

Zatwierdzam:

P R E Z E S

POLSKA FEDERACJA
Dalekowschodnich Sztuk Walki
00-819 Warszawa
ul. Złota 67/27
tel. 20-95-75

mgr Ryszard Murat

REGULAMIN NIŻSZYCH STOPNI (MŁODZIEŻOWYCH) KYU
dla kandydatów na adeptów w Jiu-Jitsu Goshin-Ryu w wieku do 13-go roku życia

1. Dla kandydatów przysposabiających się do uprawiania sztuki walki Jiu-Jitsu Goshin-Ryu w wieku do 13 roku życia – wyprowadza się następujące **niższe stopnie Kyu**, których zewnętrznym wyrazem są **białe** pasy na kimonie z odpowiednią ilością kolorowych pasków naszytych obustronnie /w poprzek/ na końcu pasa:
 - początkujący – pas biały / bez pasków/
 - 5 Kyu – 1 żółty pasek
 - 4 Kyu – 2 paski: żółty i pomarańczowy
 - 3 Kyu – 3 paski: żółty, pomarańczowy i zielony
 - 2 Kyu – 4 paski: żółty, pomarańczowy, zielony i niebieski
 - 1 Kyu – 5 pasków: żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowyUwaga: paski określonego wyżej koloru, szerokości 1 cm/ naszywa się obustronnie /w odstępach 1-go cm na jednym końcu pasa/ pierwszy pasek naszywa się 5 cm od końca pasa/.
2. Zdobywanie stopni następuje z zachowaniem ustalonej kolejności w punkcie 1, tj. od 5 kyu do 1 kyu na drodze egzaminu.
3. Każdy kolejny „niższy stopień KYU” można zdobywać nie prędzej, jak po 6-ścio miesięcznym okresie szkoleniowym.
4. Egzaminy na „niższe stopnie KYU”, /od 5 do 1 kyu/ przeprowadzają instruktorzy /posiadający legitymacje instruktorskie/ prowadzący zajęcia w sekcjach Jiu-Jitsu lub nadzorujący te sekcje pod względem szkoleniowym.
5. Zajęcia przygotowujące do uzyskania „niższych stopni KYU” przeprowadza się wg „Ogólnego programu” wczesnego przygotowania ogólnorozwojowego dla kandydatów przysposabiających się do uprawiania Jiu-Jitsu Goshin-Ryu w wieku do 13-go roku życia, a egzamin odbywa się zgodnie z „Wymaganiami egzaminacyjnymi na „niższe stopnie KYU”.
6. Z egzaminu na „niższe stopnie KYU”, sporządza się protokół – jak na stopnie KYU.
7. Egzaminy i promocje na „niższe stopnie KYU”, przeprowadza się w sposób uroczysty z zachowaniem starojapońskiego ceremoniału /etykiety/, wręczając dyplomy.
8. Sprawy dotyczące opłat za egzaminy i dyplomy oraz rozliczeń za nie ustala dokument „Stopnie i zasady ich nadawania w sztuce walki Jiu-Jitsu Goshin-Ryu” – wydawany z ważnością na dany rok.

Regulamin ważny z dniem 15.10.1990r.

PROGRAM OGÓLNY

wczesnego przygotowania ogólnorozwojowego dla kandydatów przysposabiających się do uprawiania Jiu-Jitsu Goshin-Ryu w wieku do 13-go roku życia .

Cel i zadania:

Celem wczesnego przygotowania ogólnorozwojowego kandydatów na adeptów w Jiu-Jitsu Goshin-Ryu jest odpowiednio wczesne przyciągnięcie dzieci, które po osiągnięciu wymaganego wieku 14 lat będą mogły podjąć specjalistyczny trening Jiu-Jitsu, zapewniając im: ogólny i harmonijny rozwój całego organizmu poprzez równomierny rozwój wszystkich cech motorycznych, zwłaszcza: szybkości, zwinności, szybkości, skoczności, wytrzymałości ogólnej, siły dynamicznej i ogólnej, a także ukształtowanie wczesnych przyzwyczajzeń do systematyczności ćwiczeń ruchowych oraz poznanie i wykształcenie elementarnych ruchów obronnych.

