**

I. MỤC TIÊU

Chương trình khung đào tạo võ sinh Karatedo từ đai trắng - cấp 9 (kyu 9) đến đai nâu - cấp 1 (kyu 1) (sau đây gọi tắt là chương trình) là hệ thống các kiến thức và kỹ năng bắt buộc, 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, huấn luyện và tập luyện, góp phần nâng cao công tác quản lý chuyên môn.

Chương trình trang bị cho võ sinh những kỹ năng cơ bản nhất của môn Karatedo thông qua các kỹ thuật cơ bản, hệ thống đối luyện và các bài quyền tương ứng với từng cấp đai. Thông qua tập luyện Karatedo, võ sinh có thể nắm bắt những vấn đề cơ bản của môn võ Karatedo đồng thời là phương tiện rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe, phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần và tăng cường khả năng tự vệ.

II. CẤU TRÚC

Chương trình được cấu trúc theo từng cấp đai 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. Nội dung tập trung cho phần thực hành.

Cấp đai	Thuật ngữ	Màu sắc đai	Thời lượng đào tạo	Qui đổi thời gian
9	Kyukyu	Trắng	54g	3 tháng
8	Hachikyu	Vàng	54g	3 tháng
7	Rokukyu	Cam	54g	3 tháng
6	Nanakyu	Xanh lục	54g	3 tháng
5	Gokyu	Xanh dương	54g	3 tháng
4	Yonkyu	Đỏ	54g	3 tháng
3	Sankyu	Tím	54g	3 tháng
2	Nikkyu	Nâu	108g	6 tháng
1	Ikkyu	Nâu + 1 vạch đen	108g	6 tháng

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 9

(Đai trắng - Kyu 9)

Chương trình khung cấp 9 (đai trắng)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Taikyoku Shodan - Nidan
Đối luyện	Gohon kumite 1 – 2
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Musubi, Heisoku, Hachiji, Kiba, Zenkutsu 2. Đấm (Zuki waza): Jun zuki, Oi zuki, Gyaku zuki 3. Đỡ (Uke waza): Gedan barai, Age, Soto, Uchi uke 4. Đá (Geri waza): Mae geri
Chương trình thi lên đai	
Kata	Taikyoku Shodan
Đối luyện	Gohon kumite 1 – 2
Kỹ thuật	1. Zenkutsu dachi – chudan oi zuki (tiền, lùi 3 bước) 2. Zenkutsu dachi – mae geri (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – Soto uke – gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 15 lần, nữ 10 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 20 lần, nữ 15 lần (tùy theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 8

(Đại vàng - Kyu 8)

Chương trình khung cấp 8 (đại vàng)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Taikyoku Sandan, Heian Shodan
Đối luyện	Sanbon kumite 1 – 2 -3
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Uchiyachiji, Shiko, Kokutsu 2. Đắm (Zuki waza): Kizami zuki 3. Đánh (Uchi waza): Tate tettsui, Mae shuto 4. đỡ (Uke waza): Naname shuto, Suiku, Morote 5. Đá (Geri waza): Yoko, Mawashi
Chương trình thi lên đai	
Kata	Heian Shodan
Đối luyện	Sabon kumite 1 – 2 -3
Kỹ thuật	1. Zenkutsu dachi – chudan gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi – yoko geri (tiến, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – uchi uke – gyaku zuki (tiến, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 20 lần, nữ 15 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 25 lần, nữ 20 lần (tùy theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 7

(Đại cam - Kyu 7)

Chương trình khung cấp 7 (đại cam)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Heian Nidan
Đôi luyện	Kihon jodan 1-2 Kihon chudan 1-2 Kihon mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Neikoashi, Heiko, Tsuruashi 2. Đấm (Zuki waza): Ura zuki 3. Đánh (Uchi waza): Yoko empi (hiji ate), Yohon tate nukite, Gamen shuto uchi, Yoko tettsui uchi, Yoko uraken 4. Đỡ (Uke waza): Naiwan, Osae 5. Đá (Geri waza): Kizami mae geri, Kin geri
Chương trình thi lên đại	
Kata	Heian Nidan
Đôi luyện	Kihon jodan 1-2 Kihon chudan 1-2 Kihon mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke (tiền, lùi 3 bước) 2. Zenkutsu dachi – mawashi geri (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Kiba dachi – soto uke → Zenkutsu dachi - gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 25 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Kiba dachi – chudan zuki : nam 30 lần, nữ 20 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 6

