

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ



Οι εξετάσεις DAN διενεργούνται σύμφωνα με τον εσωτερικό κανονισμό της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καράτε.

Για την διευκόλυνση των συλλόγων, για εξετάσεις έως και 3ο DAN, η εκτελεστική επιτροπή της ΕΛΟΚ αποφάσισε οι εξετάσεις να διενεργούνται στις τοπικές επιτροπές μία φορά το χρόνο, μία ημέρα πριν από το περιφερειακό κύπελλο και θα συμπεριλαμβάνεται στην προκήρυξη αυτού.

Οι σύλλογοι έως τέλος Φεβρουαρίου πρέπει να έχουν ορίσει εγγράφως στην ΕΛΟΚ τον εξεταστή Α ή Β κατηγορίας που θα διενεργεί εξετάσεις για 1ο DAN το έτος 2017 στον σύλλογο τους.

Οι υπό εξέταση αθλητές που ο σύλλογός τους δεν έχει ορίσει εξεταστή για το 1ο DAN, θα συμμετέχουν στις εξετάσεις που θα διενεργούνται πριν από τα περιφερειακά κύπελλα.

Οι εξετάσεις από 4ο DAN και άνω θα διενεργούνται από την επιτροπή εξεταστών της ΕΛΟΚ τον μήνα Δεκέμβριο κάθε έτους στην έδρα της Ομοσπονδίας.

Ο ορισμός των εκάστοτε εξεταστών θα γίνεται από την Εξεταστική επιτροπή συμφωνά με τον εσωτερικό κανονισμό της ΕΛΟΚ.



Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε

Hellenic Karate Federation

Αθήνα, 21/11/2005
Αρ.πρωτ.:1215 α.

Προς: Όλους τους συλλόγους-μέλη της ΕΛ.Ο.Κ.
Θέμα: Εξετάσεις για βαθμούς (DAN) /ΕΛ.Ο.Κ.

Κύριοι,

Η Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε πληροφορεί, όσους επιθυμούν να λάβουν μέρος, ότι θα διενεργήσει εξετάσεις –στην **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** - για πρώτο (1ο), δεύτερο (2ο), τρίτο (3ο), τέταρτο (4ο) και πέμπτο (5ο) βαθμό (DAN) /ΕΛ.Ο.Κ.

Ημερ/νία: Κυριακή 18 Δεκεμβρίου 2005.

Τόπος: Κλειστό Γυμναστήριο Νεαπόλεως – Στρεβενιώτη (κοντά στο Δημαρχείο Νεαπόλεως).

Πρόγραμμα Εξετάσεων

09:00 - 11:00 Εξετάσεις στην ύλη του Wado Ryu, Shito Ryu, Goju Ryu, Kyokushinkai, Shotokai, Shidokan.
Εξετάσεις στην ύλη του Shotokan, 5η ύλη.
Εξετάσεις 5ου Dan για όλες τις εξεταστικές ύλες

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να προσκομίσουν στα γραφεία της ΕΛ.Ο.Κ, μέχρι την **Δευτέρα 12 Δεκεμβρίου 2005** την επισυναπτόμενη με την παρούσα αίτηση, μαζί με τα κατά περίπτωση δικαιολογητικά:

- ◆ **Οι υποψήφιοι για πρώτο (1ο) DAN** θα πρέπει να προσκομίσουν μαζί με την αίτηση:
 - 1) Ταυτότητα μέλους της ΕΛ.Ο.Κ. την οποία θα πρέπει να έχουν υποχρεωτικά και να είναι ιατρικώς ενημερωμένη. (Ονοματεπώνυμο Ιατρού, ημερομηνία εξέτασης, σφραγίδα και υπογραφή).
 - 2) Στην σελίδα της ταυτότητας μέλους που αναφέρεται στις Εξετάσεις για KYU αθλητού-τριας θα πρέπει να φαίνεται ότι είναι κάτοχοι καφέ ζώνης 1ο KYU τουλάχιστον έξι μήνες πριν από την ημέρα των εξετάσεων, υπογεγραμμένο από εξεταστή της ΕΛ.Ο.Κ βάση του εσωτερικού κανονισμού.
 - 3) Μία έγχρωμη φωτογραφία (κολλημένη στον ειδικό χώρο της αίτησής τους).
- ◆ **Οι υποψήφιοι που είναι ήδη κάτοχοι κάποιου DAN** της ΕΛ.Ο.Κ και επιθυμούν να εξεταστούν για το επόμενο, είναι υποχρεωμένοι να συμπληρώνουν στην αίτησή τους το προηγούμενο Dan\ΕΛ.Ο.Κ. που κατέχουν (αριθμός διπλώματος και ημερομηνία απόκτησης). Ακόμα θα πρέπει να προσκομίσουν μαζί με την αίτησή τους τα εξής:
 - 1) Ταυτότητα μέλους ΕΛ.Ο.Κ. την οποία πρέπει να έχουν υποχρεωτικά και να είναι ιατρικώς ενημερωμένη.
 - 3) Μια έγχρωμη φωτογραφία (κολλημένη στον ειδικό χώρο της αίτησής τους).