Jednym z istotnych zadań tego programu w zakresie wczesnego przygotowania ogólnorozwojowego jest także uzupełnienie /a niekiedy zastąpienie/ szkolnego procesu fizyczno-wychowawczego w zakresie uzyskiwania przez młodzież wysokiej ogólnej sprawności fizycznej i prawidłowego rozwoju organizmu.

W ten sposób ukierunkowany ogólny rozwój i sprawność fizyczna stanowiąc będzie jakby fundament, na podstawie, którego można będzie później podjąć ukierunkowany, specjalistyczny trening Jiu-Jitsu.

Kształtowanie nawyków odpowiedniej kultury ruchowej - jest ważnym zagadnieniem, którego realizację podejmuje się dziś coraz częściej we wczesnych etapach rozwojowych dziecka w ramach ćwiczeń ogólnorozwojowych w poszczególnych rodzajach walk.

Metodyka ćwiczeń z dziećmi w wieku 8-13 lat.

Dziecka nie można bynajmniej traktować jako „miniaturę” dorosłego człowieka. Ma ono, bowiem swoisty organizm, o odrębnych cechach fizycznych, umiejętnościach i możliwościach ruchowych – odrębnych określonego rozwojowi fizjologicznemu i duchowemu – stosowanie do zainteresowań i potrzeb tego okresu życia.

A zatem ćwiczenia fizyczne i metody ich stosowania powinny być inne niż dla dorosłego człowieka i to zarówno pod względem ilościowym, jakościowym także sposobów kształtowania różnych cech fizycznych i wartości duchowych.

Najbardziej optymalny okres dla kształtowania nawyków odpowiedniej kultury ruchowej przypada na wiek 8-11 lat, kiedy to właśnie dzieci są najbardziej predysponowane do opanowywania nowych ćwiczeń /aktów/ ruchowych. Nauczanie w odpowiednio wczesnych okresach rozwoju dziecka znacznej ilości nowych ćwiczeń czy technik, a zwłaszcza w formach zabawowych jest zatem jak najbardziej celowe i pożądane.

Sprawa równomiernego i harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, w okresie kiedy jego organizm intensywnie rozwija się – nabiera szczególnego znaczenia. W ósmym roku życia dziecka zaczynają bardziej wyraźnie rozwijać się jego mięśnie i kośćce. Są one jednak mało wytrzymałe na intensywniejszy wysiłek fizyczny. Daje się to zauważyć szczególnie wyraźnie w 9 – 10 roku życia. Mięśnie w tym czasie zyskują na sile, a kośćce stają się odpowiednio mocniejszy i bardziej odporny. W tym okresie chłopcy i dziewczęta osiągają taki rozwój fizyczny i umysłowy, który umożliwia im oddawać się z pożytkiem i zadowoleniem usystematyzowanemu ćwiczeniom /dostosowanym do stanu rozwoju/ i umiarkowanemu wysiłkowi fizycznemu.

Dzieci w tym wieku zaczynają, instynktownie pojmować znaczenie ćwiczeń ruchowych jako przyjemnego równoważnika pracy umysłowej. A zatem dzieci w tym okresie swego rozwoju chętnie i bez uszczerbku dla rozwijającego się organizmu wykonują ćwiczenia:

- zręcznościowe
- zwinnościowe /akrobatyczne/
- gibkościowe /zwiększające ruchomość stawową/
- skocznościowe
- zwisy,
- równoważne
- i inne o charakterze ogólnorozwojowym

Jest to okres w życiu dzieci, w którym motywacją do ćwiczeń jest w pełnej zgodzie z ich siłami fizycznymi. Jeśli w tym okresie gimnastyczne ćwiczenia ogólnorozwojowe nie interesują dzieci - to winy w tym należy doszukiwać się raczej w nieodpowiedniej metodzie nauczania.

Instruktor w tym czasie powinien wpajać dzieciom potrzebę planowej pracy treningowej i systematycznych ćwiczeń.

W tym okresie wymaga się od dzieci poprawnego wykonywania ćwiczeń, co wymaga przestrzegania w procesie nauczania zasad stopniowania ćwiczeń. To też do zajęć fizycznych, a zwłaszcza na początku – należy wprowadzać ćwiczenia proste ze ścisłym określeniem ich formy, a następnie przećwiczyć ich kombinacje /połączenia/ łatwych ćwiczeń, złożonych z dwóch, a najwięcej trzech elementów.

