**1 DAN (Juodas diržas)**

 Gali būti laikomas praėjus ne anksčiau kaip po 1 metų išlaikius 1 kyu (rudą diržą) ir turėti 18 metų.

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

1. **IGF istorija**
2. **Etiketas**
	1. Pasisveikinimas stovint (Ricu rej)
	2. Pasisveikinimas klūpint ( Dza rej)
	3. Meditacija- susikaupimas, nusiraminimas (Mokuso)
3. **Kimono (Gi) sulankstymas**
4. **Diržo (Obi) rišimas**
5. **Stovėsenos (Šisej)**
	1. Pagrindinė puolimo stovėsena ( Šisentaj)
	2. Dešinioji puolimo stovėsena ( Migi šisentaj)
	3. Kairioji puolimo stovėsena ( Hidari šisentaj)
	4. Pagrindinė gynybos stovėsena ( Džigotaj)
	5. Dešinioji gynybos stovėsena ( Migi džigotai)
	6. Kairioji gynybos stovėsena ( Hidari džigotai)
6. **Suėmimai už kimono (Gi) – (Kumikata)**

Laikant egzaminą su kimono-GI Laikant egzaminą be kimono-GI

* 1. Už rankovės ir atlapo - už rankos ir prakišus ranka pro pažastį
	2. Už atlapų - už sprando abiem ranko
	3. Už rankovių - už rankų
	4. Už rankovės ir diržo - už rankos ir apkabinti liemenį
	5. Už rankovės ir apykaklės iš nugaros - už rankos ir sprando
	6. Už kelnių - už kojos
	7. Už rankovės ir kelnių - už rankos ir kojos
	8. Už atlapo ir kelnių - už sprando ir kojos
1. **Išvedimai iš pusiausvyros (Kazuši) – aštuonios kryptys.**
2. **Judėjimas ant tatamio (Šintaj)**
	1. Paprastu žingsniu (Ajumi aši)
	2. Pristatomo žingsniu į priekį ir atgal (Cugi aši)
	3. Šonu pristatant žingsnį (Curi aši)
	4. Apsisukimai, pasisukimai ( Tai sabaki)
	5. Judėjimas gulint ant nugaros į priekį, atgal ir šoną
3. **Kritimų technika (Ukemi vaza)**
	1. Kritimas į priekį ant rankų (Zempo ukemi)
	2. Kritimas atgal (Uširo ukemi)
	3. Kritimas šono (Joku ukemi)
	4. Kūlverstis pirmyn, atgal, per pečius (Maja ukemi)
	5. Kūlverstis į tolį (Ilgas per gulintį žmogų)
	6. Kūlverstis į aukštį (per žmogų)
4. **Metimų technika (Nage vaza) - 10**
5. **Išlaikymo technika (Osae komi vaza) -7**
6. **Nuvertimai- pervertimai parteryje -12**
7. **Skausmingų veiksmų technika (Kansecu vaza) -18**
8. **Smaugimo veiksmų technika (Šima vaza) -10**
9. **Išsivadavimai stovėsenoje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -24**
	1. Nuo paėmimo už rankos/ų -6
	2. Nuo paėmimo už sprando -6
	3. Nuo apglėbimo iš priekio -6
	4. Nuo apglėbimo iš nugaros -6
10. **Išsivadavimai parteryje užbaigiant skausmingu ar smaugimo veiksmu -28**
	1. Išsivadavimas iš išlaikymo -7
	2. Išsivadavimas nuo kojų sukabinimo( guard ) -7
	3. Išsivadavimas nuo skausmingų veiksmų -7
	4. Išsivadavimas nuo smaugimo -7
11. **Kombinacijos iš stovėsenos -10**
	1. Metimas ir skausmingas veiksmas -6
	2. Metimas ir smaugimo veiksmas -4
12. **Kombinacijos iš parterio -10**
	1. Pervertimas – nugriovimas ir skausmingas veiksmas -6
	2. Pervertimas – nugriovimas ir smaugimo veiksmas -4
13. **BFP** (Skirstoma pagal amžių)

19.1. Atsispaudimai -80

19.2. Susilenkimai (kelti rankas ir kojas kartu) -80

19.3. Pritūpimai su šuoliukais į viršų -80

19.4. Prisitraukimai -16

 20**. Kovos - 10 kovos po ∼** **3 min.** Skirstoma pagal amžių. ( 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 )