(Đại xanh lục - Kyu 6)

Chương trình khung cấp 6 (đại xanh lục)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Heian Sandan
Đối luyện	Kihon jodan 3-4, chudan 3-4, mae geri 3-4
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Fudo, Sochin, Renoji 2. Đấm (Zuki waza): Ushiro zuki, Jun zuki hikite 3. Đánh (Uchi waza): Hasami, Mawashi empi, Ushiro empi, Tate tettsui uchi 4. Đỡ (Uke waza): Juji, Tsukami, Empi uke, Tate shuto uke 5. Đá (Geri waza): Mikazuki, Yoko fumikomi
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu cơ bản
Chương trình thi lên đai	
Kata	Kihon jodan 3-4, chudan 3-4, mae geri 3-4
Đối luyện	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke -> Zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – mikazuki geri (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – mae geri – gedan barai - gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước)
Kỹ thuật	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Kiba dachi – chudan zuki : nam 40 lần, nữ 30 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thể lực	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 5

(Đại xanh dương - Kyu 5)

Chương trình khung cấp 5 (đại xanh dương)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Heian Yondan
Đổi luyện	Kihon jodan 5, chudan 5, mae geri 5, mawashi 1, yoko 1
Kỹ thuật	1. Tấn pháp (Dachi waza): Kake, Sanchin 2. Đấm (Zuki waza): Kizami zuki hikite 3. Đánh (Uchi waza): Mae teisho, Ushiro mawashi empi, Age empi, 4. đỡ (Uke waza): Kaki wake, Haisu uke, Haiwan 5. Đá (Geri waza): Hiza geri
Thi đấu	Kỹ thuật thi đấu cơ bản
Chương trình thi lên đại	
Kata	Heian Yondan
Đổi luyện	Kihon jodan 5, chudan 5, mae geri 5, mawashi 1, yoko 1
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke -> Zenkutsu dachi – yohon tate nukite (tiền, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko geri – mae shuto uchi (tiền, quay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – mae geri – uchi uke - gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Kiba dachi – chudan zuki : nam 50 lần, nữ 40 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút (Phần không bắt buộc)

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 4

(Đại đỏ - Kyu 4)

Chương trình khung cấp 4 (đại đỏ)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Heian Godan
Đổi luyện	Kihon mawashi 2-3, yoko 2-3
Kỹ thuật	1. Thân pháp (Sabaki waza): Tai sabaki 2. Đắm (Zuki waza): Kagi zuki 3. Đánh (Uchi waza): Gedan Yohon nukite, Moro shuto uke, Haito uchi 4. Đỡ (Uke waza): Manji uke, nagashi, ushiro gedan barai 5. Đá (Geri waza): Gyaku mikazuki geri, De ashi barai
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu cơ bản 2. Tập thi đấu qui ước
Chương trình thi lên đại	
Kata	Heian Gondan
Đổi luyện	Kihon mawashi 2-3, yoko 2-3
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – maji uke -> Zenkutsu dachi – yohon tate nukite (tiền, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko geri – yoko empi uchi (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – mawashi geri – gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 20 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki : nam 30 lần, nữ 20 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 3

(Đại tím - Kyu 3)

Chương trình khung cấp 3 (đại tím)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Tekki Shodan
Đối luyện	21 đòn đối luyện kihon
Kỹ thuật	1. Đắm (Zuki waza): Moro yoko zuki 2. Đánh (Uchi waza): Hiraken, Otoshi empi 3. Đỡ (Uke waza): Tsukami 4. Đá (Geri waza): Mae geri tobi, Mawashi geri tobi
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu liên hoàn 2. Tập thi đấu qui ước
Chương trình thi lên đại	
Kata	Heian Gondan – Tekki Shodan
Đối luyện	Thực hiện 5 đòn đối luyện theo yêu cầu giám khảo
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke - kizami mae gerri-> Zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko fumikomi geri – chudan yoko geri (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Zenkutsu dachi – gedan barai + age uke - gyaku zuki (tiền, lùi 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 30 lần, nữ 25 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 30 lần, nữ 25 lần 3. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki : nam 35 lần, nữ 25 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 1 – 2 phút

