

○ ماده ۱- مراحل یا گیوپ های هایکایدو (GUP)

تکنیکهای هایکایدو از ابتدا تا کمر بند مشکی در ۹ مرحله یا ۹ GUP خلاصه شده است که هنرجوی هایکایدو برای دریافت آنها باید مهارتهای ویژه ای را پشت سر بگذارد. البته رنگ و تعداد کمر بندها با توجه به سازمانهای مختلف هایکایدو تفاوت دارد اما پشت سر گذاشتن ۹ GUP تا کمر بند مشکی برابر با مقررات کنفدراسیون جهانی هایکایدو در همه آنها صدق می کند.

نمودار رده بندی سنی و زمانبندی مورد نیاز برای پیشرفت مهارتی و ارتقاء درجه از یک سطح به سطح بالاتر

جدول شماره ۱: هنر آموزان زیر ۸ سال		
نوع کمر بند	مدت آموزش و ارتقاء	حداقل زمان آموزش از پایه
سفید به زرد 9&8th Gup	سه ماه (۵۴ ساعت)	۳ ماه تمرین مستمر
زرد به نارنجی 7th Gup A	چهار ماه (۷۲ ساعت)	۷ ماه تمرین مستمر
نارنجی به سبز 7th Gup B	پنج ماه (۹۰ ساعت)	۱۲ ماه تمرین مستمر
سبز به آبی 6th Gup	هفت ماه (۱۲۶ ساعت)	۱۹ ماه تمرین مستمر
آبی به قرمز 5th & 4th Gup	هفت ماه (۱۲۶ ساعت)	۲۶ ماه تمرین مستمر
قرمز به پوم مشکی 1,2,3rh Gup	دوازده ماه (۲۱۶ ساعت)	۳۸ ماه تمرین مستمر
جدول شماره ۲: هنر آموزان بالای ۸ سال		
نوع کمر بند	مدت آموزش و ارتقاء	حداقل زمان آموزش از پایه
سفید به زرد 9&8th Gup	سه ماه (۵۴ ساعت)	۳ ماه تمرین مستمر
زرد به نارنجی 7th Gup A	سه ماه (۵۴ ساعت)	۶ ماه تمرین مستمر
نارنجی به سبز 7th Gup B	چهار ماه (۷۲ ساعت)	۱۰ ماه تمرین مستمر
سبز به آبی 6th Gup	پنج ماه (۹۰ ساعت)	۱۵ ماه تمرین مستمر
آبی به قرمز 5th & 4th Gup	هفت ماه (۱۲۶ ساعت)	۲۲ ماه تمرین مستمر
قرمز به مشکی 1,2,3rh Gup	ده ماه (۱۸۰ ساعت)	۳۲ ماه تمرین مستمر

تبصره: افراد زیر ۱۲ سال پس از موفقیت در آزمون مشکی میبایست پوم ببندند (کمر بند قرمز با نوار مشکی)

○ ماده ۲- زمانبندی و مراحل ارتقاء درجه مشکی به بالا

متقاضیان ارتقاء دان یک و بالاتر علاوه بر فراگیری فنون مربوطه ، حضور مستمر در تمرینات و رعایت سنوات مربوطه ، ملزم به حضور در رویدادهای فنی (استاژ فنی ، کارگاه آموزشی سالانه) که از طرف مرکزیت سبک برگزار می گردد به شرح ذیل میباشند.

(۱) دان یک به دو حداقل در ۲ رویداد استاژ فنی یا کارگاه آموزشی پس از اخذ دان یک و ارائه گواهینامه مربوطه هنگام آزمون
(۲) دان ۲ به ۳ حداقل در ۳ رویداد استاژ فنی یا کارگاه آموزشی پس از اخذ دان دو ۲ و ارائه گواهینامه مربوطه هنگام آزمون
(۳) دان ۳ به ۴ حداقل در ۴ رویداد استاژ فنی یا کارگاه آموزشی پس از اخذ دان سه ۳ و ارائه گواهینامه مربوطه هنگام آزمون
(۴) دان ۴ به ۵ حداقل در ۵ رویداد استاژ فنی یا کارگاه آموزشی پس از اخذ دان چهار ۴ و ارائه گواهینامه مربوطه هنگام آزمون
(۵) دان ۵ به ۶ حداقل در ۶ رویداد استاژ فنی یا کارگاه آموزشی پس از اخذ دان پنج ۵ و ارائه گواهینامه مربوطه هنگام آزمون

ماده ۳) رده بندی سنی و شرایط اخذ دان

برای اتقاء دان حتماً می بایست علاوه بر فراگیری تکنیکهای مربوطه ، مدت توقف از یک دان به دان دیگر با شرایط سنی که در جدول ذیل می باشد، رعایت شود. به عنوان مثال برای دریافت دان ۲ می بایست از تاریخ دان ۱ ، یک سال گذشته و حداقل سن ۱۵ سال باشد.

