

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ (ΠΟΠΚ)

Εσωτερικός Κανονισμός βαθμών Kyu και Dan τεχνικής εξέλιξης και κατάταξης.

Α - Γενικά

1 - Με τις αποφάσεις 3914/11.5.2000 του Εφετείου Αθηνών και 110/29.1.2003 του Αρείου Πάγου έχει παγιωθεί πλέον ως νομολογία για τη χώρα μας ότι το παραδοσιακό καράτε της ΠΟΠΚ αποτελεί ένα τελείως **διαφορετικό άθλημα** από το γενικό, μοντέρνο ή αγωνιστικό καράτε της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καράτε (ΕΛΟΚ) και η ΠΟΠΚ είναι η **μοναδική ομοσπονδία**, που αναπτύσσει, ελέγχει και καλύπτει κατ' αποκλειστικότητα το παραδοσιακό καράτε στη χώρα μας από την ημερομηνία εγγραφής της στο Βιβλίο Ομοσπονδιών του Πρωτοδικείου Αθηνών, **που είναι η 30^η Ιανουαρίου 1995**.

Όπως είναι παγκοσμίως γνωστό, το παραδοσιακό καράτε περιλαμβάνει τα **παραδοσιακά στιλ** (τεχνοτροπίες) καράτε από την Οκινάουα και την Ιαπωνία, όπως αυτά αναγνωρίζονται και έχουν καταχωρηθεί στο Υπουργείο Πολιτισμού της Ιαπωνίας, εκ των οποίων στη χώρα μας έχουν φθάσει και αναπτυχθεί τα τέσσερα μεγάλα στιλ **Γκότζου-ριου, (Goju-ryu), Γουάντο-ριου (Wado-ryu), Σίτο-ριου (Shito-ryu) και Στότοκαν (Shotokan)**.

2 - Τα παραδοσιακά στιλ καράτε διακρίνονται από το 1924 για την παραδοσιακή τους ιεραρχία στην τεχνική κατάρτιση, πρόοδο και αξιολόγηση με τους βαθμούς των Kyu (από το 10^ο μέχρι το 1^ο) και των Dan (από το 1^ο μέχρι το 10^ο), όπως περιγράφεται στα επόμενα.

Η **τεχνική πρόοδος** στα επόμενα αφορά σε αρχάριους ή προχωρημένους αθλητές ή εκπαιδευτές, κριτές-διαιτητές και εξεταστές, οι οποίοι εξελίσσονται τεχνικά εντός της ΠΟΠΚ, αξιολογείται με τεχνικές εξετάσεις στα παραδοσιακά στιλ και πιστοποιείται με διπλώματα Kyu και Dan της ΠΟΠΚ, τα οποία **μόνον αυτά έχουν υποχρεωτικά πανελλήνια αναγνώριση και αποδοχή**.

Η **τεχνική κατάταξη** στα επόμενα αφορά σε αρχάριους ή προχωρημένους αθλητές ή/και εκπαιδευτές, οι οποίοι έρχονται στην ΠΟΠΚ από άλλες ομοσπονδίες, εντός ή εκτός Ελλάδας, και εντάσσονται στο σύστημα ιεραρχίας της ΠΟΠΚ. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει τα διπλώματα των άλλων ομοσπονδιών να αντιστοιχηθούν στα διπλώματα της ΠΟΠΚ, με τρόπους που θα δούμε πιο κάτω, αφού **μόνον τα τελευταία έχουν υποχρεωτικά πανελλήνια αναγνώριση και αποδοχή**.

3 - Συνεπώς, ο παρόν “Εσωτερικός Κανονισμός Kyu και Dan” της ΠΟΠΚ αφορά στα παραδοσιακά στιλ καράτε, τα οποία έχουν αναπτυχθεί στη χώρα μας και αποτελούν το παραδοσιακό καράτε και τα οποία καλύπτονται πλήρως και αποκλειστικά από την ΠΟΠΚ, και οι διατάξεις του ρυθμίζουν θέματα, που αφορούν στην τεχνική πρόοδο και την τεχνική κατάταξη των ασκούμενων στα στιλ του παραδοσιακού καράτε καθώς και στις προϋποθέσεις και τη διαδικασία των εξετάσεων για την απονομή **Εθνικών Διπλωμάτων Αξιολόγησης στο Παραδοσιακό Καράτε** από την ΠΟΠΚ.

4 – Επειδή το παραδοσιακό καράτε της ΠΟΠΚ, όπως και το τεχνικό ή αγωνιστικό καράτε της ΕΛΟΚ, είναι άθλημα και καλύπτεται από τον αθλητικό νόμο 2725/1999 και τις τροποποιήσεις του, και **η ΠΟΠΚ είναι η αποκλειστική αθλητική ομοσπονδία**, που το αναπτύσσει, το καλύπτει και το ελέγχει **σε εθνικό επίπεδο**, αποκλεισμένων πάσης φύσεως μεμονωμένων ατόμων, άτυπων ομοσπονδιών, αστικών εταιρειών ή ενώσεων προσώπων ή συλλόγων,

Επειδή οποιαδήποτε διπλώματα Dan παραδοσιακού καράτε ανά τον κόσμο ισχύουν **αποκλειστικά** για τον οργανισμό, που τα εκδίδει, και **αποκλειστικά** για το γεωγραφικό χώρο, στον οποίο ο οργανισμός αυτός έχει νομική και φορολογική υπόσταση και άρα νόμιμο δικαίωμα λειτουργίας και διενέργειας εξετάσεων και απονομής τέτοιων διπλωμάτων,

