

**Noteikumi C, B, A kategorijas sporta speciālistiem (treneriem), kuru izpilde garantē Latvijas Karatē Federācijas atzinuma saņemšanu par to ka speciālists (treneris) atbilst attiecīgā sporta veida C, B vai A kategorijas sporta speciālista sertifikāta saņemšanai.**

Lai pretendents varētu kārtot C, B vai A kategorijas sporta speciālista eksāmenu atzinuma saņemšanai tam ir jābūt LKF biedram.

Lai pretendents varētu saņemt LKF atzinumu tam ir jākārt praktiskais un teorētiskais C, B vai A kategorijas sporta speciālista eksāmens, kuru pieņem LKF eksāmenu komisija.

Sporta speciālistu praktiskajā un teorētiskajā eksāmenā piedalās vismaz divi eksāmenu komisijas dalībnieki, kā arī viens pārstāvis no eksaminējamās personas pārstāvētā stila vai sporta veida federācijas.

**Eksāmenu komisijas sastāvs:**

- |                        |                                                                                                              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Leonīds Vasiļjevs   | Latvijas Karatē federācijas prezidents, 8. dans                                                              |
| 2. Vladimirs Vasiļjevs | Pieredzējušākais LKF treneris, trenē karatē no 1978. gada                                                    |
| 3. Sergejs Švecovs     | 7 dans Šito-rju karatē – do                                                                                  |
| 4. Arnis Šauriņš       | Pasaules Okinavas Godžju-rju karatē-do Asociācijas pārstāvis, LKF tehniski - metodiska departamenta vadītājs |
| 5. Maksims Ivančikovs  | Vispasaules karatē federācijas ( WKF) sporta karatē galvenais speciālists, 4 dans                            |

**C kategorijas sporta speciālists**

( pēc Vispasaules Karatē Federācijas ( WKF ) sacensību noteikumiem)

1. Bāzes tehnikas pamatprincipi:
  - pārvietošanās;
  - sitienu;
  - aizsardzības;
  - spērieni;
  - metieni;
  - drošināšanās.
2. Bāzes tehnikas kombinēšanas pamati.
3. WKF sacensību noteikumi.
4. Vispārējās fiziskās sagatavotības metodika mācot bērnus, kadetus, juniorus, U-21, Seniorus, cilvēkus ar īpašām vajadzībām.
5. Sportistu dalība sava kluba un iesācēju sacensībās Latvijā.
6. Karatē un WKF sacensību terminoloģija.
7. Karatē un WKF vēsture.
8. Drošības tehnika mācību treniņu nodarbībās, sporta nometnēs un sacensībās.
9. Sportistu atlases pamatprincipi.

10. Treniņu makrociklu, mezociklu un mikrociķļu plānošanas principi.
11. Mācību treniņu nodarbības plānošanas principi.
12. Pirmā palīdzība.

### **B kategorijas sporta speciālists**

( pēc Vispasaules Karatē Federācijas ( WKF ) sacensību noteikumiem )

1. Meistaru bāzes tehnikas pamatprincipi:
  - pārvietošanās;
  - sitiēni;
  - aizsardzības;
  - spēriēni;
  - metiēni;
  - drošināšanās.
2. Meistaru bāzes tehnikas kombinēšanas pamatprincipi.
3. Mācēt izskaidrot sīkas tehniskas nianšes.
4. Speciālās fiziskās sagatavotības metodika mācot juniorus, U-21, Seniorus.
5. Taktikas pamatprincipi.
6. Taktikas grafisko apzīmējumu zināšana un prasme tos pielietot praksē nodarbībās.
7. Sportistu dalība Latvijas, Baltijas sacensībās.
8. Pirmā palīdzība.

### **A kategorijas sporta speciālists**

( pēc Vispasaules Karatē Federācijas ( WKF ) sacensību noteikumiem )

1. Visas C un B kategoriju prasības.
2. Sportistu, tiesnešu darba vērtēšana pēc video ierakstu analīzes.
3. Sportista cīņas taktikas izstrādāšana cīņai ar konkrēu pretinieku pēc video ierakstu analīzes.
4. Izvēlēties noteiktu cīņas taktiku, lai sportists uzvarētu dotajās sacensībās.
5. Sportistu dalība Grand Pri, Premjērlīgu, Eiropas, Pasaules Kausos un čempionātos, Pasaules spēlēs, Olimpiskajās Spēlēs.
6. Pirmā palīdzība.