جدول شماره ۳: نمودار رده بندی سنی و زمانبندی مورد نیاز برای پیشرفت مهارتی و ارتقاء درجه دان		
نام درجه	حداقل زمانبندی	شرایط و حداقل سن
مشکی دان یک ۱	از پایه تا کمربند مشکی ۳۲ ماه برای افراد بالای ۸ سال و ۳۸ ماه برای افراد زیر ۸ سال	۱۳ سال
دان ۲	یکسال تمرین مستمر پس از اخذ دان یک	۱۵ سال
دان ۳	دوسال تمرین مستمر پس از اخذ دان دو	۲۰ سال
دان ۴	سه سال تمرین مستمر پس از اخذ دان ۳	۲۳ سال
دان ۵	چهارسال تمرین مستمر پس از اخذ دان ۴	۲۷ سال
دان ۶	پنج سال تمرین مستمر پس از اخذ دان ۵	۳۲ سال
دان ۷	شش سال تمرین مستمر پس از اخذ دان ۶	۳۸ سال
دان ۸	هفت سال تمرین مستمر پس از اخذ دان ۷	۴۶ سال
دان ۹	هشت سال تمرین مستمر پس از اخذ دان ۸	۵۵ سال

○ ماده ۳- شرایط ممتحن و برگزاری آزمون ارتقاء سطح توسط مربیان رسمی

۱. عضویت رسمی در کمیته هایکیدو W.H.C به عنوان مربی فعال
۲. درخواست پندل کاربری اتوماسیون و ثبت هنرآموزان تحت پوشش
۳. رعایت و احترام به کلیه مقررات و آیین نامه های آموزشی ، فنی ، انضباطی و اساسنامه سبک
۴. حضور مستمر در بازآموزی سالانه و رویدادهای فنی کمیته کشور

جدول شماره ۴: شرایط عمومی و اختصاصی ممتحنین آزمون ارتقاء سطح فنی کمیته هایکیدو W.H.C

شرایط اختصاصی	شرایط عمومی	سطح آزمون
<ol style="list-style-type: none"> ۱. داشتن حداقل دان ۱ ملی ۲. داشتن حداقل مربیگری و کارت ممتحن درجه ۳ 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. داشتن حداقل ۲۰ سال سن ۲. گذراندن دوره های تئوری و عملی لازم و دریافت کارت ممتحن و ۳. داشتن گواهینامه مربیگری رسمی عضو رسمی و فعال کمیته هایکیدو W.H.C بوده و در رویدادهای فنی انجمن حضور مستمر و فعال داشته باشد. 	کمربند زرد تا سبز
<ol style="list-style-type: none"> ۱. داشتن حداقل دان ۲ ملی ، دان یک بین المللی ۲. داشتن حداقل مربیگری درجه ۳ ۳. داشتن مربیگری عملی و کارت ممتحن درجه ۲ 		کمربند زرد تا آبی
<ol style="list-style-type: none"> ۱. داشتن حداقل دان ۳ ملی و ۲ بین المللی ۲. داشتن حداقل مربیگری درجه ۲ ۳. داشتن حداقل کارت ممتحن درجه ۲ 		کمربند زرد تا قرمز

تبصره ۱: آزمونهای قرمز و بالاتر بصورت سراسری یا با درخواست استانها و حضور نماینده کمیته فنی سبک کشور در استان مربوطه برگزار میگردد.

تبصره ۲: کلیه آزمونهای کمربند مشکی و بالاتر توسط اعضاء کمیته فنی و با مجوز از کمیته هایکیدو W.H.C کشور برگزار می گردد.