Επειδή όλες οι αλλοδαπές ομοσπονδίες παραδοσιακού καράτε, δηλαδή παραδοσιακών στιλ καράτε, συμπεριλαμβανομένων και των Ιαπωνικών ομοσπονδιών, ακόμα και αν αυτές φέρουν στην επωνυμία τους τη λέξη “παγκόσμια” – αγγλικά “world” – ή “διεθνής” – αγγλικά “international” – έχουν ιδρυθεί στις χώρες τους με τους νόμους των χωρών τους και όχι στην Ελλάδα με βάση τους Ελληνικούς νόμους, ενώ ταυτόχρονα δεν έχουν νομική και φορολογική έδρα με αντίστοιχη φορολόγηση των δραστηριοτήτων τους στην Ελλάδα με

συνέπεια να μην έχουν κανένα νόμιμο δικαίωμα στο χώρο της ελληνικής κυριαρχίας να διενεργούν εξετάσεις στα παραδοσιακά στίλ και να απονέμουν με τον οποιονδήποτε τρόπο Dan παραδοσιακού καράτε,

Για όλους αυτούς τους ανωτέρω λόγους, **ΜΟΝΟΝ η ΠΟΠΚ έχει την αποκλειστική αρμοδιότητα για την Ελλάδα να εκδίδει εθνικά διπλώματα Dan παραδοσιακού καράτε**, δηλαδή διπλώματα Dan των παραδοσιακών στίλ καράτε Γκότζου-ρίου (Goju-ryu), Γουάντο-ρίου (Wado-ryu), Σίτο-ρίου (Shito-ryu) και Στότοκαν (Shotokan), **υποχρεωτικά αποδεκτά από κάθε ενδιαφερόμενο εντός Ελλάδος** και καμιά απολύτως άλλη ομοσπονδία ή οργανισμός ή εταιρεία ή ένωση προσώπων ή συλλόγων με έδρα εντός ή εκτός Ελλάδος συμπεριλαμβανομένων και των Ιαπωνικών ομοσπονδιών ή οργανισμών.

B - Ταυτότητες

5 – Τα φυσικά πρόσωπα, που ασχολούνται με το παραδοσιακό καράτε μέσα στα πλαίσια της ΠΟΠΚ, ανήκουν σε μια από τις επόμενες κατηγορίες: διοικητικοί, αθλητές, εκπαιδευτές, διαιτητές και εξεταστές.

Η ΠΟΠΚ προσφέρει τέσσερα βασικά είδη αξιολόγησης ή πιστοποίησης στο παραδοσιακό καράτε:

α) αξιολόγηση ή πιστοποίηση σε βαθμούς Dan της τεχνικής κατάρτισης των αθλητών, εκπαιδευτών, κριτών-διαιτητών και εξεταστών παραδοσιακού καράτε,

β) αξιολόγηση ή πιστοποίηση εξουσιοδοτημένων εκπαιδευτών παραδοσιακού καράτε,

γ) αξιολόγηση ή πιστοποίηση εξουσιοδοτημένων κριτών-διαιτητών αγώνων παραδοσιακού καράτε,

δ) αξιολόγηση ή πιστοποίηση εξουσιοδοτημένων εξεταστών για την πιστοποίηση όλων των προηγούμενων καθώς και των νέων εξεταστών, που θα εισέρχονται στο σώμα.

Για κάθε τύπο πιστοποιημένων προσόντων υπάρχουν αντίστοιχες κατηγορίες.

Για την τεχνική εξέλιξη όλων των κατηγοριών φυσικών προσώπων εντός της ΠΟΠΚ, όπως είναι οι αθλητές, εκπαιδευτές, κριτές-διαιτητές και εξεταστές θα εκδίδεται ταυτότητα της ΠΟΠΚ, η οποία θα ανανεώνεται ετησίως με το ύψος της ετήσιας συνδρομής να καθορίζεται με απόφαση ΔΣ.

Ορίζεται **Ταυτότητα Τεχνικής Κατάρτισης** φυσικού προσώπου, αθλητή, εκπαιδευτή, διαιτητή ή εξεταστή, που είναι μέλος της ΠΟΠΚ το ειδικό βιβλίο μικρού μεγέθους με τα προσωπικά του στοιχεία, στο οποίο καταγράφονται όλες οι μεταβολές στην τεχνική εξέλιξή του από το δέκατο Kyu (άσπρη ζώνη) μέχρι το πρώτο Kyu (καφέ ζώνη) και από το πρώτο Dan (μαύρη ζώνη) έως το δέκατο Dan. Η εν λόγω ταυτότητα χορηγείται από την ΠΟΠΚ με ετήσια συνδρομή στον κάθε ενδιαφερόμενο μέσω του συλλόγου του, τηρείται καθαρή από αυτόν και προσκομίζεται υποχρεωτικά κατά τις εξετάσεις του για Kyu ή Dan.