Nie należy przeprowadzać ćwiczeń, które ze względu na swój złożony charakter - wymagały większej wprawy. Wskazane jest natomiast stosowanie w szerokim zakresie ćwiczeń przygotowawczych do głównych ćwiczeń oraz ćwiczeń rozwijających gibkość, zwinność, zręczność, szybkość, skoczność, równowagę, siłę dynamiczną i ogólną.

W pierwszym etapie zajęć należy akcentować wszechstronny ogólny rozwój, mając na uwadze rozwój wszystkich cech motorycznych, preferując je z zachowaniem następującej kolejności:

1. Szybkość
2. Wytrzymałość ogólna
3. Zwinność
4. Gibkość
5. Skoczność
6. Równowagę
7. Siłę dynamiczną
8. Siłę ogólną,

A zatem siła jest tą cechą motoryczną, którą w początkowym okresie zajęć z dziećmi najmniej się preferuje.

W tym wieku nie należy podczas ćwiczeń siłowych posługiwać się metodą maksymalnych obciążeń. Dla początkujących, /a także dla zaawansowanych/ zalecana jest metoda siłowo-szybkosciowa, w której stosujemy nieduży ciężar lub pokonywane oporu własnego ciała. Ćwiczenia te zaś powinny być wykonywane z maksymalną szybkością. Nie stosuje się, zatem w tym wieku /dla dzieci/ metody siłowo-wytrzymałościowej.

W procesie zajęć z dziećmi w tym wieku rozwojowym należy szczególną uwagę zwrócić na zachowanie odpowiedniej -proporcji między ogólnym rozwojem, a specjalizacją w zakresie wybranej sztuki walki.

Rozwój ogólny powinien zdecydowanie dominować nad specjalizacją.

Dopiero w miarę, upływu lat treningu kładzie się większy akcent na, ćwiczenia specjalistyczne, nieznacznie zmniejszając zakres ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Ucząc niektórych /wybranych/ elementarnych elementów technik obronnych należy unikać stosowania dzwigni na stawy /stawy u dzieci nie są jeszcze zbyt mocne/ i technik duszących, wyższych rzutów, podcięć nogami i ciosów.

W programie „na niższe stopnie kyu” należy uwzględnić następujące tematy:

1. Ogólnorozwojowe ćwiczenia w sali /dojo/ lub w terenie :

- ćwiczenia wolne /lub a przyborami/ w miejscu lub marszu albo w biegu, uwzględniając ćwiczenia kończyn górnych /palców, dłoni, przedramion, ramion i barków/, Kończyn dolnych' / nóg/, tułowia w 4 głównych płaszczyznach. /strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej/, mięśni brzucha i grzbietu;
- ćwiczenia równoważne /wolne i na przyrządach/;
- ćwiczenia skoczności /podskoki rozluźniające, skoki wolne i ze skakanką, a także w terenie z pokonywaniem przeszkód naturalnych/;
- zwisy na drabinkach lub innych przyrządach jako ćwiczenia wydłużające mięśnie i kształtujące ramiona oraz górną część tułowia;
- ćwiczenia zwinnościowe /akrobatyczne/ - przewroty, mostki, stanie na rękach, przerzuty;
- ćwiczenia zręcznościowe ;
- ćwiczenia gibkościowe /zwiększające ruchomość w stawach/;
- ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe – głównie dla starszych – w formie ograniczonej, a więc nie na maksymalną ilość /np. pompki, przysiady/;
- ćwiczenia siłowo-szybkościowe /z małym obciążeniem, lecz szybko/;
- ćwiczenia wytrzymałości ogólnej /marsze, marszobiegi, biegi/ o umiarkowanym natężeniu, nie wyczerpujące/;
- ćwiczenia szybkiej reakcji i orientacji / reagowanie na znaki i sygnały umowne ćwiczenia korektywne /poprawiające postawę/;

