

EeSKA Tehniline Komisjon.

## **EeSKA Instruktorite Atesteerimise Reglement.**

### **1. Üldpõhimõtted**

- 1.1 EeSKA Instruktorite Atesteerimise Reglement (edaspidi EIAR.) sätestab instruktorite pädevuse JKA. Standardi Shotokan Karate-Do õpetamiseks (edaspidi JKA SK.).
- 1.2 Atestatsioon annab instruktoritele legaalse võimaluse tegelda JKA SK. Õpetamisega määrates kindlaks vastavad õigused ja kohustused.
- 1.3 Kõik atestatsiooni kriteeriumid on EeSKA Tehnilise Komisjoni (TK) pädevusalas.
- 1.4 EIAR on loodud garanteerimaks traditsioonilise JKA SK. õpetamise kõrget kvaliteeti ja seeläbi hoidmaks selle kõrget mainet.
- 1.5 EIAR. annab EeSKA Tehnilisele Komisjonile (edaspidi TK.) võimaluse kontrollida ja ka garanteerida oma liikmesklubide instruktorite kõrge erialane tase.
- 1.6 Atestatsiooni viib läbi Peainstruktor (PI) eesotsas TK.-ga või üksi.
- 1.7 EeSKA vastutab oma instruktorite kvalifikatsiooni eest kogu selle pädevusalas.
- 1.8 Atestatsiooni läbinu saab tähtajalise litsentsi. Litsentsi saab pikendada vastavalt TK kehtestatud reeglitele.
- 1.9 A, B, C kategooriat saab taotleda reeglina EeSKA Akadeemia raames mis toimub juuni alguses. Vastavate tööde olemasolul võib PI lubada instruktorikandidaadid oma töödega atesteerimisele ka teistes EeSKA laagrites.
- 1.10 D kategooriat saab taotleda lisaks ka EeSKA ametlikes laagrites Peainstruktori ja/või TK-ga eelnevalt kooskõlastatuna.
- 1.11 Taotlemine algab D kategooriast. Alates 1.Dan JKA astme puhul on TK-l õigus mõjuvatel põhjustel omistada kohe C kategooria.
- 1.12 Kõik kirjalikud tööd esitatakse 1 nädal enne atesteerimist.
- 1.13 Töö esitatakse ka publiku ees, vajadusel määrab PI oponendi(d). Kõik saavad esitada küsimusi.

### **2 Struktuur**

- 2.1 EeSKA TK. omab õigust omistada järgmisi instruktorilitsentse;
  - 2.1.1 D kategooria litsents – klubi algajate grupi abiinstruktor,
  - 2.1.2 C kategooria litsents – klubi abiinstruktor,
  - 2.1.3 B kategooria litsents – klubiinstruktor,
  - 2.1.4 A kategooria litsents – rahvusliku kategooria instruktor.

### **3 D kategooria litsents - Klubi algajate grupi abiinstruktor.**

- 3.1 Annab õiguse klubi peainstruktori suunamisel läbi viia algajate grupi treeninguid.
- 3.2 Ei anna õigust vastu võtta vöögraduatsiooni eksamit.
- 3.3 D kategooria litsentsi taotlemiseks peavad olema täidetud järgmised tingimused:
  - 3.3.1 Miinimum 5. Kyu EeSKA,
  - 3.3.2 Pedagoogika põhimõtete tundmine,
  - 3.3.3 Kogu algajate programmi tundmine,
  - 3.3.4 Aktiivne osalemine klubi töös,
  - 3.3.5 Stažeerimine algajate grupi treeningute juures 20 treeningu ulatuses läbi hooaja,
  - 3.3.6 Regulaarne osavõtt EeSKA laagritest ja üritustest,
  - 3.3.7 Võistluskogemuse olemasolu traditsioonilises karates,
  - 3.3.8 Nurgakohtuniku töö tundmine,
  - 3.3.9 Esse lisas toodud teemal TK.-le. või erijuhul ja PI loal suuline (kirjalik, füüsiline) test.
- 3.4 Punktis 3.3 loetletud tingimuste täitmisel (kontrollib klubi) esitab klubi Juhatus vastava taotluse EeSKA TK-le, kus klubi kinnitab kõigi nõuete täitmist.
- 3.5 EeSKA TK. võib esitada kandidaadile küsimusi, TK loal ka teised testil osalejad.

