



**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**  
**ΑΠΟΝΟΜΗΣ ΒΑΘΜΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ**  
**DAN ΕΛΟΚ**

---

**ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ**  
**15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018**

**ΑΡΙΘ. ΠΡΩΤ. ΕΛΟΚ: 890/19-11-2018**

# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ DAN ΕΛΟΚ



- Ημερομηνία : Σάββατο, 15 Δεκεμβρίου 2018
- Τόπος Διεξαγωγής : Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Άνω Λιοσίων
- Εξεταστική Επιτροπή : Θα οριστεί από την Επιτροπή Εξεταστών της ΕΛΟΚ
- Διάρκεια Εξετάσεων : 10:00 - 15:00
- Εξετάσεις DAN : 1<sup>ου</sup> ~ 2<sup>ου</sup> ~ 3<sup>ου</sup> ~ 4<sup>ου</sup> βαθμού

Ώρα	Πρόγραμμα Εξετάσεων
09:30	Έλεγχος Θεώρησης της Ταυτότητας Μέλους / Κάρτας Υγείας
10:00 - 11:00	Ύλη: Wado Ryu ~ Goju Ryu
11:00 - 12:00	Ύλη: Shito Ryu
12:00 - 13:30	Ύλη: Kyokushinkai ~ Shotokan

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018**

# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΔΑΝ ΕΛΟΚ

## Απαραίτητα Δικαιολογητικά

- Οι υποψήφιοι θα πρέπει να προσκομίσουν στη γραμματεία της ΕΛ.Ο.Κ την αίτηση εξέτασης και μια έγχρωμη φωτογραφία μέχρι την Δευτέρα 10 Δεκεμβρίου 2018.
  - Οι υποψήφιοι την ημέρα των εξετάσεων θα πρέπει να έχουν υποχρεωτικά μαζί τους την Ταυτότητα Μέλους ΕΛΟΚ, την Κάρτα Υγείας και την πρωτότυπη αίτηση εξέτασης.
- Η Ταυτότητα Μέλους θα πρέπει να είναι ενημερωμένη ως προς την ετήσια ανανέωση.
  - Η Κάρτα Υγείας θα πρέπει να είναι θεωρημένη για την πιστοποίηση συμμετοχής στο άθλημα με ημερολογιακή βεβαίωση - υπογραφή ιατρού (καρδιολογική ειδικότητα) ότι έχει υποβληθεί στις προβλεπόμενες ιατρικές εξετάσεις (ΦΕΚ 3254/Β/08-08-2018).
  - Στην αίτηση εξέτασης θα πρέπει να αναγράφονται όλα τα ζητούμενα στοιχεία, να έχει την υπογραφή του προέδρου και γραμματέα καθώς και την σφραγίδα του σωματίου του υποψηφίου για να είναι έγκυρη.

# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ DAN ΕΛΟΚ

## Προϋποθέσεις συμμετοχής στις εξετάσεις 1<sup>ου</sup> βαθμού DAN ΕΛΟΚ

- Στην Ταυτότητα Μέλους ΕΛΟΚ του υποψηφίου στο πεδίο που αναφέρεται στις **εξετάσεις ΚΥΥ** θα πρέπει να πιστοποιείται ότι είναι κάτοχος της **καφέ ζώνης 1<sup>ο</sup> ΚΥΥ τουλάχιστον έξι (6) μήνες** πριν από την ημέρα των εξετάσεων, υπογεγραμμένο από τον αρμόδιο εξεταστή σύμφωνα με τον Κανονισμό Απονομής Βαθμών Τεχνικής Καταλληλότητας DAN & ΚΥΥ της ΕΛΟΚ (ΑΔΑ:ΩΜ984653Π4-ΛΘ4).
- Στην Ταυτότητα Μέλους ΕΛΟΚ του υποψηφίου θα πρέπει να είναι **θεωρημένα από την ΕΛΟΚ τα Κyu** (από 9<sup>ο</sup> – άσπρη ζώνη έως 1<sup>ο</sup> – καφέ ζώνη) καθώς και να τηρείται το ελάχιστο μεσοδιάστημα μεταξύ των εξετάσεων σύμφωνα με τον σχετικό Κανονισμό.

