

## Egzaminų tvarka ir reikalavimai

Å Egzaminai organizuojami sportininkų meistrų kumo lygiui kelti ir tobulinti.

- Išlaikiusiems egzaminus išduodami sportinio meistrų kumo lygio pažymėjimai.
- Egzaminas 10-2 KYU vyksta vieną dieną, jo trukmė iki 5 val.
- Egzaminas 1 Kyu ir DANams apsiginti vyksta iki 8 val.

Sportininkus egzaminuoja:

- Juodojo diržo instruktorius, turintis egzaminavimo licenciją...
- Iki 4 KYU egzaminatorius gali būti vienas;
- Nuo 4 KYU iki 3 DAN egzaminatoriai trys, vienas iš jų jais neįemiesnio lygio, kaip 5-6 DAN. Egzamino metu labiausiai kreipiamas dėmesys:
  - Technikos atlikimams...
  - Smagios koncentracijos, įtensijos, greičio;
  - Pusiausvyrų... visų technikoje (kojų, judant, atliekant posūkius ir t.t.);
  - Egzamino metu sportininkas negali atsisakyti kovoti (kumite). Atsisakius kovoti egzaminas neušskaitomas;
  - Sportininkai, kurie nemokės atlikti KATA (kova su įeju), egzaminą laikyti negalės;
  - atlikti atlikimams...
  - Teorijos žinias.

Å

Reikalavimai sportininkui. Atvykęs egzaminą... sportininkas privalo būti apsidraudęs, turėti mediciną pažymėjimą metu privalu laikytis drausmės, nesiblaikyti, būti susikaupusiam, klausyti ir vykdyti egzaminatoriaus nurodymus. Egzamino metu atsižvelgiama tai, ar sportininkas tinkamai dėvi kimono, ar įino ir kaip laikosi Dojo etiketo taisyklis, drausmės. Labai svarbu, kad sportininkas, atlikdamas vieną ar kitą egzaminatoriaus reikalaujamą veiksmą, žinotų ir mokėtų paaiškinti kam jis skirtas, kada gali arba turi būti panaudojamas ir kaip jis atliekamas. Atkreipiamas dėmesys tai, kad įioje egzaminų programoje stovėsenos ir technikos vaizduojamos statimais, tačiau egzaminuojamasis, atsižvelgdamas į egzaminatoriaus nurodymus, privalo tai mokėti pademonstruoti ir iš vietos, ir judėdamas (iš vairių pozicijų). Metimo pratimai. Iš pradžių metimas egzaminatoriui demonstruojamas iš to, aiškiai po to greitai. Visa tai atliekama ant tatamio. Metimų mokamasi ir egzaminų programoje... jie traukiami iš to, kad Shidokan stiliaus kovose metimai, pakirtimai, skausmingi veiksmai yra plačiai naudojami. Egzaminuojamiesiems nuo 4 KYU taip pat privalo mokėti panaudoti tam tikrus bokso technikos elementus (pagal egzaminatoriaus nurodymus). Taip pat svarbi ir teorinė egzaminų dalis. Įioje programoje pateikiami svarbiausi terminai, išsireikškimai, naudojami varžybose, komandos, rangai, kreipiniai ir kt., kuriuos sportininkai privalo žinoti egzaminų metu. Ypač kreipiamas dėmesys sportininko žinias apie pirmąją... medicinos pagalbą... Kata, Kumite, Tameshiwari, fizinis pasiruošimas pastoviai ruošintis treniruotėse ir tobulinama seminaruose, vadovaujant patyrusiems treneriams-instruktoriams.