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 2

(Đại nâu - Kyu 2)

Chương trình khung cấp 2 (đại nâu)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Bassai Dai
Đôi luyện	Jiyu Ippon Kumite: Jodan 1-2, Chudan 1-2, Mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Đấm (Zuki waza): Moro yoko zuki 2. Đánh (Uchi waza): Hasami uchi, Seiryuto 3. Đỡ (Uke waza): Soei barai uke 4. Quăng quật (Nage waza): Ko uchi gari, O soto gari 5. Đá (Geri waza): Yoko geri tobi, Gyaku mawashi geri
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu liên hoàn 2. Tập thi đấu theo luật
Chương trình thi lên đại	
Kata	Bassai Dai
Đôi luyện	Jiyu Ippon Kumite: Jodan 1-2, Chudan 1-2, Mae geri 1-2
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – naname shuto uke - kizami mae geri--> Zenkutsu dachi – Osae uke - yohon tate nukite (tiền, xoay sau 3 bước) 2. Kiba dachi – yoko geri – soto uke -> Zenkutsu dachi – gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Kamae: Mae geri tobi (tiền, quay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 35 lần, nữ 25 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 35 lần, nữ 25 lần 3. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki : nam 35 lần, nữ 25 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 2 – 3 phút
Công phá	Từ 16 tuổi trở lên: chặt 1 viên gạch thể (Phần không bắt buộc)

CHƯƠNG TRÌNH KHUNG CẤP 1

(Đại nâu + 1 vạch đen - Kyu 1)

Chương trình khung cấp 1 (đại nâu + 1 vạch đen)	
Nghi thức	Chào (rei): chào đứng (musubi), chào quỳ gối (seiza) - Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức : Somen ni - Chào thầy : sensei ni
Kata	Kanku Dai
Đối luyện	Jiyu Ippon: Jodan 3-4-5, Chudan 3-4-5, Mae geri 3-4-5
Kỹ thuật	1. Đấm (Zuki waza): Mawashi zuki 2. Đánh (Uchi waza): Toho uchi 3. Đỡ (Uke waza): Ashi uke, Zuki uke, Geri uke 4. Quăng quật (Nage waza): O uchi gari, Harai goshi 5. Đá (Geri waza): Ushiro geri tobi, Otoshi geri, Ushiro mawashi
Thi đấu	1. Kỹ thuật thi đấu liên hoàn 2. Tập thi đấu theo luật
Trọng tài	Luật thi đấu cơ bản và kỹ năng trọng tài cơ bản
Chương trình thi lên đại	
Kata	Kanku Dai
Đối luyện	Jiyu Ippon: Jodan 3-4-5, Chudan 3-4-5, Mae geri 3-4-5
Kỹ thuật	1. Kokutsu dachi – manji uke --> Zenkutsu dachi – yohon gedan nukite – nagashi uke --> Kokutsu dachi – manji uke (tiền, xoay sau 3 bước) 2. Kiba dachi dachi – yoko geri – soto uke -> Zenkutsu dachi – uraken uchi - gyaku zuki (tiền, xoay sau 3 bước) 3. Kamae: mae geri - mawashi geri - yoko geri (tiền, xoay sau 3 bước)
Thể lực	1. Nằm sấp chống đẩy: nam 35 lần, nữ 25 lần 2. Đứng lên ngồi xuống: nam 35 lần, nữ 25 lần 3. Zenkutsu dachi, chuyển đổi chân + chudan zuki: nam 35 lần, nữ 25 lần (Tuỳ theo lứa tuổi có thể điều chỉnh 30% khối lượng)
Thi đấu	Khuyến khích thi đấu 1 trận từ 2 – 3 phút
Công phá	Từ 16 tuổi trở lên: chặt 1 viên gạch thẻ (Phần không bắt buộc)
Trọng tài	Luật thi đấu cơ bản và kỹ năng trọng tài cơ bản