Βαθμός	Ελάχιστος χρόνος	Ελάχιστη Ηλικία	Άλλες Προϋποθέσεις
1 <sup>ο</sup> DAN	6 μήνες από ΚΥΥ	16 ετών	-

-Ειδικώς για τους παιδιά και κορασίδες ισχύει το λεγόμενο «παιδικό DAN» 1<sup>ου</sup> βαθμού το οποίο δύναται να απονεμηθεί από την ηλικία των **12 ετών**. Όταν φθάσουν την ηλικία των 16 ετών, τότε ο παιδικός βαθμός εξισώνεται με αυτόν των ενηλίκων.

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018**

# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ DAN ΕΛΟΚ

## Προϋποθέσεις συμμετοχής στις εξετάσεις 2<sup>ου</sup> ~ 3<sup>ου</sup> βαθμού DAN ΕΛΟΚ

- Στην Ταυτότητα Μέλους ΕΛΟΚ του υποψηφίου θα πρέπει να έχουν επικυρωθεί από την ΕΛΟΚ οι προηγούμενοι βαθμοί DAN και να τηρείται το ελάχιστο μεσοδιάστημα μεταξύ των εξετάσεων σύμφωνα με τον Κανονισμό Απονομής Βαθμών Τεχνικής Καταλληλότητας DAN & KYU της ΕΛΟΚ (ΑΔΑ:ΩΜ984653Π4-ΛΘ4).

Βαθμός	Ελάχιστος χρόνος	Ελάχιστη Ηλικία	Άλλες Προϋποθέσεις
1 <sup>ο</sup> DAN	6 μήνες από KYU	16 ετών	-
2 <sup>ο</sup> DAN	2 έτη από 1 <sup>ο</sup> DAN	18 ετών	-
3 <sup>ο</sup> DAN	3 έτη από 2 <sup>ο</sup> DAN	21 ετών	-

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018**

# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ DAN ΕΛΟΚ

## Προϋποθέσεις συμμετοχής στις εξετάσεις 4<sup>ου</sup> βαθμού DAN ΕΛΟΚ

- Στην Ταυτότητα Μέλους ΕΛΟΚ του υποψηφίου θα πρέπει να έχουν επικυρωθεί από την ΕΛΟΚ οι προηγούμενοι βαθμοί DAN και να τηρείται το ελάχιστο μεσοδιάστημα μεταξύ των εξετάσεων σύμφωνα με τον Κανονισμό Βαθμών Τεχνικής Καταλληλότητας DAN & ΚΥΥ της ΕΛΟΚ (ΑΔΑ:ΩΜ984653Π4-ΛΘ4).
- Οι υποψήφιοι για την απόκτηση του 4<sup>ου</sup> βαθμού DAN θα πρέπει να καταθέσουν στην γραμματεία της ΕΛΟΚ μέχρι την Δευτέρα 3 Δεκεμβρίου 2018:
  - α) Γραπτή εργασία έκτασης το λιγότερο 10 σελίδων και η επιλογή του θέματος ανήκει στη διακριτική ευχέρεια του υποψηφίου.
  - β) Γραπτή εργασία με κοινό θέμα «Το Καράτε στη διαμόρφωση χαρακτήρα στην παιδική ηλικία» έκτασης το λιγότερο 2 σελίδων.
  - γ) Βιογραφικό σημείωμα σχετικό με την ενασχόληση στο καράτε και την προσφορά του υποψηφίου στην ΕΛΟΚ.

Βαθμός	Ελάχιστος χρόνος	Ελάχιστη Ηλικία	Άλλες Προϋποθέσεις
4 <sup>ο</sup> DAN	4 έτη από 3 <sup>ο</sup> DAN	30 ετών	Γραπτή εργασία Προσφορά στην ΕΛΟΚ

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018**



# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΔΑΝ ΕΛΟΚ

- Οι υποψήφιοι θα εξεταστούν σε θέματα τεχνικά και γνώσεων σχετικά με την ύλη που δίνουν εξετάσεις. Οι σχετικές αιτήσεις καθώς και η ύλη των εξετάσεων ανά στυλ είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα της ΕΛΟΚ (ΕΓΓΡΑΦΑ/ΦΟΡΜΕΣ).

Ο Πρόεδρος

Χρήστος Μπουλούμπασης



Η Γεν. Γραμματέας

Εμμανουέλα Ποντίδα

---

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018**