Γ - Αξιολόγηση Τεχνικής Κατάρτισης

Εξεταστέα ύλη

6 - Στο παραδοσιακό καράτε υπάρχουν οι βαθμοί τεχνικής κατάρτισης από το 10^ο μέχρι το 1^ο Kyu και από το 1^ο μέχρι το 10^ο Dan. Για να πάρει κάποιος πιστοποίηση για κάθε βαθμό, πρέπει πρώτα να εκπληρώνει τις προϋποθέσεις χρονικής εκπαίδευσης για την αντίστοιχη εξέταση και στη συνέχεια να ολοκληρώσει επιτυχώς τη διαδικασία των εξετάσεων. Οι **εξετάσεις απονομής διπλώματος Dan** της ΠΟΠΚ ή οι **εξετάσεις κατάταξης** νεοεισερχόμενου στην ΠΟΠΚ με δίπλωμα από άλλη ομοσπονδία πραγματοποιούνται από μια ομάδα εξεταστών, που είναι εξουσιοδοτημένοι για αυτό το σκοπό ως **Τεχνικοί Εξεταστές** της ΠΟΠΚ.

Για να προχωρήσουν σε κάθε επόμενο βαθμό, οι εκπαιδευόμενοι στο παραδοσιακό καράτε πρέπει να επιδείξουν εξαιρετικές ικανότητες, σχεδόν άψογη εκτέλεση ενός καθορισμένου συνόλου τεχνικών και Kata (διαδοχικές τεχνικές χωρίς αντίπαλο), καθώς και να επιδείξουν εξαιρετικές ικανότητες και αγωνιστικότητα σε αγώνες Kumite (αγώνες με αντίπαλο). Οι ειδικευμένοι εξεταστές μελετούν προσεκτικά και αξιολογούν κάθε εξεταζόμενο με βάση τη σχετική εξεταστέα ύλη, η οποία έχει καθοριστεί από την Τεχνική Επιτροπή της ΠΟΠΚ και είναι αυτή των τεσσάρων στίλ, όπως ισχύει στις μητρικές ομοσπονδίες των στίλ της Ιαπωνίας ή κατά προσέγγιση αυτή, αλλά προσαρμοσμένη στην ελληνική πραγματικότητα.

Οι εξετάσεις γίνονται σε χρόνο και τόπο που ορίζει το ΔΣ/ΠΟΠΚ.

Οι βαθμοί των Kyu

7 – Όταν ένας νέος αθλητής αρχίζει την εκπαίδευσή του στο παραδοσιακό καράτε, η τεχνική του πρόοδος παρακολουθείται αρχικά με τους βαθμούς Kyu από τον 10^ο μέχρι τον 1^ο. Για την απόκτηση κάθε

επόμενου Kyu ο αθλητής πρέπει:

α) Να έχει συμπληρώσει τρεις μήνες στο προηγούμενο Kyu κατά τον επόμενο Πίνακα 1 και

β) Να συμμετέχει με επιτυχία στις σχετικές εξετάσεις, οι οποίες διενεργούνται εντός του συλλόγου του από τον Εκπαιδευτή του συλλόγου ή άλλον εξουσιοδοτημένο εξεταστή.

Πίνακας 1: Χρονικές προϋποθέσεις για τις εξετάσεις για Kyu.

Kyu	Ελάχιστος χρόνος στον προηγούμενο βαθμό	Χρώμα Ζώνης
10 ^ο	3 μήνες από την εγγραφή	Άσπρο
9 ^ο	3 μήνες στο 10 ^ο Kyu	Άσπρο
8 ^ο	3 μήνες στο 9 ^ο Kyu	Κίτρινο
7 ^ο	3 μήνες στο 8 ^ο Kyu	Πορτοκαλί
6 ^ο	3 μήνες στο 7 ^ο Kyu	Πράσινο
5 ^ο	3 μήνες στο 6 ^ο Kyu	Μπλε
4 ^ο	3 μήνες στο 5 ^ο Kyu	Μώβ (σκούρο)
3 ^ο	3 μήνες στο 4 ^ο Kyu	Καφέ με άσπρη ρίγα
2 ^ο	3 μήνες στο 3 ^ο Kyu	Καφέ με 1 μαύρη κάθετη ρίγα
1 ^ο	3 μήνες στο 2 ^ο Kyu	Καφέ με 2 μαύρες κάθετες ρίγες
1^ο Dan	6 μήνες στο 1^ο Kyu	Μαύρη Ζώνη

8 - Σε εξαιρετικές περιπτώσεις (π.χ. ύπαρξη ταλέντου) ο αθλητής θα μπορεί να διεκδικήσει την ίδια ημέρα κατόπιν δύο εξετάσεων τα δύο επόμενα Kyu με τον περιορισμό ότι αυτό μπορεί να συμβεί μόνο δύο φορές κατά την διάρκεια της εξέλιξής του.

Η συχνότητα διενέργειας των εξετάσεων για Kyu επαφίεται στους συλλόγους, αλλά μόλις οι εξετάσεις προγραμματίζονται θα δηλώνονται στην ΠΟΠΚ και μετά το πέρας τους τα αποτελέσματά τους θα υποβάλλονται άμεσα στην ΠΟΠΚ, ώστε να καταγράφονται στο Μητρώο Kyu των Αθλητών της ΠΟΠΚ. Η τεχνική εξέλιξη σε Kyu του κάθε αθλητή καταγράφεται στην ταυτότητα τεχνικής κατάρτισης του αθλητή.