III. THUẬT NGỮ

Các thuật ngữ trong chương trình này và một số thuật ngữ thường dùng trong giảng dạy được hiểu theo nghĩa sau đây:

1. Kỹ thuật đâm: Zuki waza

Age zuki	đâm móc từ dưới lên
Gyaku zuki	đâm nghịch
Jun zuki	đâm thẳng
Kagi zuki	đâm móc từ ngoài vào
Kizami zuki	đâm kết hợp với hông và vai cùng chiều
Mawashi zuki	đâm vịnh
Morote zuki	đâm 2 tay
Oi zuki	đâm thuận
Tate zuki	đâm dọc
Ura zuki	đâm thốc
Yama zuki	đâm chữ U
Yoko zuki	đâm ngang

2. Kỹ thuật tấn công bằng tay: Uchi waza

Empi (Hiji ate)	đánh cùi trỏ
Gamen shuto uchi	chặt cho (lưng bn tay ngửa)
Haito uchi	chặt ngược
Hasami	đánh kẹp
Ippon ken	ký 1 ngón
Ippon nukite	xỉa 1 ngón
Koken	đánh bằng cổ tay
Kumade	đánh bàn tay gấu
Mae shuto uchi	chặt phía trước
Nihon ken	ký 2 ngón
Nihon nukite	xỉa 2 ngón
Tanagaokoro	đánh ức lưng bn tay
Tettsui uchi	đánh búa
Toho	cạnh trong ngón trỏ và ngón cái
Uraken uchi	đánh gõ
Yohon nukite	xỉa 4 ngón

3. Kỹ thuật quăng quật: Nagé waza

De ashi barai	quét chân từ ngòai vào
Ko uchi gari	móc chân từ trong ra
O soto gari	móc chân từ ngòai vào
Seoi nage	ném qua vai
Uki goshi	ném qua hông

4. Kỹ đỡ : Uké waza

Age uke	đỡ từ dưới lên
Ashi uke	đỡ bằng cẳng chân
Gedan barai	đỡ gạt dưới
Gyaku mikazuki uke	đỡ tạt má ngoài bàn chân
Haisu nagashi uke	đỡ vuốt bằng mu bàn tay
Haisu osae uke	đỡ đè bằng mu bàn tay
Haisu uke	đỡ bằng mu bàn tay
Haiwan uke	đỡ vuốt bằng cánh tay
Juji uke	đỡ chữ thập
Kaki wake uke	đỡ song song cạnh ngoài 2 tay
Koken uke	đỡ bằng cổ tay
Mikazuki uke	đỡ tạt lòng bàn chân
Morote uke	đỡ tiếp lực bằng 2 tay
Nagashi uke	đỡ vuốt bằng lòng bàn tay
Naiwan uke	đỡ vuốt bằng cạnh trong cánh tay
Naname shuto uke	đỡ chéo bằng cạnh bàn tay
O sae uke	đỡ đè bằng lòng bàn tay
Seiryuto uke	đỡ bằng cạnh góc bàn tay
Soto uke	đỡ từ ngoài vào
Suiku uke	đỡ mức từ dưới lên
Tate shuto uke	đỡ bằng cạnh bàn tay dọc
Te otoshi	đỡ đập
Teisho uke	đỡ bằng ức bàn tay
Tsukami uke	đỡ bằng cách tóm, chụp
Uchi uke	đỡ từ trong ra
Zuki uke	đỡ bằng nắm tay đâm

5. Kỹ thuật tấn: Dachi waza

Hachiji dachi (Ioi dachi)	tấn chân bị 2 chân bằng vai
Han zenkutsu dachi	tấn trước cao
Heisoku dachi	tấn chụm khếp 2 chân
Kiba dachi	tấn ngang
Kokutsu dachi	tấn sau
Kosa dachi (Kake dachi)	tấn cho
Musubi dachi	tấn chụm chn hình chữ V
Neiko ashi dachi	tấn con mèo
Shiko dachi	tấn vuông
Tsuru ashi dachi	tấn con hạc
Zenkutsu dachi	tấn trước
Renoji dachi	tấn L
Fudo dachi (Sochin)	Tấn bất động
Sanchin dachi	Tấn cong ngắn
Hangetsu dachi	Tấn cong dài

