

## Egzaminų tvarka ir reikalavimai

Egzaminai organizuojami sportininkų meistriškumo lygiui kelti ir tobulinti.

- Išlaikiusiems egzaminus duodami sportinio meistriškumo 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 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 nemokėsi atlikti KATA (kova su šerėmis), egzamino laikyti negalės;
- KIA; atlikimams...
- Teorijos žinias.

Reikalavimai sportininkui Atvykęs egzaminuotis sportininkas privalo būti apsidaudęs, 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 šioje egzaminų programoje stovėsenos ir technikos vaizduojamos statiškai, tačiau egzaminuojamasis, atsižvelgdamas į egzaminatoriaus nurodymus, privalo tai mokėti pademonstruoti ir vietose 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 privalo mokėti panaudoti tam tikrus bokso technikos elementus (pagal egzaminatoriaus nurodymus). Taip pat svarbi ir teorinė egzamino dalis. Šioje 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.