



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 10 kyu (baltā josta un kluba emblēma)

#### KIHON

1. Oi zuki čudan ( 5 reizes uz priekšu un atpakaļ pozīcijā zenkutsu dači).
2. Oi zuki džodan.
3. Age uke.
4. Uči uke.
5. Soto uke.
6. Gedan barai.
7. Mae geri džodan.
8. Uz vietas (kiba dači) Sanbon zuki (džodan, čudan, gedan zuki).

#### KATA - Teikijoku Šodan (Kihon Kata)

#### GOHON KUMITE

1. Uzbrukums: Oi zuki džodan. Aizsardzība: Age uke
2. Uzbrukums: Oi zuki čudan. Aizsardzība: Soto uke
3. Uzbrukums: Mae geri čudan. Aizsardzība: Gedan barai

#### VINGRINĀJUMI

1. Pietupšanās - 30 reizes (rokas iztaisnotas priekšā, kāju pēdas no grīdas neatraut).
2. Stāja „Zvaigznīte” uz vienas rokas un kājas – 20 sekundes.
3. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (stāja uz ceļiem un kāju pirkstiem) – 20 reizes.
4. Guļus uz muguras pacelt kājas aiz galvas – 30 reizes.
5. Lēcieni uz vietas ar ceļu pievilšanu pie krūtīm – 15 reizes.
6. Špagats (15 cm un zemāk no grīdas). Ceļi iztaisnoti, rokas uz gurniem - 30 sekundes.



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 9 kyu (sarkanā josta)

#### KIHON

1. Oi zuki čudan ( 5 reizes uz priekšu un atpakaļ pozīcijā zenkutsu dači).
2. Oi zuki džodan.
3. Gjaku zuki čudan.
4. Age uke.
5. Gedan barai.
6. Uči uke.
7. Soto uke.
8. Šuto uke (kokutsu dači).
9. Mae geri džodan.
10. Mae geri čudan.
11. Joko geri (kiba dači).

**KATA** - Heian Šodan, Džunro Šodan.

#### GOHON KUMITE

1. Uzbrukums: Oi zuki džodan. Aizsardzība: Age uke ar pretuzbrukumu gjaku zuki čudan.
2. Uzbrukums: Gjaku zuki čudan. Aizsardzība: Soto uke ar pretuzbrukumu gjaku zuki džodan.
3. Uzbrukums: Mae geri čudan. Aizsardzība: Gedan barai ar pretuzbrukumu gjaku zuki čudan.

#### VINGRINĀJUMI

1. Lēcieni ar lecamauklu – 80 reizes 1 minūtes laikā
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus – 10 reizes
3. „Lidmašīna” - 6 apļi
4. Kāju pacelšana aiz galvas guļot uz grīdas, piecelties kājās, nogulties atpakaļ - 25 reizes
5. Izklupiens uz priekšu ar sitienu gjaku zuki (ar labo un kreiso roku) - 15 reizes
6. Kiba-dači – 2 minūtes



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 8 kyu (Dzeltenā josta)

#### KIHON

1. Nidan zuki (zenkutsu dači).
2. Uraken uči, gjaku zuki
3. Age uke, gjaku zuki.
4. Uči uke, gjaku zuki.
5. Soto uke, gjaku zuki.
6. Gedan barai, gjaku zuki.
7. Šuto uke, nukite.
8. Mae geri, gedan barai.
9. Mavaši geri, age uke.
10. Uširo geri.
11. Joko geri keagi (kiba dači).
12. Joko geri kekomi.

**KATA** - Heian Nidan, Džunro Šodan, Džunro Nidan.

#### GOHON KUMITE

1. Uzbrukums: Oi zuki džodan. Aizsardzība: Age uke, pretuzbrukums gjaku zuki čudan.
2. Uzbrukums: Gjaku zuki čudan. Aizsardzība: Uči uke, pretuzbrukums gjaku zuki džodan.
3. Uzbrukums: Mavaši geri džodan. Aizsardzība: Nagaši uke, pretuzbrukums gjaku zuki.
4. Uzbrukums: Oi zuki džodan, Oi zuki čudan, Gjaku zuki čudan, Mae geri čudan, Mavaši geri džodan