Οι βαθμοί των Dan

9 – Η ΠΟΠΚ εκδίδει κατ' αποκλειστικότητα:

α) Εθνικά Διπλώματα Dan Απονομής κατόπιν εξετάσεων αξιολόγησης και προαγωγής για αθλητές και άλλους ασκούμενους στα παραδοσιακά στιλ καράτε, **οι οποίοι είναι μέλη των συλλόγων της.**

β) Εθνικά Διπλώματα Dan Αναγνώρισης για αθλητές και άλλους ασκούμενους στα παραδοσιακά στιλ καράτε, οι οποίοι έχουν διπλώματα από άλλες **αναγνωρίσιμες** από την ΠΟΠΚ ομοσπονδίες, ημεδαπές ή αλλοδαπές, μετά από ενδεδειγμένο έλεγχο των διπλωμάτων αυτών, των συνθηκών απόκτησής τους και των σχετικών κανονισμών.

γ) Εθνικά Διπλώματα Dan Κατάταξης για αθλητές και άλλους ασκούμενους στο παραδοσιακό καράτε, οι οποίοι έχουν διπλώματα από άλλες ομοσπονδίες, ημεδαπές ή αλλοδαπές, **μη αναγνωρίσιμες** από την ΠΟΠΚ, μετά από εξετάσεις κατάταξης.

10 - Για να έχει ένας αθλητής της ΠΟΠΚ τη δυνατότητα να συμμετέχει σε εξετάσεις για 1^ο Dan ΠΟΠΚ, πρέπει οι εξετάσεις στις οποίες απέκτησε τα Kyu να έχουν γίνει από εκπαιδευτή συλλόγου της ομοσπονδίας και να έχουν τηρηθεί οι χρονικές προϋποθέσεις του Πίνακα 1. Σε κάθε άλλη περίπτωση ο αθλητής δίνει εξετάσεις κατάταξης στον εκπαιδευτή του συλλόγου του.

11 - Οι βαθμοί Dan απονέμονται από το ΔΣ κατόπιν επιτυχών εξετάσεων ενώπιον **Εξεταστικής Επιτροπής**, το είδος και το περιεχόμενο των οποίων αποφασίζονται από το ΔΣ κατόπιν εισηγήσεως της **Επιτροπής Εξεταστών.**

Η ΠΟΠΚ, ως **αποκλειστική εθνική αθλητική ομοσπονδία** που εποπτεύει το παραδοσιακό καράτε, **αναγνωρίζει μόνο της βαθμούς Kyu και Dan που αυτή απονέμει.** Αρμόδιο όργανο για την απονομή των

Dan είναι μόνο το ΔΣ κατόπιν εισηγήσεως της Επιτροπής Εξεταστών. Για τη συμμετοχή σε εξετάσεις για Dan κάθε ενδιαφερόμενου θα πρέπει να πληρούνται οι προϋποθέσεις του επόμενου Πίνακα 2, τηρουμένων πάντα των προϋποθέσεων ηλικιών και μεσοδιαστημάτων για όλα τα στίλ.

Πίνακας 2: Προϋποθέσεις για την προαγωγή σε Dan

Βαθμός	Ελάχιστος χρόνος στον προηγούμενο βαθμό	Ελάχιστη Ηλικία	Άλλες Προϋποθέσεις
1° DAN-HO	6 μήνες	16 ετών	Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις σε εξεταστή 4 ^{ου} Dan
1° DAN	6 μήνες	18 ετών	Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις σε εξεταστή 4 ^{ου} Dan ή, αν έχουν προηγηθεί, απλή ολοκλήρωση του 18 ^{ου} έτους.
2° DAN	2 έτη	20 ετών	Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις σε Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή με μέλη ≥ 4 Dan
3° DAN	3 έτη	23 ετών	Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις σε Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή με μέλη ≥ 4 Dan
4° DAN	4 έτη	28 ετών	Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις σε Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή με μέλη ≥ 5 Dan
5° DAN	5 έτη	34 ετών	Γραπτή εργασία Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις σε Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή με μέλη ≥ 6 Dan
6° DAN	6 έτη	41 ετών	Γραπτή εργασία Επιτυχείς τεχνικές εξετάσεις στην πενταμελή Επιτροπή Εξεταστών
7° DAN	7 έτη	48 ετών	Γραπτή εργασία Διδασκαλία σε εβδομαδιαίο σεμινάριο υπό την Επιτροπή Εξεταστών και την Τεχνική Επιτροπή
8° DAN	8 έτη	56 ετών	Γραπτή εργασία Διδασκαλία σε εβδομαδιαίο σεμινάριο υπό την Επιτροπή Εξεταστών και την Τεχνική Επιτροπή
9° DAN	9 έτη	65 ετών	Μετά από πρόταση της Επιτροπής Εξεταστών και έγκριση του ΔΣ
10° DAN	10 έτη	70 ετών	Μετά από πρόταση της Επιτροπής Εξεταστών και έγκριση του ΔΣ

Διευκρινίζεται ότι όλες οι εξετάσεις των υποψηφίων, που θα ακολουθήσουν καριέρα εκπαιδευτή παραδοσιακού καράτε, θα είναι αυστηρότερες από το 3° Dan και πάνω, ενώ θα υπάρχει και η υποχρέωση της φοίτησης σε Σχολή Εκπαιδευτών της ΠΟΠΚ ή/και σε μελλοντική Σχολή Προπονητών της ΓΓΑ.