تبصره ۳: کلیه مربیان و ممتحنین رسمی درخواست احکام ارتقاء سطح هنرآموزان خود را می بایست از طریق اتوماسیون اداری کمیته هایکیدو

کشور به آدرس www.hkd1.ir پیگیری و دریافت نمایند

○ ماده ۴ - سرفصلهای آموزشی و آزمون ارتقاء درجه

جدول شماره ۵ : عناوین و موارد آزمون کمر بند زرد

عنوان	موارد مورد نیاز برای آزمون
فلسفه هنر رزمی هایپکیدو	درباره تاریخچه - فوائد هایپکیدو - آداب در دو جانگ (باشگاه) - شمارش کره ای
نشست ها و تکنیکهای تنفسی	کیما جاسه - او جاسه (کونگو جاسه) - چوآ جاسه (بونگو جاسه) - پیون گو جاسه (پانگو جاسه) آپ رو (بطرف جلو) - یوپ رو (بطرف طرفین) - میت رو (اره رو- بطرف پایین) - وی رو (بطرف بالا)
ضربات پا	آپ چا ئولیگی - پاکات داری چاگی - آن داری چاگی - آپ چاگی - جیگو چاگی (پایین و وسط بدن)
ضربات دست	جان گوان جیروگی - پیانگ سو جیروگی - کوان سو جیروگی - سودو چیگی - جونگ جی کوان جیروگی
دفاع ها	سانگ دان مگی (وی مگی) - آن پال مگی (آن مگی) - پاکات پال مگی (پاک مگی)
افتها	چونگ بانگ ناک بوب (آب ناک بوب) - ووبانگ ناک بوب (دی ناک بوب) - ووچوک بانگ ناک بوب (یاب ناک بوب راست) - جا چونگ بانگ ناک بوب (یاب ناک بوب چپ)
تکنیکهای دفاع شخصی	سون موک سول بگی (۴ عدد) - سون موک سول بگی چگی (۶ عدد) - سون موک سول گوگی (۵ عدد) - سون موک سول تان جیگی (۳ عدد)
بدنسازی و آمادگی جسمانی	شنا (۱۵ عدد) - حرکات چابکی (دو ۴*۹) - درازو نشت (۳۰ عدد)

جدول شماره ۶ : عناوین و موارد آزمون کمر بند نارنجی

عنوان	موارد مورد نیاز برای آزمون
فلسفه هنر رزمی هایپکیدو	تاریخچه هایپکیدو در ایران - اطلاعات درباره کمر بندها - احترامات و درجات مربیان - اطلاعات قبلی (در اختیار ممتحن)
نشست ها و تکنیکهای تنفسی	نشستها و تکنیکهای تنفسی قبلی
ضربات پا	آنداری چانوریگی هادان - دیگوم چی چائولیگی - چوک دو چائولیگی - دیگوم چی ته تبو چاگی - چوک گی جیروگی - یوپ چاگی - جیگو چاگی (ساندان) - ضربات قبلی (در اختیار ممتحن)
ضربات دست	یوک سودو چیگی - هوگو چیگی - ضربات قبلی (در اختیار ممتحن)
دفاع ها	اره مگی - دفاع های قبلی (در اختیار ممتحن)
افتها	افتهای کمر بند قبلی (در اختیار ممتحن) - هیجن ناک بوب
تکنیکهای دفاع شخصی	تکنیکهای کمر بند قبلی (در اختیار ممتحن) - ای بوک سول (تکنیکهای آستین از جلو) (۱۰ عدد)
بدنسازی و آمادگی جسمانی	شنا (۱۵ عدد) - حرکات چابکی (دو ۴*۹) - درازو نشت (۳۰ عدد)

جدول شماره ۷ : عناوین و موارد آزمون کمر بند سبز

عنوان	موارد مورد نیاز برای آزمون
فلسفه هنر رزمی هایپکیدو	تاریخچه کامل - درباره مسابقات - اطلاعات درباره نرمشها - اطلاعات قبلی (در اختیار ممتحن)
نشست ها و تکنیکهای تنفسی	نشستها و تکنیکهای تنفسی قبلی
ضربات پا	ضربات پای قبلی (در اختیار ممتحن) - موروب چائولیگی - پال مگی - دیگوم چی چاگی - چوک دو میرنوگی - دی چاگی
ضربات دست	ضربات دست قبلی (در اختیار ممتحن) - جول کوان سو - پالگوم چی - کوک کوآن چیگی - این کوم چیگی
دفاع ها	دفاع های قبلی (در اختیار ممتحن)
افتها	افتهای قبلی (در اختیار ممتحن) - کونگ جونگ هیجن ناک بوب - چرخ فلک
تکنیکهای دفاع شخصی	تکنیکهای کمر بند قبلی (در اختیار ممتحن) - میوک سول چگی - میوک سول گوگی - میوک سول تانجیگی - گرفتن از پهلو - کمر بند از رو - کمر بند از زیر
بدنسازی و آمادگی جسمانی	با یک هم کمر بند (۲ راند دو دقیقه)