#### VINGRINĀJUMI

1. Lēcieni ar lecamauklu – 120 reizes 1 minūtes laikā
2. Balstā guļus: elkonis – dūre – 20 reizes
3. Pietupieni uz vienas kājas – 5 reizes
4. Ķermeņa svara pārnešana no vienas kājas uz otru no pussēdus pozīcijas – 20 reizes
5. „Plāksne” – 1 minūte
6. Kokucu-dači – 2 minūtes



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 7 kyu (Oranžā josta)

#### KIHON

1. Sanbon zuki (zenkutsu dači).
2. Gedan barai, mae geri, gjaku zuki.
3. Age uke, mavaši geri, gjaku zuki.
4. Uči uke, uširo geri, gjaku zuki.
5. Soto uke, joko geri, gjaku zuki.
6. Šuto uke, kizami mavaši geri, nukite.
7. Joko geri keagi, kekomi.
8. Mavaši geri džodan
9. Ura mavaši geri džodan
10. Uširo ura-mavaši džodan

**KATA** - Heian Sandan, Džunro Šodan, Džunro Nidan.

#### GOHON KUMITE

1. Uzbrukums: Mavaši geri. Aizsardzība: Bloks – tvēriens, metiens – sitiens ar roku.
2. Uzbrukums: Ura mavaši geri. Aizsardzība: Bloks – tvēriens, metiens – sitiens ar roku.
3. Uzbrukums: Gjaku zuki čudan. Aizsardzība: Uraken uči, gjaku zuki.
4. 2 cīņas pēc sporta karatē noteikumiem (vienas cīņas ilgums 1.30 min.)

#### VINGRINĀJUMI

1. Lēcieni ar lecamauklu –1 minūte bez apstājas
2. Pievilkšanās pie stieņa – 3 reizes, kāju celšana pie stieņa kārienā – 3 reizes
3. Pietupšanās – lēciens - roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus – 15 reizes
4. Taisnu kāju noturēšana sēžot – 1 minūte
5. „Break-dance” – 5 reizes uz katru kāju
6. Zenkutsu-dači, lēciens kokucu-dači, lēciens kiba-dači – 5 apli



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 6 kyu (Zaļā josta)

#### KIHON

1. Gjaku sanbon zuki (zenkutsu dači).
2. Age uke, nidan zuki.
3. Soto uke, nidan zuki.
4. Uči uke, nidan zuki.
5. Gedan barai, nidan zuki.
6. Mae geri keagi, mae geri kekomi.
7. Mavaši geri džodan, mavaši geri čudan.
8. Joko geri keagi, kekomi (kiba dači).
9. Uširo geri, gjaku zuki.
10. Uširo ura-mavaši geri džodan.
11. Mae geri, ura-mavaši geri džodan, joko geri, mavaši geri džodan, uširo geri čudan.
12. Uz vietas ar vienu kāju: mae geri, joko geri, uširo geri, mavaši geri.

**KATA** - Heian Jondan, Džunro Šodan, Džunro Nidan.

#### SANBON KUMITE

1. Uzbrukums: Oi zuki džodan, mae geri čudan, mavaši geri. Aizsardzība: Bloks-gjaku zuki čudan, bloks, uraken uči, gjaku zuki čudan, bloks –tvēriens, metiens – divi sitieni ar rokām.
2. 3 cīņas pēc sporta karatē noteikumiem (vienas cīņas ilgums 2 min.)

#### VINGRINĀJUMI

1. Lēcieni ar lecamauklu –220 reizes 2 minūšu laikā
2. Pievilšanās pie stieņa – 5 reizes, kāju celšana pie stieņa kārienā – 5 reizes
3. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz grīdas – 40 reizes
4. Pietupieni uz vienas kājas – 12 reizes
5. Taisnu kāju noturēšana sēžot – 1 minūte
6. Špagats – 10 cm.



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 5-4 kyu (Zilā josta)

#### KIHON

1. Kizami zuki (zenkutsu dači).
2. Uraken uči.
3. Nidan gjaku zuki.
4. Šiho gjaku zuki.
5. Ar vienu kāju mae geri čudan, džodan.
6. Ar vienu kāju mavaši geri čudan, džodan.
7. Ar vienu kāju mae geri čudan, mavaši geri džodan.
8. Ura-mavaši geri džodan.
9. Ar vienu kāju mavaši geri, ura-mavaši geri.
10. Ar vienu kāju ura-mavaši geri, mavaši geri.
11. Ar vienu kāju joko geri keagi, kekomi (kiba dači).
12. Ar vienu kāju uz vietas mae geri, uširo geri, mavaši geri, joko geri, ura-mavaši geri.