Οι υποψήφιοι για 4ο και 5ο Dan θα πρέπει να προσκομίσουν γραπτή εργασία σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό.

Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθήνας (Ανοικτό Κολυμβητήριο), Λ. Σπύρου Λούη 15123 Μαρούσι, Αθήνα
Athens Olympic Sport Complex (Aquatic Center), Spirou Loui Av. 15123 Maroussi, Athens - Greece

Τηλ. / Tel. (+30) 210 6813112, Fax: (+30) 210 6813119

E-mail: info@elok.org www.elok.org

- ♦ Οι υποψήφιοι που δεν είναι κάτοχοι κάποιου DAN /ΕΛ.Ο.Κ και επιθυμούν να δώσουν εξετάσεις Κατάταξης θα πρέπει να αποστείλουν με FAX (210-6813119) την αίτησή τους στα γραφεία της ΕΛ.Ο.Κ. την Παρασκευή 16 Δεκεμβρίου 2005 και ώρα 15:00 και να προσκομίσουν τα πρωτότυπα την ημέρα της εξέτασης στην Επιτροπή Εξεταστών, για να υπάρχει η δυνατότητα παροχής διευκρινήσεων μαζί με τα κάτωθι δικαιολογητικά:

1. Θεωρημένα φωτοαντίγραφα όλων των διπλωμάτων DAN που κατέχουν (π.χ. αν ο υποψήφιος επιθυμεί να εξεταστεί για 3ο DAN /ΕΛ.Ο.Κ. θα πρέπει να προσκομίσει τα διπλώματα του 1ου, 2ου και 3ου DAN που κατέχει).
2. Υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599 /1986 για την γνησιότητα και το περιεχόμενο των διπλωμάτων.
3. Μία έγχρωμη φωτογραφία (κολλημένη στον ειδικό χώρο της αίτησής τους).

Σημειώνεται ότι θα τηρηθούν οι σχετικές προϋποθέσεις και οι όροι του εσωτερικού κανονισμού της ΕΛ.Ο.Κ.

Σε περίπτωση κωλύματος να παρευρεθούν οι υποψήφιοι αυτοπροσώπως παρακαλούμε να ενημερώνουν εγκαίρως τον πρόεδρο της Τεχν. Επιτροπής ή τον πρόεδρο της Επιτρ. Εξεταστών.

- Ο υποψήφιος θα πρέπει να καταθέτει στα γραφεία της ομοσπονδίας μαζί με την σχετική αίτηση και ανάλογα με τον βαθμό για τον οποίο θα εξετασθεί, το ποσό των:

1ο Dan	60 €
2ο Dan	75 €
3ο Dan	90 €
4ο Dan	105 €
5ο Dan	120 €

Τα παραπάνω ποσά θα πρέπει να καταβάλλονται:

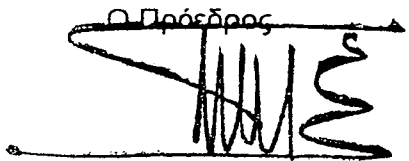
α) μέσω ταχυδρομικής ή τηλεφωνικής επιταγής (στην οποία θα αναγράφονται ευκρινώς το ονόμα και ο αριθμός του συλλόγου, ο αριθμός μητρώου στην ΕΛ.Ο.Κ. του υποψηφίου). Θα πρέπει να αποστέλλεται με fax το αντίγραφο της αποστολής των χρημάτων.

β) ιδιοχειρώς στα γραφεία της ΕΛ.Ο.Κ.

γ) ιδιοχειρώς στον ταμία της ΕΛ.Ο.Κ. πριν από την διεξαγωγή των εξετάσεων στον τόπο των εξετάσεων.

Οι ύλες των στύλ μένουν ως έχουν. Εάν επιθυμείτε να προμηθευτείτε κάποια από αυτές θα πρέπει να απευθυνθείτε στα γραφεία της ΕΛ.Ο.Κ.αράτε.