2. Gry i zabawy ruchowe / orientacyjno-porządkowe, na czworakach, bieżne, rzutne, skoczne, kopane i inne/;

3. Elementy ruchów i podstawowe umiejętności obronne /wg jiu-jitsu/:

- w przód, w bok, przewroty w przód, w tył i kombinacje /z uwzględnieniem w szerokim zakresie ćwiczeń przygotowawczych do tych padów i przewrotów/;
- postawy – kamae;
- poruszanie się – kroki, zejścia z linii ataku;
- łączenie rąk przed zaskakującym atakiem / przez uniesienie: pięści przed głowę, dłoni otwartych rąk, grzbietów otwartych rąk/;
- podstawowe bloki: blok krzyżowy w dole, blok krzyżowy w górze, blok wznoszący się do góry, blok z góry w dół, z zewnątrz do wewnątrz, od wewnątrz na zewnątrz;
- podstawowe rzuty:
 1. przez biodro – **uki-goshi**
 2. przez duże biodro – **o-goshi**
 3. z przetoczeniem przez biodro – **goshi-guruma**
 4. z zagarnięciem wystawionej nogi – **de-ashi-barai**
 5. przez bark z obniżeniem – **seoi-otoshi**
- podstawy walki na ziemi:
 1. przybieranie pozycji obronnych: po padzie w przód, po padzie, po padzie w bok, po padzie w tył;
 2. „mostek” na głowie z leżenia na plecach – obroty na głowie
 3. trzymanie opasujące – **kesa-gatame**
 4. trzymanie opasujące z podkładką – **makura-kesa-gatame**
 5. trzymanie boczne – **yoko-shiho-gatame**
- podstawowe sposoby uwalniania rąk:
 1. uwalnianie rąk uchwyconych w dole i w górze
 2. uwolnienie ręki uchwyconej w dole i w górze
 3. uwolnienie ręki uchwyconej w dole prawą i lewą ręką
 4. uwolnienie rąk wykręconych do tyłu na plecy przez odepchnięcie stopą /naciskając na kolano przeciwnika/
 5. uwolnienie ręki uchwyconej oburącz nachwytem za przedramię – przez pociągnięcie ręki w dół do siebie z pomocą drugiej ręki

6. uwolnienie dłoni z uścisku przy powitaniu
- **podstawowe chwytty obronne wg jiu-jitsu goshin-ryu:**
 1. uwolnienie się z obchwyty tułowia z przodu przez naciskanie zewnętrznym katem dłoni pod nos przeciwnika oraz przez naciskanie dłonią na twarz
 2. uwolnienie się z obchwyty tułowia z tyłu przed wykonanie rzutu przez nogę
 3. uwolnienie się z obchwyty tułowia z tyłu przez poderwanie rękami nóg przeciwnika
 4. uwolnienie głowy trzymanej pod pachą, gdy przeciwnik stoi z boku przez wykonanie rzutu w tył z naciskaniem na nos i poderwanie nogi
 5. obrona przed kopnięciem z przodu przez obalenie przeciwnika w tył wskutek poderwania w górę jego nogi
 6. obrona przed duszeniem oburącz z przodu przez zabicie chwytu przeciwnika uderzeniem ramionami z góry
 7. obrona przed ciosem prostym pięścią w twarz przez wykonanie bloku krzyżowego górnego – **jodan-juji-uke**
 8. obrona przed uderzeniem nożem z góry przez wykonanie zasłony lewą ręką i prawą ręką – **ude-garami**
 9. obrona przed uderzeniem kijem z góry przez wykręcenie ręki dołem do tyłuInstruktor może nauczać także innych łatwych technik lub chwytów wg uznania, formy kata – **jiu-jitsu: goshin-jitsu-no-kata** /elementy/

4. Etykieta jiu-jitsu:

- postawa wysoka – powitanie /**taci-rei**/, postawa niska – powitanie /**za-zen, kekka**/ - ukłony wysokie, niskie
- ceremoniał powitania i pożegnania, zwracanie się do instruktora, wchodzenie i wychodzenie z dojo

5. Ćwiczenia duchowe /wewnętrzne/:

- ćwiczenia koncentrująco-oddechowe
- ćwiczenia relaksująco-oddechowe
- medytacja
- relaksacja
- koncentracja na wykonanie ćwiczenia, techniki
- autosugestia

6. Teoria jiu-jitsu goshin-ryu:

- podstawowe wiadomości z zakresu historii **jiu-jitsu**
- główne zasady **jiu-jitsu**
- zasady stosowania samoobrony **jiu-jitsu**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA NIŻSZE STOPNIEN KYU

5 KYU

- podstawowe wiadomości z historii **jiu-jitsu**
- pozycje siedzące – **za-zen, kekka**
- ukłon wysoki – **tachi-rei i niski – za-rei**
- postawy – **kamae** /frontalna lewa i prawa/
- kroki dostawne w różnych kierunkach – **tsugi-ashi**
- zejścia z linii ataku w prawo i w lewo – **tai-sabaki**
- pięć sposobów łączenia rąk /w klin, haczyk, zamek, wydłużony zamek, koszyczek/
- trzy zasłony przed niespodziewanym atakiem, zasłony przed głową
- pad w tył – **koho-ukemi**
- pad w bok – **yoko-ukemi**
- blok krzyżowy w dole – **gedan-juji-uke**
- rzut przez małe biodro – **uki-goshi**
- trzymanie opasujące – **kesa-gatame**
- uwalnianie rąk w górze i w dole
- uwolnienie ręki uchwyconej dwuchwytem w górze i w dole
- przybieranie pozycji obronnej po padzie w tył i w bok

Test sprawności fizycznej:

- ćwiczenie równowagi – stanie na jednej nodze – „jaskółka” – 3 sekundy
- przewrót w przód z przysiadu do przysiadu – sposób gimnastycznym
- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu – sposobem gimnastycznym
- wymach prostych nóg w przód, co najmniej do swojego barku
- trzy „pompki” na dłoniach
- przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego – pięć powtórzeń
- na sygnał – szybkie powstanie z leżenia tyłem do postawy **kamae**
- złapanie piłeczki odbitej od ściany w prawą i lewą rękę

4 KYU

- główne zasady **jiu-jitsu**
- szybki podwójny krok /odskok-odskok/ - **tobi-konde**
- półobrotu w prawo i w lewo – **tai-sabaki**
- pad w przód – prosty – **zempo-ukemi**
- przewrót w tył – **ushiro-chugaeri**
- pad w tył i w bok – w formie doskonałej
- blok krzyżowy w górze – **jodan-juji-uke**
- rzut przez duże biodro – **o-goshi**
- „mostek” na głowie z leżenia tyłem – obroty na głowie
- trzymanie opasujące z podkładką – **makura-kesa-gatame**
- uwolnienie ręki uchwyconej w dole prawa i lewa ręką
- uwolnienie się z obchwyty tułowia z przodu przez naciskanie zewnętrznym kantem pod nos oraz przez naciskanie dłonią na twarz

Test sprawności fizycznej

- ćwiczenie równowagi – „jaskółka” na jednej nodze na odwróconej ławeczce gimnastycznej
- przerzut bokiem „gwiazda” – **dai-share**
- wymachy nóg prostych w przód na wysokość swojej głowy
- przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego – osiem powtórzeń
- podrzucić piłkę do góry, przejść do siadu skulnego – złapać piłkę

- pięć „pompek” na dłoniach

Bardzo dobre opanowanie technik z zakresu 5 KYU

3 KYU

- różnica między **jiu-jitsu**, a **judo**?
- krok przestawny – **suri-ashi**
- krok dostawny – **tsugi-ashi**, odskoki-doskoki – **tobi-konde**
- pad w przód – kołyskowy – **zempo-ukemi**
- przewrót w przód – do leżenia i pozycji stojącej – **mae-chugaeri**
- pad w tył, w bok, w przód – prosty; przewrót w tył – w formie doskonałej
- blok wznoszący się do góry – **age-uke**
- rzut przez małe i duże biodro – **uki-goshi, o-goshi** – forma doskonała
- rzut z zagarnięciem wystawionej nogi – **de-ahi-barai**
- stanie na głowie
- „mostek” gimnastyczny ze stania na głowie
- trzymanie opasujące w ruchu /z przemieszczaniem nóg, gdy partner stawia opór, uwolnić się z **kesa-gatame**/
- różne poznane sposoby uwalniania rąk
- uwolnienie się z obchwyty tułowia z przodu przez wykonanie rzutu przez nogę
- uwolnienie się z obchwyty tułowia z tyłu przez poderwanie rękami nogi przeciwnika
- elementy KATA **jiu-jitsu**