Διευκρινίζεται επίσης ότι, η γραπτή εργασία πρέπει να έχει έκταση το λιγότερο δέκα σελίδων και να κατατίθεται στη Γραμματεία της ΠΟΠΚ για την Επιτροπή Εξεταστών ένα μήνα πριν από τις εξετάσεις. Η επιλογή του θέματος θα συμφωνείται μεταξύ υποψηφίου και Επιτροπής Εξεταστών.

12 - Ειδικά για παιδιά και κορασίδες ισχύει το λεγόμενο "παιδικό Dan" το οποίο δύναται να απονεμηθεί από την ηλικία των 14 ετών, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να είναι άλλο από το 1° Dan. Όταν ο παις ή η κορασίδς φθάσει την ηλικία των 16 ετών, τότε ο παιδικός βαθμός εξισώνεται με αυτόν των ενηλίκων. Όσον αφορά τους επόμενους βαθμούς Dan, θα ακολουθείται ο ανωτέρω πίνακας κατά γράμμα (ήτοι, για το 2° Dan, η ελάχιστη ηλικία είναι η των 20 ετών, κ.λπ.).

Εξεταζόμενος ο οποίος απέτυχε σε εξετάσεις, δεν δύναται να μετέχει εκ νέου παρά μόνο μετά πάροδο έξι (6) μηνών.

13 - Το πρακτικό των εξετάσεων πρέπει να παραδίδεται υπογεγραμμένο από τον Πρόεδρο και τον Γραμματέα της Επιτροπής Εξεταστών (και θα επισυνάπτονται σε αυτό τα φύλλα των εξεταστών υπογεγραμμένα) στο ΔΣ εντός επτά (7) ημερών από την ημερομηνία των εξετάσεων. Το ΔΣ εν συνεχεία μεριμνά για την απονομή των βαθμών DAN στους επιτυχόντες.

Τα διπλώματα Dan ΠΟΠΚ εκτός της ημερομηνίας εξετάσεων και του αύξοντος αριθμού των πρέπει να φέρουν τις υπογραφές του Προέδρου και του Γενικού Γραμματέα του ΔΣ καθώς και την επίσημη σφραγίδα της ΠΟΠΚ.

Η ΠΟΠΚ σε καμία περίπτωση δεν απονέμει βαθμό Dan σε μέλος άλλης εθνικής Ομοσπονδίας **ούτε αναγνωρίζει αυτόματα** βαθμό Dan σε δικό της μέλος από άλλη εθνική ομοσπονδία, έστω και αν αυτή είναι μέλος της παγκόσμιας Ομοσπονδίας, στην οποία ανήκει και η ΠΟΠΚ.

14 - Με βάση τη νομική της αποκλειστικότητα επί του παραδοσιακού καράτε στην Ελλάδα, η ΠΟΠΚ:

α) για τα μέλη των συλλόγων-μελών της **διενεργεί εξετάσεις απονομής** Kyu μέσω των συλλόγων της και Dan μέσω των Εξεταστικών Επιτροπών της,

β) για νεοεισερχόμενους σε αυτήν από άλλες ομοσπονδίες **διενεργεί εξετάσεις κατάταξης** σε Kyu μέσω των συλλόγων της και Dan μέσω των Εξεταστικών Επιτροπών της,

γ) για νεοεισερχόμενους σε αυτήν από παγκοσμίως γνωστές και αποδεκτά αξιόπιστες ομοσπονδίες παραδοσιακών στιλ **η ΠΟΠΚ αναγνωρίζει** τους βαθμούς Dan των άλλων ομοσπονδιών στα παραδοσιακά στιλ τα οποία καλύπτει!

Για τους βαθμούς αυτούς Dan της ΠΟΠΚ οι υποψήφιοι αξιολογούνται ως προς την τεχνική τους κατάρτιση με τον βαθμό Dan, που τους αναλογεί, το στιλ στο οποίο τους αναλογεί ο βαθμός αυτός καθώς και την ημερομηνία από την οποία ισχύει **τηρουμένων πάντα των απαραίτητων χρονικών προϋποθέσεων!**

15 – Η Γραμματεία της ΠΟΠΚ διατηρεί ένα **Μητρώο των Kyu** των αθλητών των συλλόγων της και ένα **Μητρώο των Dan** όλων όσων ασχολούνται ή ασχολήθηκαν με το παραδοσιακό καράτε.

Ειδικότερα για τα παιδικά Kyu και Dan

16 - Στο παραδοσιακό καράτε, έχουμε χιλιάδες παιδιά και νέους από το δημοτικό σχολείο μέχρι το γυμνάσιο να μαθαίνουν τις αξίες του καράτε και να τις εφαρμόζουν στην καθημερινότητά τους και υπάρχουν πολυάριθμα προγράμματα παραδοσιακού καράτε για παιδιά. Το καράτε για τα παιδιά δεν είναι μόνο διασκεδαστικό, αλλά προσφέρει πολλά σημαντικά οφέλη στους νέους. Ορισμένα από αυτά τα οφέλη είναι **η ψυχική ανάπτυξη, η ηθική ανάπτυξη και η φυσική ανάπτυξη**. Αυτές είναι οι ίδιες τρεις κατηγορίες προσωπικής ανάπτυξης, που βρίσκονται και στα παραδοσιακά εκπαιδευτικά συστήματα.