Με τιμή,

Ο Πρόεδρος

 Ανδρέας Παπαδημητρόπουλος



Ο Γεν. Γραμματέας


 Γεώργιος Μπίκας



Αθήνα, 25/4/2014

Αριθ. Πρωτ.: 453

Προς: Συλλόγους-Μέλη ΕΛΟΚ

Θέμα: Προκήρυξη Εξετάσεων για βαθμούς DAN ΕΛΟΚ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ DAN ΕΛΟΚ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΜΑΪΟΥ 2014

Η Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε προκηρύσσει την διεξαγωγή εξετάσεων για απονομή **1^{ου}, 2^{ου}, 3^{ου}, 4^{ου}, 5^{ου}, 6^{ου} βαθμού DAN ΕΛΟΚ**.

Ημερομηνία: Σάββατο 17 Μαΐου 2014

Τόπος: Φιλιππειο Κλειστό Γυμναστήριο Βέροιας

12:00 - Έναρξη των εξετάσεων στις ύλες του Wado Ryu, Shito Ryu, Goju Ryu, Kyokushinkai, Shotokai, Shidokan και Shotokan.

- **Οι υποψήφιοι για την απόκτηση βαθμών DAN ΕΛΟΚ** θα πρέπει να προσκομίσουν στη γραμματεία της Ομοσπονδίας ή μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (info@elok.gr) την **αίτηση εξέτασης** και **μία έγχρωμη φωτογραφία** μέχρι και τη **Δευτέρα 12 Μαΐου 2014**.
- **Οι υποψήφιοι για την απόκτηση 1^{ου}, 2^{ου}, 3^{ου} βαθμού DAN ΕΛΟΚ** θα πρέπει να πληρούν τις εξής προϋποθέσεις:
 - I.** να φέρουν **ταυτότητα-μέλους της ΕΛΟΚ** την οποία θα έχουν υποχρεωτικά μαζί τους την ημέρα των εξετάσεων και να είναι **ιατρικώς και ταμειακώς ενημερωμένη**.
 - II.** να είναι κάτοχοι **καφέ ζώνης 1^ο KYU** τουλάχιστον έξι μήνες πριν από τις εξετάσεις, υπογεγραμμένο από εξεταστή της ΕΛΟΚ με βάση του Εσωτερικό Κανονισμό.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ
HELLENIC KARATE FEDERATION

- **Οι υποψήφιοι για την απόκτηση 4^{ου}, 5^{ου}, 6^{ου} βαθμού DAN ΕΛΟΚ,** θα πρέπει να προσκομίσουν (σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό) στη γραμματεία της ΕΛΟΚ ή μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (info@elok.gr) **γραφτή εργασία** και **βιογραφικό σημείωμα** σχετικό με την ενασχόλησή τους με το Καράτε μέχρι και τη Δευτέρα 12 Μαΐου. Να σημειωθεί δε, ότι θα εξετασθούν σε θέματα **τεχνικά** και **γνώσεων** σχεικά με το σιλ που δίνουν εξετάσεις.

Με τιμή,

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

Χρήσιος Μπουλούμιασης

Εμμανουήλ Δημητριάδης

ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ 1^ο DAN ΕΛ.Ο.Κ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΗ:

ΠΡΟΣ: την Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε.

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος επιθυμώ να συμμετάσχω στις εξετάσεις για βαθμούς 1^ο DAN της ΕΛ.Ο.Κ.

(Συμπληρώστε τα παρακάτω με ΚΕΦΑΛΑΙΑ και καθαρά γράμματα)

ΕΠΩΝΥΜΟ					(Φωτογραφία)
ΟΝΟΜΑ					
ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ		ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ		ΑΡ. ΤΑΥΤ. ΜΕΛΟΥΣ	
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΙΑΣ				Τ.Κ.	
ΠΟΛΗ				ΤΗΛ.	

Είμαι κάτοχος των κάτωθι διπλωμάτων ΚΥΥ:

ΒΑΘΜΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	ΗΜ/ΝΙΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ
1ο ΚΥΥ		
2ο ΚΥΥ		
3ο ΚΥΥ		
4ο ΚΥΥ		
5ο ΚΥΥ		
6ο ΚΥΥ		
7ο ΚΥΥ		
8ο ΚΥΥ		

Απαντήστε στα παρακάτω σημειώνοντας με ένα στο επιθυμητό τετράγωνο.

