



LIETUVOS KARATĖ ASOCIACIJA

SPORTINIO KARATĖ EGZAMINŲ PROGRAMA

PROGRAMĄ SUDARĖ LKA EGZAMINŲ KOMISIJOS NARYS

E. DAKNYS

SPORTINIO KUMITE EGZAMINO VERTINIMO KRITERIJAI

1. SPORTINIO KUMITE TECNIKOS KRITERIJAI

GERA FORMA

GREIČIO IR JĖGOS PANAUDOJIMAS

JUDĖJIMAS

JUDESIŲ KOKYBĖ IR SUDERINAMUMAS

RITMAS

VIDINIS SUSIKAUPIMAS IR KOVINĖ DVASIA

2. SPORTINIO KUMITE VERTINIMO KRITERIJAI SU PARTNERIŲ

PIRMO PUNKTO VISI KRITERIJAI

TINKAMAS ATSTUMAS

TINKAMAS MOMENTAS

TIKSLUMAS IR KONTROLĖ

EFEKTYVUMAS (JUKO, WAZARI, IPPON)

3. LAISVOS KUMITE KRITERIJAI

PIRMO IR ANTRO PUNKTO KRITERIJAI

PUOLIMO, GYNYBOS , KONTRAATAKOS VEIKSMAI

4. FIZINIO PASIRUOŠIMO KRITERIJAI

JUDESIŲ GREITUMAS

JĖGOS KONCENTRACIJA

KŪNO VIKRUMAS IR PUSIAUSVYRA

IŠTVERMĖ

5 KYU EGZAMINO PROGRAMA PAGAL SPORTINIO KARATĖ TAISYKLES

(MĖLYNAS DIRŽAS)

TECHNIKA (su WKF pirštinėmis)

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Judėjimas (du šuoliukus pirmyn, du šuoliukai atgal) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 2. Gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 3. Gyaku zuki chudan - jodan | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 4. Kizami zuki -gyaku zuki (atlikti su kojos pastatymais) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 5. Gyaku - gyaku zuki | 4 kartai |
| 6. Gyaku zuki (du kart atšokti) - gyaku gyaku zuki | 4 kartai |
| 7. Kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė koja |
| 8. Kizami ura mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė koja |
| 9. Gyaku zuki/kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |

Pastaba: po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį.

Technikas atlikti su KIME!

TECHNIKA POROJE (WKF pilnos apsaugos)

- | | |
|--|---------------------------|
| A. Gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| B. Kizami - gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| C. Gyaku zuki chiudan- kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |

Pastaba: atlikti po dvi kumite technikas vienas-vienas.

Technikas atlikti su KIME!

JYU KUMITE (kovų skaičius komisijos sprendimu)

Trukmė 45 sek – 1 min.

FIZINIS PASIRUOŠIMAS-LANKSTUMAS

1. Nugaros ir pilvo raumenų stiprinimas 30 -60 sek.
2. Tiesios kojos laikymas (10 sek.)
3. Lankstumas (špagatas, virvė)

**4 KYU EGZAMINO PROGRAMA PAGAL SPORTINIO KARATĖ TAISYKLES
(MĖLYNAS DIRŽAS)**

TECHNIKA (su WKF pirštinėmis)

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 2. Gyaku zuki chudan – jodan | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 3. Kizami zuki (su kojos perkeitimu) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 4. Kizami - gyaku zuki ir du šuoliukai atgal | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 5. Gyaku - gyaku zuki | 4 kartai |
| 6. Gyaku zuki ir dukart atšokti, gyaku gyaku zuki | 4 kartai |
| 7. Gyaku zuki - kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 8. Gyaku zuki - kizami ura geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 9. Kizami mawashi geri-ura geri | 4 kartai |

Pastaba: po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį.

Technikas atlikti su KIME!

TECHNIKA POROJE (WKF pilnos apsaugos)

- | | |
|---|---------------------------|
| A. Kizami - gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| B. Gyaku - gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| C. Gyaku zuki chiudan - kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |

Pastaba: atlikti po dvi kumite technikas vienas-vienas.

Technikas atlikti su KIME!

JYU KUMITE (kovų skaičius komisijos sprendimu)

Trukmė 45 sek – 1 min.

