

Karate – 2012

27' ESAMI 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°, 5° e 6° Dan la partecipazione ai Corsi Propedeutici è facoltativa e comporta il versamento della quota di € 25,00.

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

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Vicepresidente del Settore del Comitato Regionale 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, soggiorno e indennità forfettaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissione Esame Nazionale

La Commissione di Esame Nazionale è presieduta dal Vicepresidente Federale di Settore ed è composta di due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione. Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfettaria) sono a carico della Federazione.

Criteri di Valutazione dell'Esame

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

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

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 si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, come da Calendario (**6.7 ottobre 2012**).

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 1998 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2011 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2010 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2009 o precedenti.

Modalità

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

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, entro **sabato 8 settembre 2012**, la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato) 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/FIJLKAM 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°, 5° E 6° DAN

Gli Esami per la promozione a 4°, 5° e 6° Dan si svolgono presso Centro Olimpico Federale del Lido di Ostia/RM e nelle seguenti date:

- 6° Dan **20 ottobre 2012**: ore 08.30/12.30;
- 5° Dan **20 ottobre 2012**: ore 15.00/19.00;
- 4° Dan **21 ottobre 2012**: ore 08.30/11.00:

Candidati delle seguenti Regioni:

Piemonte; Valle d'Aosta; Lombardia; Bolzano; Trento; Veneto; Friuli V.G.; Puglia; Basilicata; Calabria; Sicilia; Sardegna;

- 4° Dan **21 ottobre 2012**: ore 11.00/13.30:

Candidati delle seguenti Regioni:

Liguria; Emilia Romagna; Toscana; Umbria; Marche; Lazio; Abruzzo; Molise; Campania.

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 2008 o precedenti;
- **5° Dan**: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2007 o precedenti;
- **6° Dan**: gli Ufficiali di Gara Nazionali ed i Maestri i quali hanno acquisito il 5° Dan con decorrenza 1° gennaio 2005 o precedenti.

Modalità

L'Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova orale (discussione della tesi) ed una prova pratica (V. Programmi d'Esami).

L'Esame per 6° Dan - **da sostenersi in divisa federale** – consiste in una prova scritta su argomenti inerenti l'organizzazione sportiva (CIO, CONI e FIJLKAM) ed in una prova orale (discussione della tesi).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 06 56470 527 o e-mail: formazione@fijlkam.it): la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato, pag. 6) 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;
- 6° Dan: € 200,00.

Tale documentazione dovrà pervenire **improrogabilmente**, alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione, **entro sabato 16 giugno 2012**.

Al ricevimento dell'iscrizione, l'Ufficio invierà al Candidato il file (.doc), debitamente predisposto, che dovrà **obbligatoriamente** essere utilizzato per la stesura della Tesi e la relativa "Guida alla Compilazione".

A Tesi conclusa, il file (.doc) dovrà essere trasmesso, **improrogabilmente entro sabato 30 luglio 2012**, via e-mail all'indirizzo: grad.perf@gmail.com.

Gli argomenti sono i seguenti:

4° Dan: (Tesi composta di almeno – 10 pagine - 3.500 parole - dattiloscritte e idoneamente rilegate)

1. "Il Candidato illustri, secondo la propria analisi, quali variazioni intervengono nella metodologia di allenamento in funzione del nuovo Regolamento d'Arbitraggio 2012";
2. "Il Candidato illustri e motivi, secondo la propria visione, la strutturazione degli esercizi fondamentali (kihon) per l'allenamento di un Kata a sua scelta, tra quelli indicati nel Programma Attività Federale 2012".
3. "Il Candidato illustri le modalità e finalità di un circuito o percorso, ideato da lui stesso, per l'attività pre-agonistica Ragazzi (10/11 anni)".

5° Dan: (Tesi composta di almeno – 20 pagine - 7.000 parole dattiloscritte e idoneamente rilegate)

1. "Il Candidato illustri una propria proposta di strutturazione dell'allenamento agonistico e non agonistico dedicato alla Classe Master".
2. "Il Candidato, a partire dal Regolamento d'Arbitraggio 2012, descriva secondo la propria osservazione i limiti ed i vantaggi derivanti dalla nuova funzione del Giudice nel Kumite (WKF e FIJLKAM)".
3. "Il Candidato conduca e rediga una propria originale ricerca sul Karate in ambito scientifico (statistica, compilativa, descrittiva o di laboratorio)".

6° Dan: (Tesi composta di almeno – 50 pagine - 14.000 parole dattiloscritte e idoneamente rilegate)

1. "La crisi economica che ha investito anche il nostro Paese si è ulteriormente evidenziata con il ritiro della candidatura della città di Roma per i Giochi Olimpici 2020. In questa situazione, la cui soluzione si prospetta lunga nel tempo, anche le nostre Società Sportive dovranno operare scelte adeguate a tutela delle proprie attività. Un'analisi del mercato territoriale è il primo passo da compiere. Il Candidato illustri il proprio pensiero ed il proprio progetto atto a sostenere l'attività sociale, le eventuali soluzioni e le necessarie modifiche da apportare alla attuale proposta formativa sul territorio".

QUADRIENNIO OLIMPICO 2009/2012

PROGRAMMI D'ESAMI

(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI
UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE
HEPBURN)

1°, 2° e 3° Dan

Kumite – Interazioni Oppositive

Le interazioni oppositive si eseguono con un partner. Esse devono esprimere dinamismo pluridirezionale, dimostrando efficacemente la padronanza tecnica sia in fase di attacco che in fase di difesa.

Lo zanshin, inteso come atteggiamento mentale e comportamento motorio, deve essere realizzato obbligatoriamente in ciascuna fase di esecuzione delle tecniche ed in tutte le interazioni.

Ciascuna sequenza deve essere eseguita in guardia destra e in guardia sinistra, da entrambi i Candidati, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione.

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 (la mano arretrata effettua tencho jodan, la mano avanzata effettua gedan-barai).
2. **Ao:** attacco di gambe libero (chudan o jodan) e recupero della distanza da Aka.
Aka: difende con doppia parata (la mano arretrata effettua tencho jodan, la mano avanzata effettua gedan-barai) e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da Ao: kizami-zuki o gyaku-zuki (jodan o chudan) o mawashi-geri o ura mawashi-geri (arto avanzato o arretrato) o ushiro mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45°.
Ao: difende e contrattacca libero.

3. **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: difesa dagli attacchi mantenendo la guardia corretta; il braccio avanzato difende con tencho (kizami-zuki) e tencho controlaterale (gyaku-zukii jodan) o ude uke s.b. (gyaku-zuki chudan); sull'attacco di gyaku-zuki jodan l'alternativa difensiva può essere anche la schivata. Contrattacco con la giusta scelta di tempo ed in base alla distanza assunta da Ao: kizami-zuki o gyaku-zuki (jodan o chudan) o mawashi-geri o ura mawashi-geri (arto avanzato o arretrato).

Ao: difende e contrattacca libero.

- KATA DI STILE -

Da 1° Dan a 5° Dan

Il Candidato deve eseguire, a sua scelta, uno dei Kata in elenco per il suo Stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e 5° