

PATVIRTINTA:  
Tarptautinės grappling federacijos  
Prezidento  
2020 m. sausio mėn. 26 d.  
Įsakymu Nr. 20IGF-02



## IGF KVALIFIKACIJOS - DIRŽŲ EGZAMINŲ PROGRAMA

	<b>7 kyu. Baltas su geltona juostele.</b>
	<b>6 kyu. Geltonas.</b>
	<b>5 kyu. Oranžinis.</b>
	<b>4 kyu. Žalias.</b>
	<b>3 kyu. Mėlynas.</b>
	<b>2 kyu. Purpurinis.</b>
	<b>1 kyu. Rudas.</b>
	<b>1 DAN. Juodas.</b>

## 7 KYU (baltas diržas su geltona juostele)

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 3 mėn. pradėjus sportuoti

1. **IGF istorija**
  2. **Etiketas**
    - 2.1. Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
    - 2.2. Pasisveikinimas klūpint (Dza rej)
    - 2.3. Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
  3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
  4. **Diržo (Obi) rišimas**
  5. **Stovėsenos (Šisej)**
    - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną (Šisentaj)
    - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną (Migi šisentaj)
    - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną (Hidari šisentaj)
    - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną (Džigotaj)
    - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną (Migi džigotaj)
    - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną (Hidari džigotaj)
  6. **Suėmimai – (Kumikata)**

<u>Laikant egzaminą su kimano-GI</u>	<u>Laikant egzaminą be kimano-GI</u>
6.1. Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
6.2. Už atlapų	- už sprando abiem rankom
6.3. Už rankovių	- už rankų
6.4. Už rankovės ir diržo	- už rankos ir apkabinti liemenį
6.5. Už rankovės ir apykaklės iš nugaros	- už rankos ir sprando
6.6. Už kelnių	- už kojos
6.7. Už rankovės ir kelnių	- už rankos ir kojos
6.8. Už atlapo ir kelnių	- už sprando ir kojos
  7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – keturios kryptys.**
  8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
    - 8.1. Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
    - 8.2. Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
    - 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
    - 8.4. Apsisukimai, pasisukimai (Tai sabaki)
  9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
    - 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
    - 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
    - 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
    - 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
  10. **Metimų technika (Nage vaza) - 2**
  11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -1**
  12. **Nuvertimai- pervertimai parteryje -2**
  13. **Skausmingų veiksmų technika (Kanseku vaza) -2**
  14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -1**
  15. **BFP**
    - 15.1. Atsispaudimai -10
    - 15.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -10
    - 15.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -10
    - 15.4. Prisitrukimai -2
  16. **Kovos - 2 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )
-

## 6 KYU (geltonas diržas)

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 3 mėn išlaikius 7 kyu ( baltą diržą su geltona juosta).

### 1. **IGF istorija**

### 2. **Etiketas**

2.1.Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)

2.2.Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)

2.3.Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)

### 3. **Kimono (Gi) sulankstymas**

### 4. **Diržo (Obi) rišimas**

### 5. **Stovėsenos (Šisej)**

5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)

5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)

5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)

5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)

5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotaj)

5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotaj)

### 6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

Laikant egzaminą su kimano-GI

Laikant egzaminą be kimano-GI

6.1.Už rankovės ir atlapo

- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį

6.2.Už atlapų

- už sprando abiem ranko

6.3.Už rankovių

- už rankų

6.4.Už rankovės ir diržo

- už rankos ir apkabinti liemenį

6.5.Už rankovės ir apykaklės iš nugaros

- už rankos ir sprando

6.6.Už kelnių

- už kojos

6.7.Už rankovės ir kelnių

- už rankos ir kojos

6.8.Už atlapo ir kelnių

- už sprando ir kojos

### 7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – keturios kryptys.**

### 8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**

8.1.Paprastu žingsniu (Ajumi aši)

8.2.Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)