Σε ποιά ύλη επιθυμείτε να εξεταστείτε;			
Shotokan <input type="checkbox"/>	Wado <input type="checkbox"/>	Shito <input type="checkbox"/>	Goju <input type="checkbox"/>
Kyokushinkai <input type="checkbox"/>	Shidokan <input type="checkbox"/>	Shotokai <input type="checkbox"/>	
Ο ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ (Υπογραφή)			

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

(Όνομα & υπογραφή)

(Σφραγίδα σωματείου)

(Όνομα & υπογραφή)

***** Τα παρακάτω συμπληρώνονται από την Εξεταστική Επιτροπή *****

ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ	ΚΙΩΟΝ	ΚΑΤΑ	ΚΥΜΙΤΕ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
					ΣΥΝΟΛΟ
ΣΥΝΟΛΑ					

Ο ανωτέρω εξεταζόμενος περνάει στον βαθμό του 1^οDAN/ ΕΛ.Ο.Κ. με ημερομηνία _____

Ο ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ: _____

ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ DAN/ ΕΛ.Ο.Κ.

Εξετάσεις ΑΘΗΝΑ

ΠΡΟΣ: την Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε.

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος επιθυμώ να συμμετάσχω στις εξετάσεις για βαθμούς (DAN) της ΕΛ.Ο.Κ. της _____.

(Συμπληρώστε τα παρακάτω με ΚΕΦΑΛΑΙΑ και καθαρά γράμματα)

ΕΠΩΝΥΜΟ					(Φωτογραφία)
ΟΝΟΜΑ					
ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ		ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ		ΑΡ. ΤΑΥΤ. ΜΕΛΟΥΣ	
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΙΑΣ			Τ.Κ.		
ΠΟΛΗ			ΤΗΛ.		

Είμαι κάτοχος των κάτωθι διπλωμάτων:

ΒΑΘΜΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	ΗΜ/ΝΙΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
1ο DAN			
2ο DAN			
3ο DAN			
4ο DAN			
5ο DAN			

Απαντήστε στα παρακάτω σημειώνοντας με ένα στο επιθυμητό τετράγωνο.

<p>Σε ποιά ύλη επιθυμείτε να εξεταστείτε;</p> <p>Shotokan Wado Shito Goju</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Kyokushinkai Shidokan Shotokai</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">Ο ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ</p> <p style="text-align: center;">(Υπογραφή)</p>	<p>Για ποιόν βαθμό/Dan θα εξεταστείτε;</p> <p style="text-align: center;">2ο 3ο</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">4ο 5ο 6ο</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
--	--

Ο Πρόεδρος

Για το σωματείο,

Ο Γεν. Γραμματέας

(Όνομα/υπογραφή)

(Σφραγίδα σωματείου)

(Όνομα/υπογραφή)

***** Τα παρακάτω συμπληρώνονται από την Εξεταστική Επιτροπή *****

ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ	ΚΙΧΟΝ	ΚΑΤΑ	ΚΥΜΙΤΕ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
				ΣΥΝΟΛΟ	
ΣΥΝΟΛΑ					

Ο ανωτέρω εξεταζόμενος περνάει στον βαθμό του _____ DAN/ ΕΛ.Ο.Κ. με ημερομηνία _____

Ο Πρόεδρος της Ε.Ε.

Ο Γραμματέας της Ε.Ε.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN

GOJU-RYU

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN	GODAN
KIHON	Βασικά τεχνικά αναλόγως τί θα ζητήσει ο εξεταστής				
	Kihon Ido				
	Kihon Ido no.2 (from Neko ashi Dachi)				
KATA	Seinchin	Sepai	Seisan	Kururunfa	Kururunfa
	Sanseiru	Sisochin	Και ένα ή δύο προηγούμενα που θα ζητήσει ο εξεταστής	Και ένα ή δύο προηγούμενα που θα ζητήσει ο εξεταστής	Suparunpei
	Sanchin	Sanchin	Sanchin	Sanchin	Sanchin
	Tensho	Tensho	Tensho	Tensho	Tensho
	Gekisai ich				
BUNKAI KATA	Saifa				
KUMITE	Yakusoku kumite				
	Nanahon Kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite
	Jiyu kumite				

Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει και ένα κατά άλλου στυλ (SHITEI). Επίσης πρέπει να κατατίθεται γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN

SHIDOKAN

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN
BLOCKS	Kake-uke (jodan) Chudan-haito-uchi-uke Morote-kake-uke (jodan)			
KICKS	Tobi-yoko-geri Ushiro-mawashi-geri			
KIHON WAZA	Oi zuki πλάγιο βήμα agouchi Αρπαγή Ashi barai-yakuzuki OizukiJoidan-Jodan uke αρπαγή στα πόδια-ρήμη-yakuzuki oizuki uchi mawashi keage Yoko tobi geri			
KIHON	Fudo dachi hiza geri mae geri mawashi yoko geri Zenkutsu mae gedan barai-jodan uke-uchi uke-soto uke yakuzuki Tetsui oroshi gamen uchi-yakuzuki Morote tsuki Shotei chudan uke-yakuzuki Shuto gamen uchi-yakuzuki Kokutsu shuto mawashi uke Shuto uke Koken uke (jodan) Sanchin mae shuto mawashi uke Kiba dachi yon tsuki Zenkutsu mae geri-mawashi yakuzuki Mawashi-yoko geri-yakuzuki Ushiro-yakuzuki Kiba dachi kake dachi-yoko geri			
RENRAKU WAZA	Kamae dachi mae geri πίσω πόδι-mawashi πίσω πόδι-yoko geri πίσω πόδι-yakuzuki Step mawashi (μπροστινό πόδι) uraken- ushiro-yakuzuki Kizame tsuki-yakuzuki-mawashi (μπροστά πόδι) Ushiro yakuzuki Oizuki-gioko uke (kokutsu) yakuzuki-kizame			
KATA	TSUKI-NO-KATA TENSHO GEKISAI-DAI BASAI DAI	YANTSU KANKU DAI SAIFA	SEIENCHIN SEIPAI SHIKON	GEKUSAI SHO KATCHO Ένα επιλογής δημιουργία κατά 40 κινήσεων
KIHON RENRAKOU WAZA KUMITE	1. Γροθιά με βήμα πειστική άμυνα με παλάμη 2. Γροθιά αντίθετη, βήμα, πειστική άμυνα με παλάμη 3. Αντίθετη γροθιά, πειστική άμυνα με παλάμη			
KUMITE	Iron kumite, Τέσσερα μπλοκ, αριστερή kame —δεξιά kamae Ushiro-block ρήμη-yakuzuki Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite

Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει και ένα κατά άλλου στυλ (SHITEI). Επίσης πρέπει να κατατίθεται γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN

SHITO RYU

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN	GODAN	ROKUDAN
KIHON	1. Chiko Dachi shuto barai 2. Nekoashi dachi shuto uke 3. Gedan bari, jodan uke, Gyaku zuki, uraken uchi, gyaku zuki, nakashi zuki, kamae 4. Ashi barai, mawashi geri jodan, ura mawashi geri jodan, gyaku zuki, kamae 5. mae geri, mawashi geri jodan, ushiro geri chudan, gyaku zuki, kamae, Ren zoku waza από 1 έως 16					
KATA	Bassai Dai Seienchin Jiin Matzukaze Jitte	Seipai Seisan Saifa Kosokun Shiho	Bassai Sho Rohai Shisochin Nipaipo	Chatanyara Kushanku Unshu Gojushiho Jion	Suparimpei Sanseiru Niseishi Tomari Bassai	Paiku Heiku Matsumura Bassai Annan
KUMITE	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite

Κάθε εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει και όλα τα κάτω των προηγούμενων βαθμών DAN από τον βαθμό για τον οποίο εξετάζεται. Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να εκτελεί και ένα κάτω άλλου στυλ (SHITEI), να κατατίθεται γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN SHOTOKAI