6. Kỹ thuật đá : Geri waza

Gyaku mawashi geri	đá vòng nghịch
Gyaku Mikazaki geri	đá tạt nghịch
Hiza geri	đá bằng gối
Kakato geri	đá gót chân
Kin geri	đá bằng mu bàn chân
Mae fumikomi geri	đá chấn trước
Mae geri	đá trước
Mae geri kekomi	đá tổng trước
Mae tobi geri	đá bay trước
Mawashi geri	đá vòng
Mawashi tobi geri	đá bay vòng
Mikazaki geri	đá tạt bằng lòng bàn chân
Otoshi geri	đá chẻ
Sankaku geri	đá thốc từ tư thế nằm
Ushiro fumikomi geri	đá chấn sau
Ushiro geri kekomi	đá tổng sau
Ushiro mawashi geri	đá xoay sau
Ushiro mawashi tobi geri	đá bay xoay vòng sau
Ushiro tobi geri	đá bay xoay sau
Yoko fumikomi geri	đá chấn ngang
Yoko geri keage	đá văng ngang
Yoko geri kekomi	đá tổng ngang
Yoko tobi geri	đá bay ngang

7. Thuật ngữ khác

Gedan	tầm thấp
Chudan	tầm giữa
Jodan	tầm cao
Susumi kata	tiến lên
Modori kata	lùi
Ushiro tai kawashi	xoay sau
Migi	bên phải
Hidari	bên trái
Tenkan	xoay
Tai Sabaki	xoay thân pháp
Sensei ni	cho thầy
Seiza	quỳ gối
Ossu	vâng, dạ, cảm ơn...

Phần 2

TỔ CHỨC THI LÊN CẤP ĐAI

I. VỀ THỦ TỤC

- Trước kỳ thi lên đai 5 ngày, chi hội phải gửi đơn đăng ký tổ chức thi (theo mẫu) và dự thảo danh sách võ sinh đến văn phòng Liên đoàn.
- Đơn đăng ký tổ chức thi phải nộp kèm danh sách dự kiến Hội đồng thi và Ban giám khảo. Mỗi kỳ thi phải có ít nhất 02 giám khảo. Giám khảo phải có thẻ Hội viên và Chứng chỉ Giám khảo phù hợp và còn giá trị, Chi hội không đủ số lượng giám khảo phù hợp yêu cầu, Liên đoàn sẽ cử giám khảo đến chấm thi tại cơ sở và cơ sở phải trả kinh phí cho giám khảo.
- Liên đoàn ra quyết định tổ chức thi lên đai tại chi hội và cử cán bộ giám sát đến chi hội. Trường hợp thời gian tổ chức thi tại chi hội trùng với các sự kiện do Liên đoàn tổ chức hoặc những lý do khách quan khác, Liên đoàn sẽ yêu cầu chi hội thay đổi thời gian tổ chức thi vào thời điểm thích hợp.
- Sau 3 ngày kể từ khi nhận đủ hồ sơ hợp lệ, Liên đoàn ra quyết định công nhận kết quả kỳ thi (văn phòng cập nhật dữ liệu lên hệ thống lưu trữ). Chi hội gửi kèm Biên bản giám sát, biên bản chấm thi và file excel danh sách chấm thi về văn phòng Liên đoàn. Biên bản giám sát và chấm thi có thể chuyển thành file pdf để chuyển cho văn phòng Liên đoàn. Giám sát của Liên đoàn và Hội đồng thi tại chi hội chịu trách nhiệm về tính xác thực của kỳ thi và kết quả chấm thi. Liên đoàn có quyền thu hồi hoặc hủy bỏ kết quả trong trường hợp xảy ra sai sót hoặc vi phạm quy định chuyên môn.
- Các đơn vị nộp phí quản lý thi lên cấp đai về Văn phòng Liên đoàn (hoặc chuyển khoản) ngay sau khi hoàn tất tổ chức thi. Những trường hợp phát sinh hoặc còn thiếu sẽ phải nộp bổ sung. Giám sát của Liên đoàn sẽ xác nhận số lượng vào Biên bản tổ chức thi.
- Giấy chứng nhận cấp đai do Liên đoàn ban hành áp dụng thống nhất trên địa bàn Thành phố. Các loại thẻ, giấy tờ khác không có giá trị thay thế.
- Các quyết định công nhận cấp đai sau kỳ thi tại các chi hội được cập nhật lên website của Liên đoàn tại địa chỉ: www.hkf.vn

