**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](mailto:montvidas@jkalithuania.lt); www.jkalithuania.lt

Gerbiami kolegos,

2023 m. balandžio 15-16 dienomis Šiaulių sporto gimnazijoje, adresu: Vytauto g. 297, Šiauliai, vyks JKA karatė mokomasis – atestacinis seminaras ir Dan egzaminai. Treniruotes ves ir DAN egzaminus priiminės instruktorius Daniel Lautier 7 DAN.

**P R O G R A M A**

**2023 04-15**

Kihon (kizami, gyaku, oizuki, sanbon renzuki, uke, geri), Kata (Shintei), Kumite (Gohon kumite, Kihon ippon kuimite), technikos veiksmų, kata mokymas pagal JKA WF standartus.

11.00 val. – 12.30 val. treniruotė. **9 – 6 KYU**

13.00 val. – 14.30 val. treniruotė **5 KYU – DAN**

*14.30 val. – 15.30 val. pertrauka*

16.00 val. – 17.30 val. treniruotė **9 – 6 KYU**

17.45 val. – 19.15 val. treniruotė **5 KYU – DAN**

**2023 04 16**

Kihon (technikos veiksmai, kombinacijos iš 1, 2, 3 DAN programų), Kata (Sentei, Tokui), Kumite (Jiyu Ippon Kumite) pagal JKA WF standartus.

10.00 val. – 11.30 val. treniruotė **9-6 KYU**

11.45 val. – 13.15 val. treniruotė **5 KYU – DAN**

*13.30 val. – 14.45 val. pertrauka*

15.00 val. – 17.00 val. treniruotė **9 – 5 KYU, DAN**

17.30 val. –**egzaminai 1 DAN, 2 DAN, 3 DAN**

**Kainos:**

***Seminaras***: 9-6 KYU – 25 Eur;

5 KYU – DAN – 30 Eur;

***DAN egzaminai:***

1 DAN – 110 Eur;

2 DAN – 130 Eur;

3 DAN – 150 Eur.

**Už sportininkų techninį pasiruošimą atsako sportininką paruošęs treneris. Sportininkai turi būti supažindinti su saugumo technikos reikalavimais, pasitikrinę sveikatą, turėti JKA WF standartus atitinkančią aprangą, kūno apsaugas.**

**Organizatorius neprisiima jokios atsakomybės už seminaro, Dan egzamino metu patirtas traumas ir žalos neatlygina.**

P. s. Viešbučiai užsakomi savarankiškai. Galima nakvynė sporto salėje (asmeniniuose miegmaišiuose). Pageidaujančius nakvoti sporto salėje dėl galimybės ir sąlygų teirautis tel. +370 698 35630.

Kviečiame visus aktyviai dalyvauti!

JKA LKA vyr. instruktorius Lietuvai Romualdas Montvidas