

Egzaminų tvarka ir reikalavimai

Egzaminai organizuojami sportininkų meistrų kumogai lygiui kelti ir tobulinti.

- Išlaikiusiems egzaminus duodami sportinio meistrų kumogai lygio pažymėjimai.
- Egzaminas 10-2 KYU vyksta vieną dieną, jo trukmė iki 5 val.
- Egzaminas 1 Kyu ir DAN'ams 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 – ne žemesnio lygio, kaip 5-6 DAN. Egzamino metu labiausiai kreipiamas dėmesys:
- Technikos atlikimams...
- Smagios koncentracijos, jėgų, greičio;
- Pusiausvyra... visose technikoje (kojų, judant, atliekant posūkius ir t.t.);
- Egzamino metu sportininkas negali atsisakyti kovoti (kumite). Atsisakius kovoti – egzaminas neužskaitomas;
- Sportininkai, kurie nemokės atlikti KATA (kova su žmogumi), egzaminą laikyti negalės;
- KIA; atlikimams...
- Teorijos žinias.

Reikalavimai sportininkui Atvykęs egzaminą... sportininkas privalo būti apsidraudęs, turėti mediciną pažymėjimą. metu privalu laikytis drausmės, nesiblaškinti, būti 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 šioje egzaminų programoje stovėsenos ir technikos vaizduojamos statiškai, tačiau egzaminuojamasis, atsižvelgdamas egzaminatoriaus nurodymus, privalo mokėti pademonstruoti ir iš vietos ir judėdamas (išvairių pozicijų). Metimo pratimai. Iš pradžių metimas egzaminatoriui demonstruojamas lėtai, aiškiai, po to – greitai. Visa tai atliekama ant tatamio. Metimų mokymai ir egzaminų programoje 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 egzaminų dalis. Šioje 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. Tameshiwari, fizinis pasiruošimas – pastoviai ruošiamasi treniruotėse ir tobulinama seminaruose, vadovaujant patyrusiems treneriams-instruktoriams.