**KATA** - Heian Godan, Džunro Šodan, Džunro Nidan, Džunro Yondan, Tekki Šodan.

#### IPPON KUMITE

1. Uzbrukums: Oi zuki džodan, gjaku zuki čudan, mae geri, joko geri, mavaši geri. Ura-mavaši geri, uširo geri. Aizsardzība: Bloks-sitiens-metiens-sitiens.
2. 3 cīņas pēc sporta karatē noteikumiem (vienas cīņas ilgums 2 min.)

#### VINGRINĀJUMI

1. Lēcieni uz vietas ar ceļu pievilkšanu pie krūtīm – 20 reizes
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz soliņa – 20 reizes, roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz grīdas turot kājas uz soliņa – 20 reizes
3. Kokucu-dači – 2 minūtes
4. Kāju pacelšana aiz galvas guļot uz grīdas, pietupšanās, roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus – 15 reizes.
5. „Plāksne” – 2 minūtes
6. Joko geri noturēšana – 30 sekundes, Mae geri noturēšana – 30 sekundes.



## KARATĒ KLUBA „VITUS” EKSĀMENA PROGRAMMA - 2017

### 3-1 kyu (Brūnā josta)

#### KIHON

1. Empi uči (mavaši, age, joko, uširo)(zenkutsu dači).
2. Oi zuki čudan, atpakaļ age uke, uz priekšu mae geri.
3. Gjaku zuki čudan, atpakaļ gedan barai, uz priekšu mavaši geri.
4. Uraken uči, atpakaļ soto uke, uz priekšu ura mavaši.
5. Kizami zuki, atpakaļ uči uke, uz priekšu uširo geri.
6. Šuto uke, nukite, mavaši empi uči, gjaku zuki.
7. Soto uke, joko empi uči, uraken uči, gjaku zuki.
8. Haito uči.
9. Šuto uči.
10. Mae hiza geri.
11. Mae tobi geri.

**KATA** – Džunro Šodan, Džunro Nidan, Džunro Yondan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Enpi, Jion, Kanku Sho, Unsu, Hangetsu.



## KARATĒ KLUBA „VITUS” ATESTĀCIJAS EKSĀMENA NOLIKUMS - 2017

1. Dalība eksāmenā ir obligāta visiem kluba biedriem, kuri ir vecāki par 7 gadiem un iziet apmācības karatē grupās.
2. Eksāmens notiek vienu reizi gadā visām grupām vienlaicīgi. Pirmie liek eksāmenu uz 10 kyu. Visiem pārējiem kyu jāpilda eksāmena programma un vingrinājumi līdz savai programmai un tikai pēc savas programmas izpildes tie var būt brīvi.
3. Par izcīnīto pirmo vietu starptautiskajās sacensībās kata un kumite kategorijās kluba biedriem var tikt piešķirts nākamais kyu (josta). Lēmumu pieņem kluba treneru padome.
4. Eksāmens uz melno jostu (Daniem) tiks likts pie Pasaules galvenā IJKA instruktora, J.K.A. dibinātāja senseja Nakajamas mācekļa Shihana Sadashige Kato (9.Dans).

Vitālijs Mišins

4.dans IJKA

Jelgavas karatē kluba „VITUS” vadītājs

Latvijas IJKA karatē-do federācijas vice-prezidents

## ПОЛОЖЕНИЕ ОБ АТТЕСТАЦИОННОМ ЭКЗАМЕНЕ В КАРАТЕ КЛУБЕ „VITUS” - 2017

1. Участие в экзамене является обязательным для всех членов клуба старше 7 лет, проходящим обучение в группах карате.
2. Экзамен проходит 1 раз в учебном году. Для всех групп одновременно. Первые сдают на 10 КЮ. Всем следующим КЮ надо выполнять экзаменационные программы и упражнения до своей программы, и только после выполнения своей программы могут быть свободны.
3. За первое место на международных соревнованиях по ката и кумитэ членам клуба может быть присужден следующий КЮ (пояс). Решение принимает тренерский совет клуба.
4. Экзамен на черные пояса (Даны) сдаётся у главного инструктора IJKA в Мире, ученика основателя J.K.A. senseя Накаямы – Шихана Садишиге Като (9 Дан).

Виталий Мишин

4 дан IJKA

Руководитель карате клуба VITUS

Вице-президент Латвийской IJKA-карате-до федерации