8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)

8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)

8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną

### 9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**

9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)

9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)

9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)

9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)

### 10. **Metimų technika (Nage vaza) -3**

### 11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -2**

### 12. **Nuvertimai- perversimai parteryje -4**

### 13. **Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -5**

### 14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -2**

### 15. **Išsivadavimai stovesenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -2**

15.1. Nuo paėmimo už rankos -1

15.2. Nuo paėmimo už sprando -1

### 16. **Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -5**

16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo -1

16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -1

16.3. Išsivadavimas nuo skausmingo veiksmo -1

16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo -1

### 17. **BFP**

- 17.1. Atsispaudimai -20
- 17.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -20
- 17.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -20
- 17.4. Prisitrukimai - 4

**18. Kovos - 3 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )

---

### **5 KYU (oranžinis diržas)**

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 6 mėn. išlaikius 6 kyu (geltoną diržą).

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
  - 2.1.Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
  - 2.2.Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
  - 2.3.Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
  - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)
  - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)
  - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)
  - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)
  - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotaj)
  - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotaj)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

<u>Laikant egzaminą su kimano-GI</u>	<u>Laikant egzaminą be kimano-GI</u>
6.1.Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
6.2.Už atlapų	- už sprando abiem ranko
6.3.Už rankovių	- už rankų
6.4.Už rankovės ir diržo	- už rankos ir apkabinti liemenį
6.5.Už rankovės ir apykaklės iš nugaros	- už rankos ir sprando
6.6.Už kelių	- už kojos
6.7.Už rankovės ir kelių	- už rankos ir kojos
6.8.Už atlapo ir kelių	- už sprando ir kojos
7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
  - 8.1.Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
  - 8.2.Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
  - 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
  - 8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
  - 8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
  - 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
  - 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
  - 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
  - 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
10. **Metimų technika (Nage vaza) - 4**
11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -3**
12. **Nuvertimai- pervertimai parteryje -6**
13. **Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -8**

14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -3**
15. **Išsivadavimai stovėsenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -2**
- 15.1. Nuo apglėbimo iš priekio -1
- 15.2. Nuo apglėbimo iš nugaros -1
16. **Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -8**
- 16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo -2
- 16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -2
- 16.3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų -2
- 16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo -2
17. **Kombinacijos iš stovėsenos -2**
- 17.1. Metimas ir skausmingas veiksmas -1
- 17.2. Metimas ir smaugimo veiksmas -1
18. **Kombinacijos iš parterio -2**
- 18.1. Pervertimas – nugrovimas ir skausmingas veiksmas -1
- 18.2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas -1
19. **BFP**
- 19.1. Atsispaudimai -30
- 19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -30
- 19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -30
- 19.4. Prisitraukimai - 6

**20. Kovos - 4 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )

#### 4 KYU (žalias diržas)

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 6 mėn. išlaikius 5 kyu (oranžinį diržą).

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
  - 2.1. Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
  - 2.2. Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
  - 2.3. Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
  - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)
  - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)
  - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)
  - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)
  - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotaj)
  - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotaj)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

<u>Laikant egzaminą su kimano-GI</u>	<u>Laikant egzaminą be kimano-GI</u>
6.1. Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
6.2. Už atlapų	- už sprando abiem ranko
6.3. Už rankovių	- už rankų
6.4. Už rankovės ir diržo	- už rankos ir apkabinti liemenį
6.5. Už rankovės ir apykaklės iš nugaros	- už rankos ir sprando
6.6. Už kelnių	- už kojos
6.7. Už rankovės ir kelnių	- už rankos ir kojos
6.8. Už atlapo ir kelnių	- už sprando ir kojos

