

## JKS ISRAEL "בית הספר לקאראטה"

### הופעה לאימונים :

1. יש להגיע לאימון בחליפת קאראטה – גי נקיה, חגורה תואמת וסמל העמותה.
2. בכל אימון וארוע יש לענוד על דש החליפה את סמל "בית הספר לקאראטה".
3. יש לגזור את הציפורניים בידיים וברגליים בצורה קבועה. ( סכנת פציעה ).
4. יש להסיר תכשיטים ומיני קישוטים מהגוף לפני הכניסה לאימון. ( סכנת פציעה ).
5. לבעלי שיער ארוך - יש לאסוף שיער בגומיה ו/או סיכות שיער מפלסטיק בלבד.
6. הכניסה למשטח האימונים תעשה ברגליים יחפות בלבד.
7. שתיית מים תעשה מבקבוק אישי ורק בזמן הפסקה או במרווח הזמן בין האימונים.
8. שמירה על ניקיון הדוג'ו, המלתחות והשרותים - היא באחריותם של כל המתאמנים בו .
9. **יש להשתתף בכל האימונים . במקרה העדרות מאימון : אם ניתן, יש לעדכן את המאמן לפני ההיעדרות.**

### תוכנית האימונים ב"בית הספר לקאראטה" :

- כוללת 12 חודשי אימון בשנה. ( 11 חודשים + מרתון 12 שעות בסוף יולי ). חניך אשר מתוכנן להפסיד היקף גדול של שעות אימון יודיע על כך מראש ויידרש להשלים זאת לפני ו/או בשובו מן ההיעדרות ( נסיעה או טיול ארוך למשל ) וזאת על מנת ליישר קו עם הרמה הטכנית ( וצבירת שעות האימון ) בקבוצה בה הוא מתאמן.
- בכל שנה מתקיימות 2 השתלמויות קאראטה לפחות : 1. קורס JKS בינלאומי עם מאמן אורח מיפאן.  
2. קורס JKS לאומי עם כל מאמני JKS ISRAEL ( עין החורש או מקום אחר ).
- תחרויות JKS לכלל החניכים : 1 תחרות קאטה , 1 תחרות קומיטה. ( איחוד התחרויות אפשרי ).**  
שנת ותק בין דרגה לדרגה תחשב לפי בסיס זה בלבד.

### התנהגות לפני האימון:

- יש להגיע לאימון עד 10 דקות לפני הזמן הנקוב מראש .
- בכל כניסה ויציאה מהדוג'ו או האולם בו מתקיים האימון, יש לקוד קידה לכיוון מרכז משטח האימונים.
- במידה ומתקיים אימון קודם – יש להמתין בשקט ובסבלנות לתחילת האימון באזור המיועד לכך . בזמן ההמתנה לאימון יש לעסוק בחימום עצמי או בביצוע קאטה.
- יש להסתדר בשורות ישרות לקידה לפי הדרגות . בסיום הקידה ובהינתן האות מהסנסיי יש לקום לפי סדר הדרגות . ( חגורות שחורות, אחריהן החומות וכן הלאה ).
- בזמן הקידה יש לשבת זקוף ובאופן מכובד, בלא תנועות מיותרות .
- יש לשמור על שקט וריכוז מוחלט בזמן הקידה .
- במידה וחניך מאחר לשיעור, יקוד קידה, לאחר מכן ימתין על הברכיים (ישיבת **סזאה**) בכניסה למשטח, וימתין לאישור מהסנסיי להכנס. בהינתן האישור יבצע קידה ויצטרף בזריזות לאימון.

## התנהגות בזמן האימון ובמהלך השהייה בדוג'ו :

- יש לפנות למאמן ב "סנסיי" בזמן האימון ולא בשמו הפרטי .
- יש לענות ב"אוס" לכל פניה או בקשה של הסנסיי , בזריזות ובקול רם וברור .
- יש לבצע את כל הוראות הסנסיי בזריזות ובצורה הטובה ביותר האפשרית.
- יש לשמור על שקט מוחלט בזמן האימון.
- יש להפנות שאלות לסנסיי בצורה מנומסת , ולאחר הרמת יד וקבלת אישור .
- יש לכבד בקידה ואמירת שלום- "אוס" – מאמן או חניך בכיר בזמן השהייה בדוג'ו .
- כל פניה ושאלה למאמן בכיר מחו"ל תעשה אך ורק דרך המאמן האישי.
- יש לנהוג באימון ומחוצה לו על פי כללי הדוג'ו קון .
- יש לנהוג בכבוד כלפי ציוד האימונים לפני ולאחר האימונים ולהניחם בצורה מסודרת .
- יש לקוד קידה לפני ובסיום כל קאטה או יציאה להפסקה באימון .
- יש לקוד קידה ליריב בתחילת ובסיום כל תרגיל קרב- קומיטה .

## חניך בחגורה שחורה – חניך בכיר

- הפגן כבוד כלפי כל חניך ובמיוחד כלפי חניכים צעירים ממך בדרגה.
- חניך בכיר ישיב לכל שאלה של חניך צעיר בדרגה בזמן הפנוי בין האימונים.
- חניך בכיר ייצג את "בית הספר לקאראטה" בצורה מכובדת בתוך ומחוץ למסגרת האימונים.
- חניך בכיר מחוייב להתאמן בכל הרצינות גם מול חניך הנמוך ממנו בדרגה, תוך כדי התחשבות בו.
- חניך בכיר ישמש דוגמה ברוח לחימה ( קיאיי ) , ובהתנהגות לפי הקוד האתי - דוג'ו קון. יהווה מודל לחיקוי בהתנהגות נאותה ובהשקעת מאמץ מרבי בכל אימון.
- **השקע רבות באימון עצמי בבית !** פתח ושכלל את יכולותיך כקראטקה. חניכים צעירים בוחנים את ביצועיך , מחכים אותך בכל צעד ובכל תנועה.
- התנדב והצע עזרה ל "סנסיי" בהכנות לכל אירוע. חניכים בכירים יקבלו, מדי פעם , משימות לעזרה לחניכים צעירים. יש למלא משימות אלו במלואן וברוח טובה וחברית. הצלחת החניכים בדרגות הצעירות היא גם הצלחתך .
- חפש דרכים לתרום לקהילה באמצעות הקאראטה. ( מעונות לנשים מוכות, נפגעי אלימות, אוכלוסיות חלשות) פנה ל"סנסיי" ביוזמות אלה לקבלת אישור ייצוג "בית הספר לקאראטה".

## חניך בנבחרת הלאומית JKS ISRAEL

### תנאים מוקדמים

- חניך/ה המצטיין/ת בנוכחות באימונים השגרתיים לאורך השנה ( 12 חודשי אימון בשנה ).
- מודל לחיקוי לחניכים צעירים בדרגה.
- מעל גיל 10 ומחזיק בחגורה חומה KYU 3 ומעלה.
- מתאמן (בבית) בצורה עצמאית מעל 3 שעות אימון בשבוע. ( קאראטה ).
- בעל שאיפות ספורטיביות-תחרותיות ברורות ( מעוניין/ת להשקיע זמן ניכר באימונים ולהתחרות ברמה הלאומית והבינלאומית ).
- עבר/ה בהצלחה מבחן קבלה לנבחרת בקאטה ובקומיטה (כל שנה בחודש אוקטובר ובפברואר ).

- דמות חיובית המשתפת פעולה ועוזרת לשאר חברי הנבחרת להתקדם ברמה. (גם מחוץ לשעות האימון).
- קיימת אהדה, תמיכת הורים ונכונות לליווי החניך/ה ביציאה לתחרויות ולמחנות אימון בארץ ובחו"ל.

### בנוסף יעמוד חניך הנבחרת בקריטריונים הבאים:

- בוגר ומעוניין/ת להתחרות בקטגוריות סיניור + 40 ברמה הלאומית והבינלאומית. (לגילאי 40 ומעלה)
- השתתפות בתחרויות / מפגשי נבחרות - בהיקף 5 – 10 תחרויות קאראטה כל שנה.
- שואף להישג לאומי או בינלאומי JKS או IKF WKF בקאטה ו/או קומיטה.
- שואף לנסוע ולהשתתף באליפות אירופה JKS ו/או באליפות עולם JKS הנערכות כל שנה לסירוגין.
- השתתפות באימוני קאטה חיצוניים כגון IKF WKF או אחרים – באישור יו"ר העמותה והמאמן האישי בלבד.

### מחויבות חניכי נבחרת:

- קיום ועמידה בתקנון "בית הספר לקאראטה" במלואו.
- השתתפות מלאה בכל האימונים הסדירים, אימוני הנבחרת, מחנות האימון וההשתלמויות המופיעות בתוכנית הכללית ובתוכנית הנבחרת בפרט.
- ייצוג העמותה בכל התחרויות בה נוטלת הנבחרת חלק ( 5 – 10 תחרויות בשנה ).
- שמירה על כושר גופני גבוה - שיפור מתמיד בכל מבדקי הכושר הגופני לאורך השנה.
- ייצוג העמותה באירועים רשמיים או אירועים בין הסניפים השונים.
- עמידה בסרגל המאמצים ובמבחני היכולת והכושר הגופני – מדי חודש.
- הקפדה על קיום תוכנית אימונים אישית - הנתנת ע"י המאמן. מסירת דיווח כתוב על פי דרישה.
- חניך הנבחרת ינהל "מחברת נבחרת" – בה יתעד את האימונים, המשובים וההנחיות שקיבל.

