

Karate – 2017

ESAMI REGIONALI E NAZIONALI DI GRADUAZIONE

Norme Generali

Corsi Propedeutici Regionali

I Comitati Regionali organizzano i Corsi Propedeutici obbligatori (di 6 ore) per i Candidati agli Esami Regionali per 1°, 2° e 3° Dan.

Per i Candidati all'Esame Nazionale per 4° e 5° Dan la partecipazione ai Corsi Propedeutici è facoltativa.

I partecipanti sono tenuti al pagamento della quota di € 25,00.

Le spese per i Docenti (viaggio, eventuale soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissione Esame Nazionale

La Commissione di Esame Nazionale è composta di un Presidente e di due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico della Federazione.

Criteri di Valutazione dell'Esame

L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 1°, 2° E 3° DAN

Gli Esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, in località e date che verranno comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it)

almeno 30 giorni prima. Gli Esami suddetti si dovranno svolgere preferibilmente **entro la fine del mese di ottobre 2017** ed il Comitato Regionale dovrà trasmettere, **entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame**, gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei all'Ufficio di cui sopra.

I Candidati possono partecipare agli Esami presso un Comitato Regionale differente da quello di appartenenza solo in casi del tutto eccezionali e previa autorizzazione/accordo di entrambi i Vicepresidenti dei Comitati Regionali interessati.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2003 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2016 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2015 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2014 o precedenti.

Modalità

L'Esame consiste in una prova pratica (V. Allegato "Programmi d'Esami").

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento degli esami, la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami") unitamente alle attestazioni degli avvenuti versamenti.

La quota d'iscrizione è così suddivisa:

	Comitato Regionale	Federazione
1° Dan	€ 25,00	€25,00;
2° Dan	€ 25,00	€50,00;
3° Dan	€ 25,00	€75,00.

Per la Federazione i versamenti sono da effettuarsi su: c.c.p. n. 63839005, intestato a CONI/FIJKAM settore Karate- Servizio Tesoreria BNL F.le Roma2 V.le Tiziano 70 - 00196 Roma.

Per il Comitato Regionale sul relativo conto corrente postale/bancario.

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 4° E 5° DAN

Gli Esami per la promozione a 4° e 5° Dan si svolgono presso Centro Olimpico "Matteo Pellicone" del Lido di Ostia/RM e nelle seguenti date:

4°Dan 11 novembre 2017: ore 08.30/12.30 Candidati delle seguenti Regioni: Piemonte; Valle d'Aosta; Lombardia; Bolzano; Trento; Veneto; Friuli V.G.; Puglia; Basilicata; Calabria; Sicilia; Sardegna;

4°Dan 11 novembre 2017: ore 15.00/19.00 Candidati delle seguenti Regioni: Liguria; Emilia Romagna; Toscana; Umbria; Marche; Lazio; Abruzzo; Molise; Campania.

5°Dan 12 novembre 2017: ore 08.30/13.00.

All'inizio di ogni sessione d'Esami verrà sorteggiata la lettera che stabilirà l'ordine di chiamata dei Candidati.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- **4° Dan:** coloro i quali hanno acquisito il 3° Dan con decorrenza 1° gennaio 2013 o precedenti;
- **5° Dan:** coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2012 o precedenti.

Modalità

L'Esame consiste in una prova pratica (V. Programmi d'Esami).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 06 56470 527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it): la domanda di partecipazione (da redigersi sul Modello allegato) unitamente alla copia del versamento (**da versarsi sul conto della Federazione: c.c.p. n. 63839005, intestato a CONI/FIJLKAM settore Karate- Servizio Tesoreria BNL F.le Roma2 – V.le Tiziano 70 – 00196 Roma**) comprovante il pagamento della quota d'Esame:

- 4° Dan: € 125,00;
- 5° Dan: € 150,00.

Tale documentazione dovrà pervenire **improrogabilmente**, alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione, **entro sabato 14 ottobre 2017**.

PERIODO 2016/2017

PROGRAMMI D'ESAMI

(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)

L'esame consiste in tre prove:

- A. Kihon**
- B. Kata**
- C. Kumite_ Interazioni opposite.**

KIHON

Le combinazioni di seguito riportate nascono con l'intento di allargare lo studio dei "Fondamentali" alle due aree, Shorin e Shorei, del Karate.

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 volte.

1° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Trasformare, sul posto, in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx , Mae-geri sx, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu- dachi, avanzare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, Gyaku-zuki sx, arretrando la gamba dx , effettuare un giro di 360°(senso anti-orario) atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx.
- 2) Mae-geri dx, Yoko-geri dx a 180°(direzione opposta) atterrare in Neko-ashi-dachi effettuando Age-uke dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri-uraken dx a 180°(direzione opposta), atterrare in Kosa-dachi effettuando Gyaku-zuki sx, arretrare con la gamba sx in Zenkutsu-dachi effettuando Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx.

2° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Gedan-barai sx in Shiko-dachi, Kagi-zuki dx in Kiba-dachi, richiamare il piede sx unendo i piedi ed effettuare Shuto-uke dx in Kokutsu-dachi, Mae-geri dx e atterrare in Zenkutsu-dachi , Gyaku-zuki sx.
- 2) Avanzando, Yoko-geri-uraken dx, atterrare in Neko-ashi-dachi , Age-uke dx, Gyaku-zuki sx , Yoko-geri dx (gamba avanzata) atterrare in Zenkutsu-dachi, Tate-shuto o Kake-uke dx , Gyaku-zuki sx.

3° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, arretrare con il piede sx in Saghi-ashi-dachi (posizione della gru come Gangaku) caricando le mani sul fianco dx, Yoko-geri-uraken sx, riunire il piede sx al dx, effettuare arretrando, Tate-shuto sx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi , Age-uke sx, Gyaku-zuki dx.

- 2) Rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko-ashi-dachi, Yoko-geri-uraken dx a 180° (direzione opposta), atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi, Mawatte effettuando Shuto-barai sx e Gyaku-haito dx in Zenkutsu-dachi, Mae-geri dx,(rotazione 180°), Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi.

4° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Trasformare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, accorciare la posizione spostando il piede dx in avanti effettuando Gyaku-zuki dx in Neko-ashi-dachi, Mae-geri sx (gamba avanzata), avanzando, Mae-geri dx, atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto-uke dx , Gyaku-zuki sx.
- 2) Avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Oi-zuki dx , arretrare in Kiba-dachi effettuando Tetsui sx, avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Oi-zuki dx, arretrare in Neko-ashi sx effettuando Mawashi-uke, allungare la posizione in Zenkutsu-dachi effettuando Age-uke sx, Gyaku-zuki dx.

5° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Gedan-barai sx in Shiko-dachi (sul posto), Gyaku-zuki dx in Kosa-dachi, arretrare con il piede dx effettuando Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, Ura Mawashi-geri sx e Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi dx.
- 2) Arretrare gamba sx a 45° effettuando Uchi-uke dx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki-sx in Zenkutsu-dachi, Tobi-ren-mae-geri (Nidan geri), atterrare in Zenkutsu-dachi effettuando Uraken dx, arretrare gamba dx a 45° in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx , Mawashi-geri sx, Yoko-geri sx (stessa gamba), atterrare in Zenkutsu-dachi effettuando Gyaku-zuki dx , avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx.

KATA DI STILE

Da 1° Dan a 5° Dan.

Il Candidato deve eseguire i due Kata in elenco per il suo stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e il 5° Dan il Candidato deve eseguire anche il Bunkai servendosi di un partner di sua scelta.

Goju Ryu

- 1° Dan : Seipai e Saifa
- 2° Dan : Seiyunchin e Sanseru
- 3° Dan : Shisochin e Seisan
- 4° Dan : Kururunfa e Suparimpei
- 5° Dan: Libera composizione

Shito Ryu

- 1° Dan : Bassai Dai e Kosokun-dai
- 2° Dan : Nipaipo e Seipai
- 3° Dan : Chatanyara Kushanku e Annan
- 4° Dan : Unshu e Suparimpei
- 5° Dan : Libera composizione

Shotokan Ryu

1° Dan : Kanku-Dai e Kanku-Sho

2° Dan : Enpi e Jion

3° Dan : Gangaku e Unsu

4° Dan : Sochin e Gojushiho-Sho

5° Dan : Libera composizione

Wado Ryu

1° Dan : Bassai e Kushanku

2° Dan : Wanshu e Jion

3° Dan : Chinto e Rohai

4° Dan : Seishan e Niseishi

5° Dan : Libera composizione.

KUMITE

Di seguito sono riportate alcuni esercizi di combattimento che il Candidato dovrà eseguire a discrezione della Commissione d'Esame.

- 1) **AO:** attacchi di gambe, facendo attenzione alla postura in fase iniziale e conclusiva della tecnica.

AKA: difesa su tutti gli attacchi con doppia parata.

- 2) **AO:** attacco di Mawashi-geri gamba arretrata.

AKA: afferra entrando all'interno della guardia e proietta AO eseguendo O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

- 3) **AO:** attacco di Ura-Mawashi-geri gamba arretrata.

AKA: afferra entrando all'esterno della guardia e proietta AO, eseguendo Ashi-barai, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica.

- 4) **AO:** attacco di Kizami-zuki-Gyaku-zuki.

AKA: para o schiva e avanzando spostandosi lateralmente, blocca e squilibra AO proiettandolo con O-Soto-gari controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

- 5) **AO:** attacco di Kizami-zuki Gyaku-zuki-jodan.

AKA: schiva e sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, lo afferra e lo squilibra in avanti eseguendo Sasae-surikomi-ashi controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

Interazioni Oppositive

1°, 2°, 3°, 4°, 5° Dan

Le sequenze devono essere eseguite dal Candidato in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione d'Esame.

1) **AO**: attacco di gamba libero (chudan o jodan) e recupero della distanza da AKA.

AKA: difende con doppia parata e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da AO: Kizami-zuki o Gyaku-zuki o Mawashi-geri o Ura Mawashi-geri (arto arretrato o avanzato) o Ushiro Mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45° o PROIETTA, controllandone la caduta, e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

AO: se non proiettato, difende e contrattacca libero potendo, a sua volta, proiettare AKA.

2) **AO**: attacco di braccia (chudan o jodan) sia singole che combinate; le tecniche devono essere effettuate in successione con spinta della gamba arretrata (yori-ashi) e dimostrare che la postura della guardia non varia in funzione della tecnica effettuata.

AKA: difende con tensho (kizami-zuki) e tensho contro laterale (gyaku-zuki-jodan) o Ude-uke s.b. (gyaku-zuki-chudan); sull'attacco di Gyaku-zuki-jodan, l'alternativa difensiva può essere la schivata, e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da AO: Kizami-zuki o Gyaku-zuki o Mawashi-geri o Ura-Mawashi-geri (arto arretrato o avanzato) o Ushiro-Mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45° o proietta, controllandone la caduta, e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica .

AO: se non proiettato, difende e contrattacca libero potendo, a sua volta, proiettare AKA.