#### **4 C kategooria litsents - Klubi abiinstruktor.**

- 4.1 Annab õiguse klubi peainstruktori suunamisel läbi viia edasijõudnute treeninguid.
- 4.2 Ei anna õigust vastu võtta vöögraduatsiooni eksamit.
- 4.3 C kategooria litsentsi taotlemiseks peavad olema täidetud järgmised tingimused:
  - 4.3.1 Miinimum 3 Kyu EeSKA,
  - 4.3.2 Pedagoogika põhimõtete tundmine,
  - 4.3.3 Kogu algajate programmi põhjalik tundmine ja edasijõudnute programmi tundmine,
  - 4.3.4 Aktiivne osalemine klubi ja ka Honbu Dojo töös,
  - 4.3.5 Abiinstruktoritöö kogemus D kategooria instruktorina klubis miinimum 1 aastat,
  - 4.3.6 Stažeerimine algajate grupi juures 30 treeningu ulatuses läbi hooaja,
  - 4.3.7 Regulaarne osavõtt EeSKA laagritest ja üritustest,
  - 4.3.8 Võistluskogemuse olemasolu traditsioonilises karates,
  - 4.3.9 Nurgakohtuniku töö kogemus ja platsikohtuniku töö tundmine,
  - 4.3.10 Referaat lisas toodud teemal TK.-le,
  - 4.3.11 Suuline või/ja kirjalik test.
- 4.4 Punktis 3.3 loetletud tingimuste täitmisel (kontrollib klubi) esitab klubi Juhatus vastava taotluse EeSKA TK-le, kus ta kinnitab kõigi nõuete täitmist.
- 4.5 Pärast seda võib EeSKA TK korraldada taotlejale testid ja teoreetiliste ja praktiliste oskuste-teadmiste kontrolli.

#### **5 B kategooria litsents - Klubiinstruktori kategooria.**

- 5.1 Annab õiguse iseseisvalt läbi viia treeninguid edasijõudnute gruppidele.
- 5.2 Ei anna õigust vastu võtta vöögraduatsiooni eksamit.
- 5.3 Loob eelduse olla klubi peainstruktor ja täita sellega kaasnevaid kohustusi.
- 5.4 B kategooria litsentsi taotlemiseks peavad olema täidetud järgmised tingimused;
  - 5.4.1 Miinimum Sandan JKA,
  - 5.4.2 Pedagoogika põhimõtete tundmine,
  - 5.4.3 Reeglina riiklikult aktsepteeritud kõrgharidus,
  - 5.4.4 Edasijõudnute programmi põhjalik tundmine,
  - 5.4.5 Treeningprotsessi dünaamika ja planeerimise tundmine,
  - 5.4.6 Aktiivne osalemine klubi ja EeSKA töös,
  - 5.4.7 Abiinstruktoritöö kogemus C kategooria instruktorina klubis miinimum 2 aastat,
  - 5.4.8 Stažeerimine edasijõudnute grupi juures 20 treeningu ulatuses läbi hooaja,
  - 5.4.9 Aktiivne ja regulaarne osavõtt EeSKA laagritest ja üritustest,
  - 5.4.10 Võistluskogemuse olemasolu traditsioonilises karates nii katas kui kumites,
  - 5.4.11 Aktiivne tegevus kohtunikuna,
  - 5.4.12 Põhjalik referaat lisas 1 toodud B-kat teemal ja D või C -kat teemal.
  - 5.4.13 Suuline või/ja kirjalik test.
- 5.5 Eelmises punktis loetletud tingimuste täitmisel (kontrollib klubi) esitab klubi Juhatus vastava taotluse EeSKA TK-le, kus ta kinnitab kõigi nõuete täitmist.
- 5.6 EeSKA TK. võib esitada kandidaadile küsimusi, TK loal ka teised testil osalejad.
- 5.7 EeSKA võib nõuda või läbi viia ka isikuomaduste kontrolli.

#### **6 A kategooria litsents - Rahvuslik kategooria.**

- 6.1 Annab õiguse läbi viia treeningud ja meetoodilisi seminare EeSKA kõrgeimal tasemel.
- 6.2 Ei anna õigust vastu võtta vöögraduatsiooni eksamit.
- 6.3 Loob eelduse olla EeSKA Peainstruktor.
- 6.4 A litsentsi taotlemiseks peavad olema täidetud järgmised tingimused;
  - 6.4.1 Vähemalt Godan JKA.,
  - 6.4.2 JKA instruktori- ja gradueerijalitsents,
  - 6.4.3 Kõrgem haridus.
  - 6.4.4 Treeningprotsessi dünaamika ja planeerimise põhjalik tundmine.
  - 6.4.5 Spordimeetoodiliste külgede nagu taastumine, tippvormi planeerimine, ainevahetus jms. tundmine,

- 6.4.6 Oma klubi ja läbi selle pidev, vähemalt 5 aastane B kategoria instruktoritöö kogemus,
  - 6.4.7 Aktiivne osalus EeSKA töös ja panus EeSKA arengusse,
  - 6.4.8 Tuntus õpetajana, instruktorina, ka rahvusvahelisel tasandil,
  - 6.4.9 Osalemine rahvusvahelistes laagrites,
  - 6.4.10 Võistluskogemuse olemasolu nii katas kui kumites Eesti tippvõistlustel ja soovitatavalt ka rahvusvahelistel võistlustel. Eesti sisestel võistlustel nõutav ka edukus,
  - 6.4.11 Võistluste peakohtunikuks olemise oskus.
  - 6.4.12 Põhjalik uurimustöö lisa toodud või vabal asjakohasel teemal.
- 6.5 Eelmises punktis loetletud tingimuste täitmisel (kontrollib klubi ja EeSKA TK.) esitab EeSKA Juhatus vastava taotluse EeSKA TK.-le,
- 6.6 EeSKA TK. võib esitada kandidaadile küsimusi, TK loal ka teised testil osalejad.
- 6.7 EeSKA võib nõuda või läbi viia ka isikuomaduste kontrolli.