### מבחני דרגה JKS ( לפי דף הקריטריונים למבחני דרגה – אשר מפורסם בתחילת כל שנה )

1. חגורות לבן, צהוב, כתום, ירוק וכחול - ניתן להבחן פעמיים בשנה למתאימים ( לפי הזמנה ).
2. חגורות חומות – יבחנו פעם אחת בשנה בלבד. ( מרווח של שנה בין מבחן למבחן, לפי הזמנה )
3. פרק זמן מינימלי בין חגורה חומה קיו 1 לחגורה שחורה דאן 1 JKS – 1 שנה.
4. גיל מינימלי למבחן לחגורה שחורה – גיל 12 .
5. לחגורות שחורות JKS דאן 1, 2, 3, 4 - לפי הזמנה הנתנת מהמאמן. לאחר הצלחה במעבר

מבחן פנימי והגשת עבודה עיונית.

6. מבחנים פנימיים לחגורות שחורות יערכו במתכונת מורחבת של בוחנים : יו"ר העמותה - מאמן ראשי ומדריך ראשי נוסף לפחות.

7. חניך יעמוד למבחן דרגה - בחליפה נקייה ומסודרת הכוללת את סמל הארגון וחגורתו העדכנית. דמי המבחן ( אשר מופיעים בתוכנית הפעילות השנתית ) ימסרו עם טופס ההרשמה למבחן – עד שבוע ימים לפני מועד המבחן. כמו כן תוגש עבודה עיונית בהתאם לנדרש עד 10 ימים לפני מועד המבחן.

8. מועמד למבחן ( או הורי החניך ) יבדקו את פנקס החניך – ותק הנדרש בהשתלמויות , על פי דף הקריטריונים למבחני דרגה ואת חידושו עם קבלת חותמת העמותה לאותה השנה ,לאחר תשלום דמי חניך- וזאת לפני ביצוע ההרשמה למבחן דרגה. רק חניך עם פנקס חניך בתוקף יורשה לגשת למבחן דרגה.

### פנקסי חניך ותשלום דמי חניך

1. חניך "בית הספר לקאראטה" יחזיק בפנקס חניך אישי , אשר בו יתועד כל המידע לגבי פעילותו בקאראטה – לרבות מבחני הדרגה , השתתפות בסמינרים , קורסים , אימונים מיוחדים ותחרויות. כל חניך ישלם דמי חניך כפי שמופיע בחוברת החוגים העירונית ובתוכנית הפעילות השנתית המחולקת בתחילת השנה. דמי החניך יהוו בעבורו : דמי השתתפות בכל אותם אירועים המופיעים בתוכנית עם ההערה : " במימון העמותה " .

לא כולל מחנות אימון , קורסים ומבחני דרגה ( בעבורם יהיה תשלום נפרד ) .

דמי החניך משמשים בין השאר לרכישת ציוד למועדונים , הפקת האליפות השנתית , דמי חברות בארגון הקאראטה JKS בטוקיו , הפקת אליפות הכש"ג השנתית , הפקת עיתון החניכים , דמי חברות בהתאחדות הקאראטה בישראל , ליווי פעילות הנבחרת , אימון הטבע , ערב הקרנת סרטים מקצועיים , מסיבת הקיץ , אתר האינטרנט ועוד .....

2. יש למסור את פנקס החניך למטרת עדכון , בסמוך לכל אירוע קאראטה – קורס , מחנה אימון , מבחן דרגה או תחרות .

3. חניך חדש יגיש בקשה להוצאת פנקס חניך חודשיים מיום תחילת פעילותו בקאראטה.

4. באחריות החניך לחדש את פנקס החניך ולשלם את דמי החניך בכל שנת פעילות בחודש דצמבר. חידוש פנקס לאחר חודש ינואר - יהיה בתוספת 20 ₪ על דמי החניך הרגילים.

5. יש לשמור על תקינות וניקיון הפנקס. מומלץ לשמור במקום קבוע ויבש.

6. במקרה אובדן או השחתה של הפנקס – יפנה החניך עם תמונה אל הגזבר וימלא טופס הוצאת פנקס חדש. במקרה זה ישולמו דמי טיפול בסך 25 ₪ עבור הוצאת פנקס חדש ועדכון כל המידע אשר היה מתועד בו.

התקנון כתוב בלשון זכר אך מכוון לבנים ובנות, נשים וגברים כאחד.