FIZINIS PASIRUOŠIMAS - LANKSTUMAS

1. Nugaros ir pilvo stiprinimas 30 -60 sek.
2. Tiesios kojos laikymas (10 sek.)
3. Lankstumas (špagatas, virvė)

3 KYU EGZAMINO PROGRAMA PAGAL SPORTINIO KARATĖ TAISYKLES

(RUDAS DIRŽAS)

TECHNIKA JUDANT (su WKF pirštinėmis)

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Kizami zuki -gyaku zuki (su judėjimu pirmyn priekinę koja pastatant du kartus) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 2. Gyaku zuki chudan –jodan | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 3. Kizami zuki su kojos pakeitimu (du šuoliukai atgal) | 4 kartai |
| 4. Gyaku -gyaky zuki (du šuoliukai atgal) | 4 kartai |
| 5. Gyaku zuki (du šuoliukai atgal) , gyaku gyaku | 4 kartai |
| 6. Kizami - zuki (du šuoliukai atgal), gyaku -gyaku zuki | 4 kartai |
| 7. Gyaku zuki- kizami zuki su kojos perkeitimu (du šuoliukai atgal) | 4 kartai |
| 8. Gyaku zuki/kizami mawashi geri (du šuoliukai atgal) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 9. Gyaku zuki/kizami ura geri (du šuoliukai atgal) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 10. Kizami - gyaku zuki su judėjimu pirmyn priekinę koją pastatant du kartus /
kizami mawashi geri (du šuoliukai atgal), mawashi chudan. | 2 k. dešinė ir kairė pusė |

**Pastaba: po atakos atlikti du šuoliukus atgal ir vieną šuoliuką į priekį.
Technikas atlikti su KIME!**

TECHNIKA POROJE (WKF pilnos apsaugos)

- | | |
|---|---------------------------|
| A. Gyaku zuki (pasirinktinai chudan, jodan) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| B. Kizami zuki su kojos pakeitimu poroje | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| C. Gyaku zuki dukart atšokti, gyaku gyaku | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| D. Gyaku zuki chiudan -kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| E. Kizami- gyaku zuki chiudan atšokti, ura geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| F. Mawashi geri chudan- gyaku zuki jodan | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| G. Mawashi geri chudan/ mawashi geri chudan | 2 k. dešinė ir kairė pusė |

**Pastaba: atlikti po dvi kumite technikas vienas-vienas.
Technikas atlikti su KIME!**

JYU KUMITE (kovų skaičius komisijos sprendimu)

Trukmė 45 sek – 1 min.

FIZINIS PASIRUOŠIMAS - LANKSTUMAS

1. Nugaros ir pilvo stiprinimas 30 -60 sek.
2. Tiesios kojos laikymas (15 sek.)
3. Lankstumas (špagatas, virvė)

2 KYU EGZAMINO PROGRAMA PAGAL SPORTINIO KARATĖ TAISYKLES

(RUDAS DIRŽAS)

TECHNIKA JUDANT (su WKF pirštinėmis)

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Kizami -gyaku zuki (su judėjimu pirmyn priekinę koją pastatant du kartus) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 2. Gyaku zuki - kizami zuki (su kojos perkeitimu) | 4 kartai |
| 3. Kizami - gyaku zuki (su judėjimu pirmyn priekinę koją pastatant du kartus) | |
| kizami mawashi geri (du šuoliukai atgal), gyaku -gyaku zuki (du šuoliukai atgal) | 4 kartai |
| 4. Gyaku zuki (vienas šuoliukas atgal) - ura geri | 4 kartai |
| 5. Gyaku zuki - kizami mawashi, koją gražinti į galą ir gyaku zuki | 4 kartai |
| 6. Gyaku zuki - kizami mawashi – kizami ura mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 7. Gyaku zuki - kizami zuki (su kojos perkeitimu)- kizami ura mawashi | 4 kartai |
| 8. Mawashi geri chudan/ jodan – gyaku zuki chiudan | 4 kartai |
| 9. Mawashi geri chudan - gyaku zuki jodan - kizami ura mawashi | 4 kartai |
| 10. Kombinacijų rinkinys-šešetukas: 1. kizami-gyaku zuki chudan 2. kizami zuki | 1 k. dešinė ir kairė pusė |
| 3. kizami-gyaku zuki jodan 4. kojos pastatymas į šoną mawashi geri chudan | |
| 5. kizami mawashi geri 6. gyaku zuki | |

**Pastaba: po atakos atlikti du šuoliukus atgal ir vieną šuoliuką į priekį.
Technikas atlikti su KIME!**

TECHNIKA POROJE (WKF pilnos apsaugos)

- | | |
|--|---------------------------|
| A. Kizami zuki su kojos perkeitimu ir judėjimas į šoną | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| B. Kizami zuki- gyaku zuki atšokti gyaku -gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| C. Gyaku zuki - kizami mawashi geri (koją gražinti į galą) - gyaku zuki | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| D. Kizami - gyaku zuki (dukart atšokti) , gyaku gyaku zuki (atšokti) –
kizami mawashi geri (su galinės kojos kojos pristatymu) | 2k. dešinė ir kairė pusė |
| E. Mawashi geri chudan - gyaku zuki jodan, kizami ura mawashi | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| F. Gyaku zuki - kizami zuki su kojos perkeitimu - kizami ura mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| G. Kombinacijų rinkinys-šešetukas: | 1 k. dešinė ir kairė pusė |
| H. Lengvai ir greitai judant atlikti bet kokią rankų ir kojų techniką į nejudantį partnerį – 10 sek. | |

**Pastaba: atlikti po dvi kumite technikas vienas-vienas.
Technikas atlikti su KIME!**

KUMITE (WKF pilnos apsaugos)

Tori (puolėjas) - 1. Gyaku zuki 2. Kizami zuki. 3. Kizami zuki - gyaku zuki. 4. Gyaku zuki - kizami mawashi geri. 5. Gyaku zuki - ura mawashi.