جدول شماره ۸ : عناوین و موارد آزمون کمر بند آبی

عنوان	موارد مورد نیاز برای آزمون
فلسفه هنر رزمی هایپکیدو	اصطلاحات - قوانین مسابقات - تاریخچه و آشنایی با نحوه نرمشها - اطلاعات قبلی (در اختیار ممتحن)
نشست ها و تکنیکهای تنفسی	نشستها و تکنیکهای تنفسی قبلی (در اختیار ممتحن)
ضربات پا	تی دورا چاگی - تی دورا یوب چاگی - تی دورا دی چاگی - ضربات ترکیبی پا (در اختیار ممتحن) - ضربات پای قبلی (در اختیار ممتحن)
ضربات دست	ضربات قبلی (در اختیار ممتحن) - مان چی چیگی - او جیکات جیروکی - ای جی کات جیروگی - ضربات مبارزه ای دست
دفاع ها	دفاع های قبلی (در اختیار ممتحن)
افتها	افتهای قبلی (در اختیار ممتحن) - وال جانگ ناک بوب - کی جانگ ناکبوب
تکنیکهای دفاع شخصی	هور تی تول می - یان اوکه چاچه سوته - یانگ سومه چاچه سوته - یانگ سون موک چاچه سولته - پالگوم چیرو ناک گول چیگی - یانگ پال آن وو رو (پنجه در پنجه از پشت و روی دست از پشت) - گرفتن شرشانه از زیر دست گرفتن پشت گردن از زیر دست - بغل کردن از جلو روی دست و از زیر دست تکنیکهای مو
بدنسازی و آمادگی جسمانی	مبارزه ۴ راند ۲ دقیقه - میت سرعتی - حرکات نانچاکو

جدول شماره ۹ : عناوین و موارد آزمون کمر بند قرمز

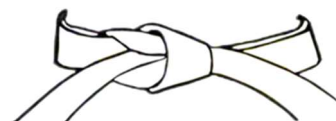
عنوان	موارد مورد نیاز برای آزمون
فلسفه هنر رزمی هایپکیدو	آشنایی کامل با اصطلاحات و نرمشها و درک واقعی از هنرهای رزمی و تمامی اطلاعات قبلی (در اختیار ممتحن)
نشست ها و تکنیکهای تنفسی	نشستها و تکنیکهای تنفسی قبلی (در اختیار ممتحن) - اطلاعات کامل درباره نیروی کی و قدرت تمرکز
ضربات پا	ضربات ترکیبی پا (در اختیار ممتحن) - جیگو چاگی تان جیگو چاگی (فیلیپینی) - تیو آب چاگی - تیو جیگو چاگی - تیو یوب چاگی - تیو مودوم بال چاگی - جیگو چاگی هادان - تی دورا چاگی هادان حرکات روی دیوار - حرکات تعادلی رو موانع - تمامی ضربات قبلی (در اختیار ممتحن)
ضربات دست و دفاع ها	کلیه ضربات قبلی و دفاع ها (در اختیار ممتحن)
افتها	کلیه افتها (در اختیار ممتحن) - افت طول و ارتفاع از روی مانع
تکنیکهای دفاع شخصی	یاک سول (بگی، چگی، گوگی، تانجیگی) - هان سون یانگ سون موک سول - یانگ سون موک چاچه سول ده - پان گوان سول (مگی، چگی، گوگی، تانجیگی) - تمامی تکنیکهای قبلی (در اختیار ممتحن)
مبارزه	مبارزه ۴ راند ۲ دقیقه - میت سرعتی - حرکات نانچاکو - انواع رقص پا و تاکتیکهای مبارزه
بدنسازی و آمادگی جسمانی	شنا (۴۰ عدد) - حرکات چابکی (دو ۴*۹) - درازو نشت (۶۰ عدد) - پرش از موانع - تعادلی - طناب ۳ دقیقه - شکستن اجسام یا (کیوک پا)