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN	ROKUDAN και άνω
KIHON WAZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gedan baria, age uke, ude uke, soto uke 2. shuto uke, teisho barai, oi zuki, gyaku zuki 3. mae geri, yoko geri, mawashi geri, mikatsuki geri, ushiro geri 				
RENZOKU WAZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. gedan barai-gyaku zuki, ude uke-gyaku zuki, age uke-gyaku zuki 2. gedan barai-gyaku zuki (4 κατευθύνσεις) ξεκίνημα αρ. 3. shuto uke (βπ), kizaki kekomi, mawashi geri, ushiro geri, gyaku zuki 4. mae geri, yoko geri με το ίδιο πόδι (από kamae) <p>κατάληξη κάθε συνδυασμού σε θέση fudo dachi</p>				
KATA	<ol style="list-style-type: none"> 1. ένα από τα πέντε Heian: shodan, nidan, sandan, yodan, godan 2. Tekki Shodan 3. Bassai -dai 4. Kanku - dai <p>Ο εξεταζόμενος εκτελεί υποχρεωτικά ένα από τα παραπάνω. Οι εξεταστές επιλέγουν κατά την κρίση τους ένα από τα παραπάνω.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekki nidan 2. Enpi 3. Jion 4. Jiin <p>Ο εξεταζόμενος πρέπει να επιδείξει bun kai από το κάτω της επιλογής του.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gankaku 2. Jitte 3. Kanku – sho 4. Bassai – sho <p>Ο εξεταζόμενος εκτελεί υποχρεωτικά ένα από τα παραπάνω. Οι εξεταστές επιλέγουν κατά την κρίση τους ένα από τα παραπάνω. Ο εξεταζόμενος πρέπει να επιδείξει bun kai από το κάτω της επιλογής του.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nijushi-ho 2. Shochin 3. Meikyo 4. Tekki Sandan <p>Ο εξεταζόμενος εκτελεί υποχρεωτικά ένα από τα παραπάνω και να επιδείξει bun kai από το κάτω της επιλογής του.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gojushi-ho sho 2. Gojushi-ho Dai 3. Chinte 4. Hangetsu <p>Ο εξεταζόμενος εκτελεί υποχρεωτικά ένα από τα παραπάνω και να επιδείξει bun kai από το κάτω της επιλογής του.</p>
KUMITE	Kihon Ippon Ren zuki Jiyu kumite ή Randori	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite

Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει και ένα κάτω άλλου στυλ (SHITEI). Επίσης πρέπει να κατατίθεται γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN SHOTOKAN

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN	GODAN και άνω
KIHON	<ol style="list-style-type: none"> Mae Geri jodan, Sanbon zuki (zenkutsu dachi) Age uke (kokuchu dachi), Uraken, Gyaku zuki (zenkutsu dachi), Mae Geri Gedan Barai Soto uke (zenkutsu dachi), Yoko Empi (kiba dachi), Tate Shuto uke, Yoko Geri Kekomi, Haito jodan (zenkutsu dachi) Uchi uke (kokuchu dachi), kizami Mawashi Geri, Uraken, Gyaku zuki (zenkutsu dachi) Kokutsu dachi Shuto uke, Kizami Mae geri, Nukite (zenkutsu dachi) Mawashi Geri Uraken Gyaku Zuki (ελεύθερη στάση) Yoko Geri Kekomi Uraken Gyaku Zuki (ελεύθερη στάση) Ushiro Geri Uraken Gyaku Zuki (ελεύθερη στάση) Ura Mawashi Geri Uraken Gyaku Zuki (ελεύθερη στάση) Sanbon geri (το ίδιο πόδι 3 χτυπήματα), Mae geri, Kekomi, Mawashi geri (Συνδυασμός τεχνικών αριθ. 1) 				
RENZOKU WAZA	<p>Mae geri jodan oi zuki jodan, Gyaku zuki chudan, (βήμα πίσω) Gedan barai Gyaku zuki chudan, (μπρός) Mawashi geri jodan, Uraken jodan, Oi zuki chudan (mawate to ίδιο)</p>				
KATA	<p>Ο εξεταζόμενος επιλέγει και εκτελεί υποχρεωτικά ένα (1) Kata από τα κάτωθι:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bassai -dai Kanku - dai Jion Enpi Hanketsu <p>Οι εξεταστές επιλέγουν ένα (1) ή και περισσότερα Kata από τα Heian και Tekki Shodan</p>	<p>Ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει τα παρακάτω κατά:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bassai – sho Kanku – sho Niju-shiho Jitte Tekki Nidan <p>εκ των οποίων επιλέγει να εκτελέσει ένα ο ίδιος, του οποίου πρέπει να γνωρίζει το buikai και ένα επιλέγουν οι εξεταστές. Οι εξεταστές επιλέγουν και ένα από τα κάτω του 2^{ου} DAN</p>	<p>Ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει τα παρακάτω κατά:</p> <ol style="list-style-type: none"> Shochin Gojushiho-Sho Gankaku Meikio Jiin <p>εκ των οποίων επιλέγει να εκτελέσει ένα ο ίδιος, του οποίου πρέπει να γνωρίζει το buikai και ένα επιλέγουν οι εξεταστές. Οι εξεταστές επιλέγουν όσα κατά θέλουν από τα προηγούμενα DAN.</p>	<p>Ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει όλα τα κατά του Shotokan, επιλέγει και εκτελεί ένα του οποίου πρέπει να γνωρίζει το buikai. Οι εξεταστές επιλέγουν όσα κατά θέλουν από όλα τα κατά.</p>	
KUMITE	Juyu Ippon Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite

Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να καταθέτει γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN

WADO RYU

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN και άνω
KIHON	Kette junzuki kette gyakuzuki kette junzuki no tsukomi kette gyakuzuki no tsukomi nagashi zuki mawashi geri sokuto ushiro			
RENRAKU WAZA	1) zenshisite jodan-ren zuki-chudan mae geri-mawashi geri ushiro geri gyaku zuki 2) sun komi jodan-ren zuki chudan sunkomi mae geri- mawahi geri ushiro geri-uraken 3) zenshinshite jodan –ren zuki chudan mae geri-nagashi zuki-gyakuzuki mawashi geri			
SANBON GUMITE	Jodan uke 1&3 Mae geri 1& 5			
OHYO GUMITE	1 & 3			
KIHON GUMITE	1 & 2			
KATA	Seishan Kushanku	Bassai Nisheishi Chinto Jitte	Jion Naihanchi Wanshu Rohai	Ένα από όλα τα kata επιλογή του εξεταζόμενου από την λίστα της WKF και ένα του εξεταστή καθώς και ένα kata από διαφορετικό στυλ (από τα SHITEI KATA) επιλογή του εξεταζόμενου
KUMITE	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite

Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει και ένα κατά άλλου στυλ (SHITEI). Επίσης πρέπει να κατατίθεται γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ DAN KYOKUSHINKAI

	SHODAN	NIDAN	SANDAN	YODAN	GODAN
KIHON	<p>Zen Kutsu (San Bon Zuki) Zen Kutsu (Gyakuzuki) Jodan Uke - Gyakuzuki - Utise Uke - Gyakuzuki - Soto Uke - Gyakuzuki (Mawate)- gedan barai - Gyakuzuki Kokutsu dachi 1. Utise Uke - Kizami zuki - Gyakuzuki 2. Stuto mawachi uke - Kake Uke jodan — morote kake uke (mawate) — Shuto mawachi (κάθε βήμα τεχνική) Mae geri — Yoko geri - Ushiro geri (τρεις φορές κάθε πόδι)</p>				
KIHON IDO	<p>Zan Kutsu dachi (Gyakuzuki) Kizami — Gyakuzuki — mae geri — Gyakuzuki- πίσω-gedan barai - Gyakuzuki</p>				
RENRAKU	<p>1. Mae geri — Yoko geri — Ushiro geri — Gyakuzuki 2. Πίσω gedan barai - Kizamizuki Gyakuzuki- Hira geri - mae geri — mawachi geri — Ushiro geri πίσω gedan barai - Gyakuzuki</p>				
KATA	<p>PINAN SON NI - SAN - YON (ένα από τα τρία) GEDSAI DAY YANCHU TSUKI NO KATA SAIHA Ο εξεταζόμενος εκτελεί τρία (3) κατόπιν επιλογής των εξεταστών</p>	<p>PINAN SONNI - SAN - YON - GO (ένα από τα τρία) GEDSAI DAY GEDSAI SHO SEIENCHIN TENCHO Ο εξεταζόμενος εκτελεί τρία (3) κατόπιν επιλογής των εξεταστών</p>	<p>GEDSAI DAY- TENCHO YANCHU KANKU DAI SHOSHIO- SEIPAI Ο εξεταζόμενος εκτελεί τρία (3) κατόπιν επιλογής των εξεταστών</p>	<p>TENCHO GEDSAI SHO GARYU- SEIENCHIN SEIPAI- SHOSHIHO Ο εξεταζόμενος εκτελεί τρία (3) κατόπιν επιλογής των εξεταστών</p>	<p>TENCHO GEDSAI- SHO SHUSHIHO SEIPAI Ο εξεταζόμενος εκτελεί τρία (3) κατόπιν επιλογής των εξεταστών</p>
KUMITE	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite	Jiyu kumite

Για τις εξετάσεις 4^{ου} DAN και άνω ο εξεταζόμενος πρέπει να γνωρίζει και ένα κατά άλλοι στυλ (SHITEI). Επίσης πρέπει να κατατίθεται γραπτή εργασία καθώς και βιογραφικό του εξεταζόμενου.