II. VỀ CHUYÊN MÔN

- Các kỳ thi phải tuân thủ các nội dung theo chương trình do Liên đoàn ban hành.
- Các chi hội chịu trách nhiệm về an toàn của kỳ thi và cần có cam kết của phụ huynh hoặc người giám hộ hợp pháp đối với võ sinh dưới 18 tuổi về sự rủi ro nếu có xảy ra trong quá trình thi.
- Danh sách đề nghị vượt cấp đai phải được ghi rõ cấp đai. Chỉ được phép chấm thi vượt một cấp đai đối với mỗi võ sinh trong một kỳ thi (ví dụ từ cấp 9 → cấp 7). Không được phép chấm thi vượt cấp liên tiếp hai lần đối với mỗi võ sinh.

III. VỀ QUY TRÌNH TỔ CHỨC TẠI BUỔI THI:

- Tuyên bố lý do: Thư ký hội đồng hoặc người được phân công thi tại chi hội đọc quyết định của Liên đoàn về việc tổ chức thi lên đai tại cơ sở.
- Giới thiệu đại biểu tham dự.
- Chủ tịch hội đồng thi tại chi hội hoặc người được ủy quyền điều khiển buổi thi theo từng cấp đai riêng biệt.
- Thứ tự các phần thi: Kata → Đối luyện → Kỹ thuật → Thể lực → Thi đấu → Công phá (không bắt buộc).
- Thư ký hội đồng thi tổng hợp kết quả và báo cáo sơ bộ cho hội đồng.
- Giám sát của Liên đoàn cho ý kiến và lập biên bản tổ chức thi.
- Đại diện hội đồng công bố kết quả sơ bộ sau khi tổng hợp.
- Chủ tịch hội đồng thi tuyên bố kết thúc buổi thi và kết quả chính thức sẽ công bố sau khi được Liên đoàn công nhận.

IV. VỀ TRANG PHỤC

- Võ phục Karatedo màu trắng, sau khi thắt đai phải che được phần mông và không dài quá $\frac{1}{2}$ đùi. Tay áo không ngắn quá $\frac{1}{3}$ cẳng tay, không dài quá cổ tay. Ống quần không ngắn quá $\frac{1}{3}$ cẳng chân, không dài quá mắt cá nhân.
 - Đai sau khi thắt không ngắn hơn vật trước võ phục, không dài quá gối.
 - Thắt đai đúng theo qui định và màu sắc cấp đai. Vạch màu đen dài 10cm biểu thị đai nâu cấp 1. Các vạch được thêu ngang sợi đai và cách đầu sợi đai 5cm, mỗi vạch. Sau khi thắt đai, đầu sợi đai có vạch đen nằm ở phía bên trái.
 - Phù hiệu của Liên đoàn hình tròn có đường kính 10 -12cm được thêu bên ngực trái của võ phục.
 - Bảng tên võ sinh (nếu có) có hình chữ nhật, kích thước 5 x 10 – 12 cm thêu bên ngực phải của võ phục. Bảng tên HLV, HDV (nếu có) có nền màu đỏ, viền xung quanh màu vàng, chữ màu vàng; bảng tên võ sinh có màu nền màu trắng, viền xung quanh màu xanh dương, chữ màu xanh dương.
 - Sau khi mặc võ phục và thắt đai, phù hiệu của Liên đoàn và bảng tên phải cân xứng, có độ cao bằng nhau so với vai của người mặc.
 - Giám khảo và giám sát mặc trang phục lịch sự, nghiêm túc, tôn trọng buổi thi, phù hợp thuần phong mỹ tục Việt Nam.
-