**LIETUVOS JKA KARATĖ ASOCIACIJA**

Gardino gt. 8, LT-78232, Šiauliai, Lietuva

Tel./ fax. ( +370 41) 398373, mob. tel. ( +370 698) 35630,

E-mail: montvidas@jkalithuania.lt; www.jkalithuania.lt

**Gerbiami kolegos**

**2015m. gegužės 23 -24d. Radviliškio sporto arenoje , adresu Radvilų 6, vyks JKA karatė mokomasis – atestacinis seminaras ir Dan egzaminai. Treniruotes ves ir DAN egzaminus priiminės Prancūzijos JKA vyr. instruktorius Daniel Lautier ( 7 DAN ).**

 **PROGRAMA**

 **2015-05-23 d.**

**11 – 12.30 val. 9 – 6 kyu treniruotė**

**13 – 14.30 val. 5 kyu – DAN treniruotė**

**15 – 16 val. pertrauka**

**16.00 – 17.30 val. 9 - 6 kyu treniruotė**

**18.00 – 19.30 val. 5 kyu – DAN treniruotė**

 **2015-05-24d.**

**11.00 – 12.30 val. 9-6 kyu treniruotė**

**13.00 – 14.30 val 5 kyu – DAN treniruotė**

**15 – 16 val. pertrauka**

**16.00 – 17.00 9 - 6 kyu treniruotė**

**18.30 – 19.30 5 kyu – DAN treniruotė**

**20.00 1-2-3 Dan egzaminas**

**9 – 6 kyu grupės treniruočių programa: Shintei ir Sentei kata, pagal kyu egzaminų programoje esantį kihon. Dalyvavimo seminare kaina 15EUR.**

**5 kyu –DAN grupės treniruočių programa: Tokui kata (bus derinama su Daniel Lautier) , kihon---- pagal 1- 3 DAN egzaminų programoje esantį kihon ir JKA/WF seminarų Japonijoje, Europoje programas. Dalyvavimo seminare kaina 20EUR.**

**21.00 renginio uždarymo vakaras ( treneriams, komandų vadovams, rėmėjams )**

**Egzaminai ( DAN test ): 1 DAN 90 EUR,**

 **2 DAN100 EUR,**

 **3 DAN 110 EUR.**

**Viešbučiai užsakomi savarankiškai. Galimas miegojimas ( miegamuose maišuose ) sporto salėje, arba Radviliškio sporto klubuose kaina 2-3EUR.**

**Egzaminų programa:**

**1DAN( Sho-dan )**

**KIHON:**

**1-Jodan oi zuki & Chudan Gyaku zuki----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**2-Sanbon ren zuki-------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**3-JodanAge uke & gyaku zuki----------Zenkutsu dachi ( judant atgal ) ;**

**4-Chudan soto uke,Yoko empi, Yoko uraken & Chudan Gyaku Zuki--------Zenkutsu dachi, kiba dachi puis Zenkutsu dach ( judant pirmyn );**

**5-Chudan uchi uke, Kizami Zuki & gyaku zuki--------------Zenkutsu dachi ( judant atgal );**

**6-Shuto uke & ------------Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**7-Mae geri---------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**8-Mae ren-geri chudan et jodan------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**9-Yoko geri kekomi-----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**10-Mawashi geri-----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**11-Yoko geri keage-------------Kiba dachi ( judant pirmyn );**

**12-Yoko geri kekomi-----------Kiba dachi ( judant pirmyn );**

**13-Yoko geri kekomi------------Zenkutsu dach ( judant pirmyn );**

**KUMITE:**

**Jiyu-Ipon-Kumite**

**Atakos Jodan-Kizami-Zuki/Jodan-Oi-Zuki/Chudan-Oi-Zuki/Chudan-Mae-Geri/Chudan-Yoko-Geri/Jodan-Mawashi-Geri/Chudan-Ushiro-Geri.**

**Jiyu-Kumite pagal JKA varžybų taisykles.**

**KATA:**

**Vienas iš Sentei- Kata - Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, renkasi pats egzamino dalyvis Tokui-Kata,**

**Vienas skiriamas egzaminatoriaus iš – Heian 1-5, Tekki-Shodan.**

**2 DAN( Ni-dan )**

**KIHON:**

**1-Kizami zuki & Sanbon ren zuki-----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**2-Mae geri & Chudan oi zuki--------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**3-Yoko geri keage & Yoko geri kekomi-------------Kiba dachi ( judant pirmyn );**

**4-Yoko kekomi & Chudan Gyaku Zuki-------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**5-Mawashi geri & Chudan gyaku zuki-------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**6-Age uke, Mawashi geri, Yoko uraken uchi & Gyaku Zuki---------puis----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**7-Mae geri, Yoko geri kekomi & Ushiro geri ------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

 **KUMITE:**

 **Jiyu-Kumite pagal JKA varžybų taisykles.**

**KATA:**

**Egzaminatorius paskiria vieną iš Heian 1-5, Tekki 1,2,3,**

**pats egzamino dalyvis renkasi Tokui-Kata vieną iš:**

**Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meykyo, Gankaku, Sochin.**

**3DAN( San-dan )**

**KIHON:**

**1-Sanbon Renzuki--------------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**2-Age uke, Soto uke, Gedan barai & Chudan Gyaku zuki----------Zenkutsu dachi ( judant atgal ) ;**

**3-Chudan uchi uke, Jodan Kizami zuki & Chudan Gyaku zuki----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**4-Shuto uke, Kizami Mae geri & Chudan Gyaku nukite----------Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi ( judant atgal );**

**5-Mae geri, Yoko geri kekomi, Mawashi geri & Chudan gyaku zuki-----------Zenkutsu dachi ( judant pirmyn );**

**6-Age uke, Mae geri, chudan Gyaku zuki------------Zenkutsu dachi ( judant atgal );**

**KUMITE:**

 **Jiyu-Kumite pagal JKA varžybų taisykles.**

**KATA:**

**Egzaminatorius paskiria vieną iš Heian 1-5, Tekki 1,2,3,**

**egzaminatorius paskiria vieną iš Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu,**

**pats egzamino dalyvis renkasi Tokui-Kata vieną iš: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meykyo, Gankaku, Sochin, Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai.**

**Kviečiame visus aktyviai dalyvauti.**

 **JKA vyr. instruktorius Lietuvai Romualdas Montvidas**