Pastaba: uke (gynėjas) po kiekvienos tori atakos atlieka laisvą gynybą ir ataką. Tori atlieka technikas eilės tvarka po vieną kartą. Technikas atlikti su KIME!

JYU KUMITE (kovų skaičius komisijos sprendimu). Trukmė 45 sek. – 1 min.

FIZINIS PASIRUOŠIMAS-LANKSTUMAS

1. Nugaros ir pilvo stiprinimas 30 -60 sek.
2. Tiesios kojos laikymas (15 sek.)
3. Lankstumas (špagatas, virvė)

1 KYU EGZAMINO PROGRAMA PAGAL SPORTINIO KARATĖ TAISYKLES

(RUDAS DIRŽAS)

TECHNIKA JUDANT

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Oi - gyaku zuki | 4 kartai |
| 2. Kizami zuki - gyaku zuki (vienas šuoliukas atgal), gyaku -gyaku zuki | 4 kartai |
| 3. Gyaku zuki (vienas šuoliukas atgal) - gyaku zuki/kizami mawashi geri (du šuoliukai atgal), gyaku -gyaku zuki | 4 kartai |
| 4. Gyaku zuki - kizami zuki su kojos perkeitimu, kizami ura geri | 4 kartai |
| 5. Gyaku zuki -kizami mawashi koją gražinti į galą - gyaku zuki | 4 kartai |
| 6. Gyaku zuki - kizami mawashi –kizami ura geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 7. Mawashi geri chudan- mawashi geri chudan – ura geri jodan | 4 kartai |
| 8. Mawashi geri chudan - gyaku zuki jodan - kizami ura geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| 9. Gyaku zuki - kizami mawashi (vienas šuoliukas atgal) ushiro ura geri | 4 kartai |
| 10. Laisva kombinacinė technika | 1 k. dešinė ir kairė pusė |
| 11. Kombinacijų rinkinys-dešimtukas: 1. gyaku zuki, 2. kizami-gyaku zuki, 3. pakeisti stovėseną gyaku uraken gyaku 4. gyaku zuki jodan 5. stovėsenos pakeitimas tiesti priekinę ranką kizami mawashi geri, 6. priekinės rankos blokas kizami zuki, 7. žingsnis atgal 8. ura mawashi 9. įsėjimas į šoną gyaku zuki, 10. laisva technika. | 1 k. dešinė ir kairė pusė |

TECHNIKA POROJE

- | | |
|--|---------------------------|
| A. Gyaku zuki (klaidinantis judesys - galinės kojos žingsnis į šoną) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| B. Gyaku zuki (klaidinantis judesys - priekinė kojos žingsnis atgal) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| C. Kizami zuki (klaidinantis judesys - galinės kojos žingsnis į šoną) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| D. Gyaku zuki-kizami mawashi (koją gražinti į galą) - gyaku zuki – kizami mawashi geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| E. Mawashi geri chudan (klaidintis judesys- galinės kojos žingsnis į šoną) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| F. Ura geri jodan (klaidinantis judesys - galinės kojos žingsnis į šoną) | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| G. Gyaku zuki - kizami zuki (su kojos perkeitimu)- kizami ura geri | 2 k. dešinė ir kairė pusė |
| E. Kombinacijų rinkinys-dešimtukas | 1 k. dešinė ir kairė pusė |

Pastaba. Atlikti po dvi kumite technikas vienas-vienas.

Technikas atlikti su KIME!

KUMITE (WKF pilnos apsaugos)

Tori (puolėjas) - 1. Gyaku zuki, 2. Kizami zuki. 3. Kizami zuki/gyaku zuki. 4. Gyaku zuki/kizami mawashi geri. 5. Gyaku zuki/ura mawashi geri (abi pusės)

Pastaba: uke (gynėjas) po kiekvienos tori atakos atlieka laisvą gynybą ir ataką. Tori atlieka technikas eilės tvarka po vieną kartą. Technikas atlikti su KIME!

JYU KUMITE (kovų skaičius komisijos sprendimu). Trukmė 45 sek. – 1 min.

FIZINIS PASIRUOŠIMAS-LANKSTUMAS

1. Nugaros ir pilvo stiprinimas 30 -60 sek.
2. Tiesios kojos laikymas (15 sek.)
3. Lankstumas (špagatas, virvė)