7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
  8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
    - 8.1. Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
    - 8.2. Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
    - 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
    - 8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
    - 8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
  9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
    - 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
    - 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
    - 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
    - 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
  10. **Metimų technika (Nage vaza) - 5**
  11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -4**
  12. **Nuvertimai- pervertimai parteryje -8**
  13. **Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -10**
  14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -4**
  15. **Išsivadavimai stovėsenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -8**
    - 15.1. Nuo paėmimo už rankos/ų -2
    - 15.2. Nuo paėmimo už sprando -2
    - 15.3. Nuo apglėbimo iš priekio -2
    - 15.4. Nuo apglėbimo iš nugaros -2
  16. **Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -12**
    - 16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo -3
    - 16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -3
    - 16.3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų -3
    - 16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo -3
  17. **Kombinacijos iš stovėsenos -4**
    - 17.1. Metimas ir skausmingas veiksmas -2
    - 17.2. Metimas ir smaugimo veiksmas -2
  18. **Kombinacijos iš parterio -4**
    - 18.1. Pervertimas – nugriovimas ir skausmingas veiksmas -2
    - 18.2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas -2
  19. **BFP**
    - 19.1. Atsispaudimai -40
    - 19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -40
    - 19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -40
    - 19.4. Prisitrukimai - 8
  20. **Kovos - 5 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )
- 

### 3 KYU (mėlynas diržas)

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 6 mėn. išlaikius 4 kyu (žalą diržą).

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
  - 2.1. Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
  - 2.2. Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
  - 2.3. Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**

4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
  - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)
  - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)
  - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)
  - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)
  - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotai)
  - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotai)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

Laikant egzaminą su kimano-GI	Laikant egzaminą be kimano-GI
6.1. Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir praktišus ranka pro pažastį
6.2. Už atlapų	- už sprando abiem ranko
6.3. Už rankovių	- už rankų
6.4. Už rankovės ir diržo	- už rankos ir apkabinti liemenį
6.5. Už rankovės ir apykaklės iš nugaros	- už rankos ir sprando
6.6. Už kelnių	- už kojos
6.7. Už rankovės ir kelnių	- už rankos ir kojos
6.8. Už atlapo ir kelnių	- už sprando ir kojos
7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
  - 8.1. Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
  - 8.2. Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
  - 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
  - 8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
  - 8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
  - 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
  - 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
  - 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
  - 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
10. **Metimų technika (Nage vaza) - 6**
11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -5**
12. **Nuvertimai- pervertimai parteryje -9**
13. **Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -12**
14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -5**
15. **Išsivadavimai stovesenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -12**

15.1. Nuo paėmimo už rankos/ų	-3
15.2. Nuo paėmimo už sprando	-3
15.3. Nuo apglėbimo iš priekio	-3
15.4. Nuo apglėbimo iš nugaros	-3
16. **Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -16**

16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo	-4
16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard )	-4
16.3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų	-4
16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo	-4
17. **Kombinacijos iš stovėsenos -6**

17.1. Metimas ir skausmingas veiksmas	-3
17.2. Metimas ir smaugimo veiksmas	-3
18. **Kombinacijos iš parterio -6**

18.1. Pervertimas – nugriovimas ir skausmingas veiksmas	-3
18.2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas	-3
19. **BFP**

- 19.1. Atsispaudimai -50
- 19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -50
- 19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -50
- 19.4. Prisitrukimai -10

**20. Kovos - 6 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą).Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )

---

## **2 KYU (purpurinis diržas)**

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 6 mėn. išlaikius 3 kyu (mėlyną diržą).

Laikant 2 kyu, asmuo privalo būti teisėjavęs ne mažiau kaip 3 kovas.