Το παραδοσιακό καράτε αναπτύσσει την αυτοσυγκέντρωση, την εστίαση σε συγκεκριμένο σκοπό, την καθαρή σκέψη και την αποφασιστικότητα, έννοιες που συνιστούν την **ψυχική ανάπτυξη**.

Το παραδοσιακό καράτε έχει επίσης ισχυρά εσωτερικά οφέλη. Βοηθά στην υποκίνηση της υπομονής, της πειθαρχίας, της επιμονής, της κατανόησης και της ανοιχτής σκέψης. Αναπτύσσει εμπιστοσύνη, αυτοέλεγχο και αυξάνει την ηρεμία, την ευγένεια και την ειρήνη, πράγματα που θα βοηθήσουν όλους σε κάθε προσπάθεια που αναλαμβάνουν στη ζωή. Αυτά αποτελούν την **ηθική ανάπτυξη**.

Φυσικά, το καράτε είναι καλό και για το σώμα, αλλά και για την καρδιά, χτίζει ισχυρά οστά και μεγαλύτερους μύες, δημιουργεί ανθεκτικότητα και κάνει το σώμα λιγότερο ευάλωτο σε ασθένειες και τραυματισμούς προσόντα που συνιστούν τη **σωματική ανάπτυξη**.

Για όλους αυτούς τους λόγους η ΠΟΠΚ ενθαρρύνει την εξάσκηση των παιδιών στο παραδοσιακό καράτε καθιερώνοντας για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών τα παιδικά Kyu. Κάθε παιδικό Kyu έχει δύο (2) βαθμίδες με ελάχιστο απαιτούμενο χρόνο εξάσκησης διαφορετικό, ανάλογα την ηλικία του/της αθλητή /τριας. Ελάχιστος απαιτούμενος χρόνος εξάσκησης θεωρείται, προπόνηση δύο φορές την εβδομάδα από 1 έως 1 1/2 ώρα. Για παιδιά ηλικίας άνω των 12 ετών ισχύει ο πίνακας για Kyu όπως προβλέπεται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 3: Παιδικά Kyu για παιδιά 6 – 12 ετών.

KYU	Ελάχιστος Χρόνος στον προηγούμενο βαθμό			Χρώμα Ζώνης
	6-7 ετών	8-9-10 ετών	11-12 ετών	
10 ^ο Kyu	3 μήνες από εγγραφή	3 μήνες από εγγραφή	3 μήνες από εγγραφή	ΑΣΠΡΗ

9° Kyu	3 μήνες	3μήνες	3 μήνες	ΑΣΠΡΗ
8° Kyu μισό	3 μήνες	3 μήνες	2 μήνες	Κίτρινη με άσπρη ρίγα
8° Kyu	+ 3 μήνες	+ 3 μήνες	+ 2 μήνες	ΚΙΤΡΙΝΗ
	= 6 μήνες από 9° Kyu	= 6 μήνες από 9° Kyu	= 4 μήνες από 9° Kyu	
7° Kyu μισό	3 μήνες	3 μήνες	2 μήνες	Πορτοκαλί με άσπρη ρίγα
7° Kyu	+ 3 μήνες	+ 3 μήνες	+ 2 μήνες	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
	= 6 μήνες από 8° Kyu	= 6 μήνες από 8° Kyu	= 4 μήνες από 8° Kyu	
6° Kyu μισό	4 μήνες	3 μήνες	2 μήνες	Πράσινη με άσπρη ρίγα
6° Kyu	+ 4 μήνες	+ 3 μήνες	+ 2 μήνες	ΠΡΑΣΙΝΗ
	= 8 μήνες από 7° Kyu	= 6 μήνες από 7° Kyu	= 4 μήνες από 7° Kyu	
5° Kyu μισό	4 μήνες	3 μήνες	2 μήνες	Μπλε με άσπρη ρίγα
5° Kyu	+ 4 μήνες	+ 3 μήνες	+ 2 μήνες	ΜΠΛΕ
	= 8 μήνες από 6° Kyu	= 6 μήνες από 6° Kyu	= 4 μήνες από 6° Kyu	
4° Kyu μισό	4 μήνες	3 μήνες	2 μήνες	Μωβ με άσπρη ρίγα
4° Kyu	+ 4 μήνες	+ 3 μήνες	+ 2 μήνες	ΜΩΒ ΣΚΟΥΡΟ
	= 8 μήνες από 5°Kyu	= 6 μήνες από 5°Kyu	= 4 μήνες από 5°Kyu	
3° Kyu μισό	4 μήνες	3 μήνες	3 μήνες	Καφέ με άσπρη ρίγα
3° Kyu	+ 4 μήνες	+ 3 μήνες	+ 3 μήνες	
	= 8 μήνες από 4° Kyu	= 6 μήνες από 4° Kyu	= 6 μήνες από 4° Kyu	
2° Kyu 1/3	4 μήνες	3 μήνες	3 μήνες	ΚΑΦΕ με 1 μαύρη κάθετη ρίγα
2° Kyu 2/3	+ 4 μήνες	+ 3 μήνες	+ 3 μήνες	
	= 8 μήνες από 3° Kyu	= 6 μήνες από 3° Kyu	= 6 μήνες από 3° Kyu	
1° Kyu 1/3	4 μήνες	3 μήνες	3 μήνες	ΚΑΦΕ με 2 μαύρες κάθετες ρίγες
1° Kyu 2/3	+ 4 μήνες	3 μήνες	3 μήνες	
	= 8 μήνες από 2°Kyu	= 6 μήνες από 2°Kyu	= 6 μήνες από 2°Kyu	
1° Dan	6 μήνες από 1° Kyu			ΜΑΥΡΗ