Test sprawności fizycznej

- stojąc o wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód – dotknąć końcami palców do podłogi
- przeskoki przez skakankę w przód w ciągu 30 sekund
- z leżenia tyłem /partner trzyma za „kostki”/ - siad płaski – 10 powtórzeń
- w pozycji stojącej – podrzucić piłkę w górę, wykonać szybki obrót o 360 stopni w prawo /lub w lewo/ i złapać piłkę w obie dłonie
- sześć „pompek” na dłoniach

Bardzo dobre opanowanie technik z zakresu 5 i 4 KYU

2 KYU

- jakie rodzaje technik zawiera **jiu-jitsu**?
- kroki, doskoki, odskoki, obroty ciała – w formie doskonałej
- wszystkie pady i przewroty /**ukemi** i **chugaeri-waza**/
- blok z góry w dół – **otoshi-uke**
- blok z zewnątrz do wewnątrz – **soto-uke**
- rzut z zagarnięciem wystawionej nogi – **de-ahi-barai** – doskonałe wykonanie
- rzut z przetoczeniem po linii bioder – **goshi-guruma**
- trzymanie boczne – **yuko-shiho-gatame**
- uwolnienie głowy trzymanej pod pachą, gdy przeciwnik stoi z boku przez wykonanie rzutu w tył z naciskaniem pod nos i poderwaniem nogi
- obrona przed kopnięciem z przodu przez obalenie przeciwnika w tył w skutek poderwania jego nogi – **suki-nage**
- obrona przed duszeniem z przodu obręcz przez zabicie chwytu z góry, uderzając ramionami

Test sprawności fizycznej

- stojąc o wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód dotknąć pięściami „**seiken**” podłóża
- przeskoki przez skakankę w tył przez dwadzieścia sekund
- z leżenia tyłem /partner trzyma za „kostki”/ - siad płaski – dwanaście powtórzeń
- stojąc w miejscu „koziółkować” piłkę odbitą od podłogi – dziesięć powtórzeń lewą i

prawą ręką

- osiem „pompek” na dłoniach

Bardzo dobre opanowanie technik z zakresu 5, 4, 3 KYU

1 KYU

- co oznacza termin **jiu-jitsu**?
- blok od wewnątrz na zewnątrz – **uchi-uke**
- rzut przez bark z obniżeniem – **seoi-nage**
- obrona przed ciosem prostym pięścią w twarz przez wykonanie bloku krzyżowego górnego – **jodan-juji-uke** i kontrataku pięścią – **gyaku-zuki** w brzuch
- obrona przed uderzeniem nożem z góry przez wykonanie zasłony lewą ręką i założenie klamry prawą ręką – **ude-garami**
- obrona przed uderzeniem kijem z góry przez wykręcenie ręki dołem do tyłu
- opanowanie technik obronnych z zakresu niższych stopni – wg uznania egzaminatora

Test sprawności fizycznej

- stojąc o wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód – dotknąć dłońmi do podłoża
- przeskoki w przód i w tył przez skakankę – 20 powtórzeń przez skakankę
- z leżenia tyłem /partner trzyma za „kostki”/ - siad płaski – 15 powtórzeń
- „na czworakach” popychanie piłki do siatkówki głową na odcinku 15 metrów – ocena sposobu wykonania ćwiczenia
- dziesięć pompek na dłoniach

Bardzo dobre opanowanie technik z zakresu 5,4, 3, 2 KYU

Uwaga: Instruktor może rozszerzyć zakres ćwiczeń lub technik o inne formy, odpowiednio do rozwoju fizycznego i możliwości dzieci objętych szkoleniem. Może także w stosunku do niektórych uczniów /biorąc pod uwagę ich rozwój fizyczny/ złagodzić niektóre kryteria oceny. Oceniając uczniów należy brać także pod uwagę ich zdyscyplinowanie i zaangażowanie do ćwiczeń oraz wartości etyczne. Uczniom zaniedbanym pod względem rozwoju i sprawności fizycznej należy odpowiednio przedłużać okresy uzyskiwania stopni.