جدول شماره ۱۰ : عناوین و موارد آزمون کمر بند مشکی

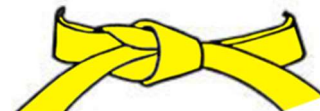
عنوان	موارد مورد نیاز برای آزمون
فلسفه هنر رزمی هایپکیدو	آشنایی کامل با اصطلاحات - اصول نرمشها و مدیریت اداره کلاس - قدرت بیان قوانین داوری و مسابقات - تمامی اطلاعات قبلی (در اختیار ممتحن)
نشست ها و تکنیکهای تنفسی	نشستهای پیشرفته - تشریح انرژی کی - تکنیکهای تنفسی - تمامی اطلاعات قبلی (در اختیار ممتحن)
ضربات پا	اجرای کلاسیک و با میت کلیه ضربات پا پرشی و چرخشی - ضربات ترکیبی و پیشرفته (در اختیار ممتحن) - تمامی ضربات قبلی (در اختیار ممتحن)
ضربات دست و دفاع ها	کلیه ضربات دست - مبارزه دست - تمامی ضربات قبلی (در اختیار ممتحن)
افتها	کلیه افتهای پیشرفته و قبلی (در اختیار ممتحن)
تکنیکهای دفاع شخصی	پان چوک سول یوب چاگی (مگی، چگی، گوگی، تانجیگی) - پان چوک سول جیگوچاگی - پان توگی - سان سول - دفاع شخصی یک به سه - اجرای تکنیکهای زرد تا مشکی
مبارزه	۴ راند ۲ دقیقه - میت سرعتی - انواع رقص پا و تاکتیکهای مبارزه
بدنسازی و آمادگی جسمانی	شنا (۵۰ عدد) - حرکات چابکی (دو ۴*۹) - درازو نشت (۱۰۰ عدد) - پرش از موانع - تعادلی - طناب زدن ۵ دقیقه
شکستن اجسام یا (کیوک پا)	(در اختیار ممتحن)

○ ماده ۴- فلسفه و مفهوم رنگ کمربندها در هنر رزمی هایپکیدو

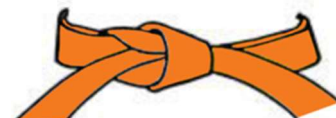
سفید به معنای یک پرنده یا آغاز نمو یک بذر می باشد. یک هنرجوی کمر بند سفید مبتدی جستجوی آگاهی (دانش) این هنر می باشد.



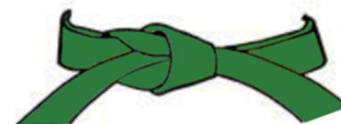
زرد به مفهوم اولین پرتو درخشش آفتاب از بالای گیاهی که نور را برای قوت تازه ای در جهت شروع زندگی نو بدست می آورد. شاگرد کمر بند زرد (مرد ، زن) اولین پرتو این دانش را از طریق باز کردن افکارش بوسیله آموزگار خود کسب نموده است.



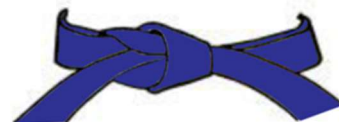
نارنجی سمبل انرژی و نشانه پویائی و حرکت است. رنگ نارنجی خستگی و بی رمقی را دور میکند و هنرجو را برای روبرو شدن با سختیهای بیشتر آماده میسازد



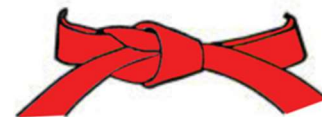
سبز مظهر نمو گیاه همانند جوانه زدن از دل خاک و رسیدن به خور شید و تبدیل به یک گیاه می باشد. هنرجوی کمر بند سبز پیشرفت ثانویه اش را یاد می گیرد و اصول و تکنیک هایش را به کار می گیرد.



آبی به مفهوم آسمان آبی و نشانه صلح ، آرامش و وفاداری است همانند گیاهی که به سمت این آسمان آبی در حال تکامل است. یک شاگرد کمر بند آبی در ردیفهای بالاتری در حال حرکت است درست همانند آن گیاهی که در حال بلندتر شدن می باشد



قرمز به معنای گرمای سوزان خورشید می باشد همانطوری که گیاه به سوبیش در حال تکامل است. هنرجوی کمر بند قرمز در مرتبه بالاتری قرار گرفته است او جزئیات بیشتری از دانش را کسب نموده است. درست همانند گیاهی که به آرامی به سمت خور شید در حال نمو است. بنابراین شاگرد کمر بند قرمز یاد می گیرد که نسبت به افزایش توانائیهای جسمی و آگاهیهای شیارتر شود.



کمر بند سیاه تجسمی از تاریکی ماوراء خورشید است. کمر بند سیاه نقطه مقابل سفید و مرز مطلق است مرزی که از نقطه شروع گذشته و به پایان نرسیده است. یک کمر بند مشکی در صدد کسب دانش تازه ای از هنر میباشد. کمر بند سیاه نشانه بلوغ و رشد ساختاری هنرجوی هایپکیدو میباشد. به عبارتی رنگ سیاه همه رنگها را در خود حل میکند.