Δ – Εκπαιδευτές

17 - Για τους Εκπαιδευτές παραδοσιακού καράτε, οι οποίοι απαραίτητα έχουν διακόψει την καριέρα τους ως αθλητές, υπάρχουν τρεις κατηγορίες: **Γ**, **Β** και **Α**. Κάθε επόμενη κατηγορία εξουσιοδοτεί τον εκπαιδευτή να διεξάγει ένα όλο και ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων ανάλογα με την εμπειρία του. Η κατηγορία **Α** είναι η υψηλότερη θέση εκπαιδευτή, που προσφέρεται από την ΠΟΠΚ.

Για να αποκτήσει την πιστοποίηση εκπαιδευτή **Γ** και για να προχωρήσει από τη μια κατηγορία στην επόμενη, ο εκπαιδευτής πρέπει

α) να έχει διακόψει την καριέρα του ως αθλητής και να πληροί τις προϋποθέσεις της αντίστοιχης πιστοποίησης,

β) να παρακολουθήσει τη σχετική **Σχολή Εκπαιδευτών** της ΠΟΠΚ, και

γ) να ολοκληρώσει με επιτυχία την επίσημη διαδικασία των εξετάσεων.

Οι εξετάσεις για αυτές τις διάφορες κατηγορίες προσόντων διεξάγονται από εξουσιοδοτημένους και πιστοποιημένους εξεταστές, που καθορίζονται από την τεχνική επιτροπή της ΠΟΠΚ.

Οι πιστοποιήσεις εκπαιδευτών στην ίδια κατηγορία ανανεώνονται κάθε τρία χρόνια και απαιτούν παρακολούθηση σχετικού σεμιναρίου με εξετάσεις πριν από την επικύρωση της ανανέωσης.

Οι προηγούμενες λεπτομέρειες συνοψίζονται στον παρακάτω Πίνακα 4:

Πίνακας 4: Δίπλωμα Πιστοποίησης Εξουσιοδοτημένου Εκπαιδευτή

Κατηγορία	Προϋποθέσεις	Ελάχιστη Ηλικία	Προϋπηρεσία	Σχολές/Σεμινάρια	Εξουσιοδότηση Διπλώματος
Γ	Όχι αθλητής. Κάτοχος 2 ^{ου} Dan,	23	1 χρόνο βοηθός εκπαιδευτή	Πανεπ/κό πτυχίο Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στο παραδοσιακό καράτε	Πιστοποιημένος εκπαιδευτής συλλόγων
	Όχι αθλητής. Κάτοχος 3 ^{ου} Dan	25	1 χρόνο βοηθός εκπαιδευτή	Σχολή ΠΟΠΚ/ΓΓΑ	
Β	Κάτοχος 5 ^{ου} Dan, Δίπλωμα Κατηγορίας Γ	34	6 χρόνια εκπαιδευτής συλλόγου	Σχολή ΠΟΠΚ/ΓΓΑ Παρακολούθηση Σεμιναρίου ΠΟΠΚ	Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής σε επίπεδο Περιφέρειας
Α	Κάτοχος 7 ^{ου} Dan, Δίπλωμα Κατηγορίας Β	48	10 χρόνια εκπαιδευτής συλλόγου	Σχολή ΠΟΠΚ/ΓΓΑ Διδασκαλία σε σεμινάρια ΠΟΠΚ	Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής σε εθνικό επίπεδο

Ε – Κριτές – Διαιτητές

18 - Η ενότητα αυτή περιγράφεται διεξοδικά στον Κανονισμό Αγώνων, διότι οι κριτές – διαιτητές αποτελούν ιδιαίτερο Σώμα, μη έχοντες καμία σχέση με συλλόγους και εκπαιδευτές.

Ζ – Εξεταστές

20 – Το Σώμα των Εξεταστών είναι η ανώτερη τεχνική βαθμίδα τεχνικών στο παραδοσιακό καράτε και αποτελείται από είκοσι (20) το ανώτερο σε αριθμό μέλη, κατά προτίμηση τους υψηλόβαθμους στα παραδοσιακά στιλ της ΠΟΠΚ και είναι το μόνο αρμόδιο:

α) για τη διενέργεια εξετάσεων απονομής βαθμών Dan από το 2^ο Dan και άνω, ενώ σε ειδικές περιπτώσεις θα διενεργεί εξετάσεις και για το 1^ο Dan,

β) για τη διενέργεια τεχνικής διδασκαλίας και εξετάσεων Εκπαιδευτών,

γ) για τη διενέργεια εξετάσεων Εξεταστών.

21 - Στο Σώμα Εξεταστών θα εισέρχονται κάτοχοι τουλάχιστον τέταρτου Dan ΠΟΠΚ κατόπιν εξετάσεων που θα διενεργούνται από το ίδιο το Σώμα ή με απόφαση του ΔΣ της ΠΟΠΚ πλήρως αιτιολογημένη, για τη συμπλήρωση των 20 θέσεων ή την αναπλήρωση μελών, που αποχώρησαν ή έπαυσαν να είναι μέλη του αλλά και για την ισόρροπη εκπροσώπηση των παραδοσιακών στιλ καράτε της ΠΟΠΚ.