## **7 Litsentsi pikendamine.**

- 7.1 Litsentsi pikendamiseks tuleb esitada taotlus EeSKA TK-le,
- 7.2 Pikendamise eelduseks on aktiivne tegevus instruktorina, isiklik erialane areng, panus EeSKA tegevusse.
- 7.3 Täidetud peavad olema samad eeldused, mis litsentsi taotlemisel.
- 7.4 Täita tuleb kõik TK poolt esitatud muud asjassepuutuvad nõudmised.
- 7.5 Esitada tuleb üks põhjalikum uurimistöö, referaat vms. kaks nädalat enne esitlust.

## **8 Kehtivus.**

- 8.1 Positiivse otsuse korral annab EeSKA TK välja vastava litsentsi. Litsents ja selle kehtivusaeg kantakse EeSKA karatekapassi ja väljastatavale sertifikaadile. Mõlemad dokumendid kinnitab EeSKA Peainstruktor oma allkirjaga.
- 8.2 D-kategoria litsents kehtib 2 aastat,
- 8.3 C-kategoria litsents kehtib 2 aastat,
- 8.4 B kategoria litsents kehtib 2 aastat,
- 8.5 A-kategoria litsents kehtib 3 aastat,
- 8.6 Kehtivuse lõppaeg on alati 01. juuli.
- 8.7 Kui atesteerimine toimub mitte juunikuus, siis lisandub eelnev aeg ka litsentsi kehtivuse ajale
- 8.8 EeSKA TK-l on õigus mõjuvatel põhjustel tühistada litsentsi kehtivus. Otsusest teatatakse kirjalikult klubile, mis teavitab isikut.
- 8.9 EeSKA peab atesteeritud instruktorite registrit, kõigil liikmesklubidel ja huvilistel on võimalik saada sellekohast infot.

## **9 Litsentsitasud.**

- 9.1 Tasud vt. EeSKA otsused ja hinnad. Siduda riigi keskmise palgaga

Alar Põllu,  
EeSKA Peainstruktor

- ✓ (Esimene versioon 07. Jaanuaril 1993. a.)
- ✓ Elmine versioon, esmaspäev, 6. august 2007. a

## **Lisa 1. Referaadi, essee teemad.**

### **D- kategooria**

1. Karate tehnika(d), selle (nende) efektiivne õpetamine.
2. Seisakud, nende efektiivne õpetamine.
3. Kaitsetehnikad, nende efektiivne õpetamine.
4. Käe löögitehnikad, nende efektiivne õpetamine.
5. Löögitehnikad jalgadega, nende efektiivne õpetamine.
6. Liikumise õpetamine.
7. Renraku Waza.
8. Dojo Kun. Karate moraali- ja eetikakoodeks.

### **C- kategooria**

9. Kõik eelnenud vastavalt kategooria tasemele
10. Karatetreeningu sisu ja osad.
11. Karatetreeningu ühe osa süvaanalüüs.
12. Tehnikate sidumine.
13. Ashibarai ja/või heited.
14. Kata õpetamine.
15. Kata sisu, tähtsad osad.
16. Kata ühe tähtsa osa õpetamise aspektid.
17. Kumite õpetamine.
18. Kumite sisu, tähtsad osad.
19. Kumite ühe tähtsa osa õpetamise aspektid.
20. Etikett, eetika ja/või muud põhimõttelised väärtused. Võib olla üks omal valikul

### **B- kategooria**

21. Kõik eelnenud vastavalt kategooria tasemele
22. Karatetreeningu planeerimine.
23. Üldfüüsiline ettevalmistus.
24. Karate-Do füsioloogilised alused.
25. Karate-Do psühholoogilised alused.
26. Karate-Do õpetamise meditsiinilised aspektid, vigastused ja nende vältimise võimalused.
27. Karate-Do õpetamise eripärad erinevatele vanusegruppidele.
28. Konkreetse kata Bunkai/Kaizetsu sinu nägemus

Töö võib teha ka tõlketöö baasil. Referaadina. Algmaterjalile (teemale) tuleb saada eelnev PI heakskiit. Sobilikku materjali saab vajadusel samuti PI käest.

NB !

- ✓ Kirjatöö vormistatuna arvutil, tähe suurus 12, soovitatavad šriftid: Book Antiqua, Times New Roman, Garamond, Tahoma. Valge paber. Formaat A4. + elektroonsena või EeSKA e-maili aadressile.
- ✓ Töö võib vajadusel olla ka videoformaadis, lisad aga nagu eelmises punktiski.

Lugupidamisega,

Alar Põllu