

Egzaminų tvarka ir reikalavimai

Egzaminai organizuojami sportininkų meistrų lygiui kelti ir tobulinti.

- Išduodami sportinio meistrų lygio pažymėjimai.
- Egzaminas 10-2 KYU vyksta vieną dieną, jo trukmė iki 5 val.
- Egzaminas 1 Kyu ir DAN 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 jų – ne jaunesnio lygio, kaip 5-6 DAN. Egzamino metu labiausiai kreipiamas dėmesys:
- Technikos atlikimams;
- Smulgių koncentracijai, jėgai, greičiui;
- Pusiausvyrai... visų technikoje (kojų, judant, atliekant posūkius ir t.t.);
- Egzamino metu sportininkas negali atsisakyti kovoti (kumite). Atsisakius kovoti – egzaminas neužskaitomas;
- Sportininkai, kurie nemoka atlikti KATA (kova su šeriu), egzamino laikyti negalės;
- KIA; atlikimams;
- Teorijos žinias.

Reikalavimai sportininkui Atvykęs egzaminuotis sportininkas privalo būti apsisaugęs, turėti medicininį pažymėjimą. Egzamino metu privalu laikytis drausmės, nesiblaškinti, susikaupusiam, klausyti ir vykdyti egzaminatoriaus nurodymus. Egzamino metu atsižvelgiama tai, ar sportininkas tinkamai dėvi kimono, ar žino ir kaip laikosi Dojo etiketo taisyklis, drausmės. Labai svarbu, kad sportininkas, atlikdamas vieną ar kitą egzaminatoriaus reikalaujamą veiksmą, ir mokytis paaiškinti kam jis skirtas, kada gali arba turi būti panaudojamas ir kaip jis atliekamas. Atkreipiamas dėmesys tai, kad egzaminavimo programoje stovėsenos ir technikos vaizduojamos statiškai, tačiau egzaminuojamasis, atsižvelgdamas į egzaminatoriaus nurodymus, privalo tai mokėti pademonstruoti ir vietos ir judėdamas (išvairių pozicijų). Metimo pratimai. Iš pradžių metimas egzaminatoriui demonstruojamas lėtai, aiškiai, po to – greitai. Visa tai atliekama ant tatamio. Metimą mokamasi ir egzaminavimo programoje. Jie traukiami dėl to, kad Shidokan stiliaus kovose metimai, pakirtimai, skausmingi veiksmai yra plačiai naudojami.

Egzaminuojamiesiems nuo 4 KYU taip pat privalu mokėti panaudoti tam tikrus bokso technikos elementus (pagal egzaminatoriaus nurodymus). Taip pat svarbi ir teorinė egzamino dalis. Iš egzaminavimo programoje pateikiami svarbiausi terminai, išsireiškimai, naudojami varžybose, komandos, rangai, kreipiniai ir kt., kuriuos sportininkai privalo žinoti egzamino metu. Ypač kreipiamas dėmesys sportininko žinias apie pirmąją mediciną pagalbą. Tameshiwari, fizinis pasiruošimas – pastoviai ruošiamasi treniruotėse ir tobulinama seminaruose, vadovaujant patyrusiems treneriams-instruktoriams.