Ειδικότερα για την εξέταση των αθλητών στον 1^ο βαθμό Dan αυτή διενεργείται υποχρεωτικά και μόνο από Εξεταστή ο οποίος κατέχει 4^ο βαθμό Dan και άνω, έχει περάσει επιτυχώς το σεμινάριο εξεταστών της ΠΟΠΚ και έχει δηλωθεί σαν εξεταστής στο σύλλογο που είναι εγγεγραμμένος ο εξεταζόμενος. Η δήλωση

του εξεταστή μπορεί να είναι για δύο το πολύ συλλόγους κάθε ημερολογιακό έτος και γίνεται τον Ιανουάριο κάθε έτους.

22 - Το Σώμα των Εξεταστών διοικείται από την Επιτροπή των Εξεταστών.

Η Επιτροπή Εξεταστών αποτελείται από πέντε (5) μέλη, η δε σύνθεσή της ορίζεται από το ΔΣ. Η θητεία της Επιτροπής είναι ίση με αυτή του εκάστοτε Διοικητικού Συμβουλίου. Η Επιτροπή αποφασίζει γενικά για τα θέματα που αφορούν το Σώμα και ειδικότερα καθορίζει τις λεπτομέρειες των εξετάσεων, την εισδοχή στο Σώμα νέων μελών, προβαίνει στην αξιολόγηση των υπαρχόντων εξεταστών, προτείνει στο ΔΣ τους κατάλληλους για κάθε περίπτωση εξεταστές και ελέγχει τη διεξαγωγή των εξετάσεων για Dan ορίζοντας κάθε φορά τουλάχιστον δύο (2) από τα μέλη της ως αντιπροσώπους της, που θα παρευρίσκονται κατά την διενέργεια των εξετάσεων συντάσσοντας μετά το πέρας αυτών έκθεση εις διπλούν, καταθέτοντας το ένα αντίτυπο στην Επιτροπή και το δεύτερο στο ΔΣ.

23 - Από την Επιτροπή Εξεταστών θα ορίζονται οι Εξεταστικές Επιτροπές για κάθε παραδοσιακό στιλ, ενώπιον των οποίων θα διενεργούνται οι εκάστοτε εξετάσεις για την απονομή βαθμών Dan ΠΟΠΚ. Η κάθε Εξεταστική Επιτροπή θα αποτελείται από τρία (3) ή πέντε (5) μέλη, κάθε ένα από τα οποία θα πρέπει να κατέχει ένα τουλάχιστον βαθμό Dan ΠΟΠΚ μεγαλύτερο από αυτό της εξέτασης.

24 – Οι Εξεταστές διακρίνονται σε Δ, Γ, Β και Α κατηγορίας. Για να αποκτήσει κάποιος ενδιαφερόμενος την άδεια - ταυτότητα εξεταστή ισχύουν οι προϋποθέσεις του επόμενου Πίνακα 5:

Πίνακας 5: Δίπλωμα Πιστοποίησης Εξουσιοδοτημένου Εξεταστή

Κατηγορία	Προϋποθέσεις	Ελάχιστη Ηλικία	Εξουσιοδότηση Διπλώματος
Δ	Κάτοχος 4 ^{ου} Dan	28	Εξεταστής 1 ^{ου} Dan σε μέχρι δύο συλλόγους
Γ	1 έτος κατ' ελάχιστον μετά το δίπλωμα 5 ^{ου} Dan Δίπλωμα Εκπαιδευτή Κατηγορίας Γ	35	Μέλος Εξεταστικών Επιτροπών μέχρι 4 ^ο Dan
Β	1 έτος κατ' ελάχιστον μετά το δίπλωμα 6 ^{ου} Dan Δίπλωμα Εκπαιδευτή Κατηγορίας Β	42	Μέλος Εξεταστικών Επιτροπών μέχρι 5 ^ο Dan
Α	1 έτος κατ' ελάχιστον μετά το δίπλωμα 7 ^{ου} Dan Δίπλωμα Εκπαιδευτή Κατηγορίας Α	49	Μέλος Εξεταστικών Επιτροπών μέχρι 6 ^ο Dan

Ειδικότερα για την ανανέωση της άδειας-ταυτότητας εξεταστή Δ κατηγορίας επί πλέον της συνδρομής θα διενεργούνται ανά δύο έτη ειδικά σεμινάρια και εξετάσεις σε όλους τους κατόχους του βαθμού από την Επιτροπή Εξεταστών.

25 - Για τη σύνταξη του παρόντος κανονισμού λήφθηκαν υπόψη οι ισχύοντες διεθνείς κανονισμοί όπως αυτοί έχουν καθοριστεί από τη Διεθνή Ομοσπονδία στην οποία ανήκει η ΠΟΠΚ και τις ομοσπονδίες παραδοσιακού καράτε της Ιαπωνίας.

26 – Το Κεφάλαιο αυτό του Εσωτερικού Κανονισμού της ΠΟΠΚ, που περιέχει είκοσι έξι (26) άρθρα, ψηφίστηκε στη Γενική Συνέλευση των συλλόγων-μελών της ΠΟΠΚ της 27-5-2017 και τέθηκε άμεσα σε ισχύ!

===== <> =====