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
  - 2.1.Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
  - 2.2.Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
  - 2.3.Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
  - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)
  - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)
  - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)
  - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)
  - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotai)
  - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotai)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

<u>Laikant egzaminą su kimono-GI</u>	<u>Laikant egzaminą be kimono-GI</u>
6.1.Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
6.2.Už atlapų	- už sprando abiem ranko
6.3.Už rankovių	- už rankų
6.4.Už rankovės ir diržo	- už rankos ir apkabinti liemenį
6.5.Už rankovės ir apykaklės iš nugaros	- už rankos ir sprando
6.6.Už kelnių	- už kojos
6.7.Už rankovės ir kelnių	- už rankos ir kojos
6.8.Už atlapo ir kelnių	- už sprando ir kojos
7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
  - 8.1.Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
  - 8.2.Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
  - 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
  - 8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
  - 8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
  - 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
  - 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
  - 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
  - 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
  - 9.5. Kūlverstis į tolį (Ilgas per gulintį žmogų)
  - 9.6. Kūlverstis į aukštį (per pasilenkusį žmogų)
10. **Metimų technika (Nage vaza) - 7**



11. Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -6
12. Nuvertimai- pervertimai parteryje -10
13. Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -14
14. Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -7
15. Išsivadavimai stovėsenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -16
  - 15.1. Nuo paėmimo už rankos/ų -4
  - 15.2. Nuo paėmimo už sprando -4
  - 15.3. Nuo apglėbimo iš priekio -4
  - 15.4. Nuo apglėbimo iš nugaros -4
16. Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -20
  - 16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo -5
  - 16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -5
  - 16.3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų -5
  - 16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo -5
17. Kombinacijos iš stovėsenos -8
  - 17.1. Metimas ir skausmingas veiksmas -4
  - 17.2. Metimas ir smaugimo veiksmas -4
18. Kombinacijos iš parterio -8
  - 18.1. Pervertimas – nugriovimas ir skausmingas veiksmas -4
  - 18.2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas -4
19. BFP
  - 19.1. Atsispaudimai -60
  - 19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -60
  - 19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -60
  - 19.4. Prisitraukimai -12

**20. Kovos - 7 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )

### 1 KYU (rudas diržas)

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 1 metų išlaikius 2 kyu (purpurinį diržą).

Laikant 1 kyu, asmuo privalo būti teisėjaves ne mažiau kaip 5 kovas.

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
  - 2.1.Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
  - 2.2.Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
  - 2.3.Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
  - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)
  - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)
  - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)
  - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)
  - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotaj)
  - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotaj)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

<u>Laikant egzaminą su kimano-GI</u>	<u>Laikant egzaminą be kimano-GI</u>
6.1.Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
6.2.Už atlapų	- už sprando abiem ranko
6.3.Už rankovių	- už rankų

- 6.4. Už rankovės ir diržo - už rankos ir apkabinti liemenį
- 6.5. Už rankovės ir apykaklės iš nugaros - už rankos ir sprando
- 6.6. Už kelnių - už kojos
- 6.7. Už rankovės ir kelnių - už rankos ir kojos
- 6.8. Už atlapo ir kelnių - už sprando ir kojos
7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
- 8.1. Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
- 8.2. Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
- 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
- 8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
- 8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
- 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
- 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
- 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
- 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
- 9.5. Kūlverstis į tolį (Ilgas per gulintą žmogų)
- 9.6. Kūlverstis į aukštį (per pasilenkusį žmogų)
10. **Metimų technika (Nage vaza) – 8**
11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -7**
12. **Nuvertimai- pervertimai parterėje -11**
13. **Skausmingų veiksmų technika (Kanseku vaza) -16**
14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -8**
15. **Išsivadavimai stovėsenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -20**
- 15.1. Nuo paėmimo už rankos/ų -5
- 15.2. Nuo paėmimo už sprando -5
- 15.3. Nuo apglėbimo iš priekio -5
- 15.4. Nuo apglėbimo iš nugaros -5
16. **Išsivadavimai parterėje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -24**
- 16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo -6
- 16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -6
- 16.3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų -6
- 16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo -6
17. **Kombinacijos iš stovėsenos -9**
- 17.1. Metimas ir skausmingas veiksmas -5
- 17.2. Metimas ir smaugimo veiksmas -4
18. **Kombinacijos iš parterio -9**
- 18.1. Pervertimas – nugriovimas ir skausmingas veiksmas -5
- 18.2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas -4
19. **BFP**
- 19.1. Atsispaudimai -70
- 19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -70
- 19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -70
- 19.4. Prisitrukimai -14

**20. Kovos - 8 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )

---

## 1 DAN (Juodas diržas)

Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 1 metų išlaikius 1 kyu (rudą diržą).