Μητρώο Εξεταστών Α΄ κατηγορίας ΕΛΟΚ

(σύμφωνα με τον αύξοντα αριθμό διπλώματος DAN/ΕΛΟΚ)

α/α	Επώνυμο	Όνομα	Στυλ
1	ΜΠΟΥΛΟΥΜΠΑΣΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	Wado Ryu
2	ΚΑΝΕΛΛΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Wado Ryu
3	ΓΕΡΟΥΜΠΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shotokan
4	ΠΑΣΗΣ	ΠΕΤΡΟΣ	Goju Ryu
5	ΒΟΒΛΑΣ	ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	Wado Ryu
6	ΚΡΑΒΒΑΡΙΤΗΣ	ΑΡΗΣ	Shotokan
7	ΓΚΑΖΙ	ΚΕΪΒΑΝ	Shotokan
8	ΖΑΡΟΥΧΛΙΩΤΗΣ	ΝΙΚΗΤΑΣ	Shotokan
9	ΟΤΑΚΕ	ΤΕΤΣΟΥΟ	Shotokan
10	ΧΟΝΔΡΟΜΑΤΙΔΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Shito Ryu
11	ΜΠΙΚΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shotokan
12	ΣΚΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ	ΣΤΕΛΙΟΣ	Wado Ryu
13	ΠΟΝΤΙΔΑ	ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ	Shotokan
14	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Wado Ryu
15	ΓΚΟΡΕΖΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Shotokan
16	ΣΤΥΛΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Shotokan

Μητρώο Εξεταστών Β' κατηγορίας ΕΛΟΚ (2016 - 2017)

(κατά αλφαβητική σειρά ανά στυλ)

α/α	Επώνυμο	Όνομα	Στυλ	Σύλλογος
1	ΒΟΝΤΕΤΣΙΑΝΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shotokan	284
2	ΓΑΤΙΔΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Shotokan	391
3	ΠΑΠΙΤΖΑΚΗΣ	ΖΑΧΑΡΙΑΣ	Shotokan	432
4	ΓΚΟΛΙΑΣ	ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	Shotokan	113
5	ΓΚΟΡΕΖΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Shotokan	417
6	ΔΕΡΒΙΣΗΣ	ΘΩΜΑΣ	Shotokan	206
7	ΚΑΜΠΑΝΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shotokan	21
8	ΚΑΡΤΣΑΜΠΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Shotokan	146
9	ΚΟΡΟΜΠΙΛΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shotokan	231
10	ΛΙΒΑΝΟΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Shotokan	46
11	ΝΙΚΗΤΑΡΗΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Shotokan	33
12	ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	Shotokan	267
13	ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΔΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Shotokan	396
14	ΣΤΥΛΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Shotokan	239
15	ΤΣΑΡΟΥΧΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Shotokan	467
16	ΑΓΑΘΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Wado Ryu	319
17	ΑΙΧΜΑΛΩΤΙΔΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Wado Ryu	234
18	ΓΚΟΡΓΚΑΣ	ΑΓΓΕΛΟΣ	Wado Ryu	473
19	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΤΟΣ	ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ	Wado Ryu	420
20	ΑΝΔΡΕΣΑΚΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Shito Ryu	298
21	ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ	ΕΥΘΑΛΙΑ	Shito Ryu	161
22	ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗΣ	ΑΓΓΕΛΟΣ	Shito Ryu	150
23	ΚΑΡΛΑΤΗΡΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Shito Ryu	211
24	ΜΟΣΧΟΒΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Shito Ryu	448
25	ΜΠΟΥΡΑΣ	ΕΥΘΥΜΙΟΣ	Shito Ryu	192
26	ΝΙΚΟΛΟΥΔΗΣ	ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	Shito Ryu	183
27	ΠΑΝΕΤΣΙΔΗΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Shito Ryu	212
28	ΣΙΓΑΛΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shito Ryu	218
29	ΣΟΥΛΑΤΑΤΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Shito Ryu	347
30	ΣΟΥΜΠΑΣΑΚΗ	ΜΑΡΙΑ ΖΑΜΠΙΑ	Shito Ryu	354
31	ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΝΤΩΝΑΚΗΣ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Shito Ryu	317
32	ΤΖΑΦΕΡΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Shito Ryu	178
33	ΦΟΥΡΛΗΣ	ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Shito Ryu	296
34	ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Goju Ryu	69
35	ΚΕΒΙΔΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Goju Ryu	228
36	ΤΣΑΤΣΟΣ	ΑΧΙΛΛΕΑΣ	Goju Ryu	263
37	ΣΤΑΥΡΙΑΝΙΔΗΣ	ΘΩΜΑΣ	Shotokai	35
38	ΣΤΕΦΑΝΟΥ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Kyokushinkai	98