Laikant 1 DAN, asmuo privalo būti teisėjavęs ne mažiau kaip 10 kovų.

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
  - 2.1. Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
  - 2.2. Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
  - 2.3. Meditacija- susikaupimas, nusiramimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
  - 5.1. Pagrindinė puolimo stovėseną ( Šisentaj)
  - 5.2. Dešinioji puolimo stovėseną ( Migi šisentaj)
  - 5.3. Kairioji puolimo stovėseną ( Hidari šisentaj)
  - 5.4. Pagrindinė gynybos stovėseną ( Džigotaj)
  - 5.5. Dešinioji gynybos stovėseną ( Migi džigotai)
  - 5.6. Kairioji gynybos stovėseną ( Hidari džigotai)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

<u>Laikant egzaminą su kimano-GI</u>	<u>Laikant egzaminą be kimano-GI</u>
6.1. Už rankovės ir atlapo	- už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
6.2. Už atlapų	- už sprando abiem ranko
6.3. Už rankovių	- už rankų
6.4. Už rankovės ir diržo	- už rankos ir apkabinti liemenį
6.5. Už rankovės ir apykaklės iš nugaros	- už rankos ir sprando
6.6. Už kelnių	- už kojos
6.7. Už rankovės ir kelnių	- už rankos ir kojos
6.8. Už atlapo ir kelnių	- už sprando ir kojos
7. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
8. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
  - 8.1. Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
  - 8.2. Piristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
  - 8.3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
  - 8.4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
  - 8.5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
9. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
  - 9.1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
  - 9.2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
  - 9.3. Kritimas šono (Joku ukemi)
  - 9.4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
  - 9.5. Kūlverstis į tolį (Ilgas per gulintį žmogų)
  - 9.6. Kūlverstis į aukštį (per žmogų)
10. **Metimų technika (Nage vaza) - 10**
11. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -7**
12. **Nuvertimai- pervertimai parteryje -12**
13. **Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -18**
14. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -10**
15. **Išsivadavimai stovėsenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -24**
  - 15.1. Nuo paėmimo už rankos/ų -6
  - 15.2. Nuo paėmimo už sprando -6
  - 15.3. Nuo apglėbimo iš priekio -6
  - 15.4. Nuo apglėbimo iš nugaros -6
16. **Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -28**

- 16.1. Išsivadavimas iš išlaikymo -7
- 16.2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -7
- 16.3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų -7
- 16.4. Išsivadavimas nuo smaugimo -7
- 17. **Kombinacijos iš stovėsenos -10**
  - 17.1. Metimas ir skausmingas veiksmas -6
  - 17.2. Metimas ir smaugimo veiksmas -4
- 18. **Kombinacijos iš parterio -10**
  - 18.1. Pervertimas – nugriovimas ir skausmingas veiksmas -6
  - 18.2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas -4
- 19. **BFP**
  - 19.1. Atsispaudimai -80
  - 19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -80
  - 19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -80
  - 19.4. Prisitrukimai -16

20. **Kovos - 10 kovos po 3 min.** ( Imtynių kovos - kas ką nuvers ir užims išlaikymo pozicija iš viršaus ar nugaros arba atliks skausmingą ar smaugimo veiksmą). Egzaminatorius gali liepti kovoti iš įvairių pozicijų- specifinių padėčių (pvz.: stovėsenoje, nuo kelių, vienas sėdi, kitas stovėsenoje, iš guard ar mount padėties )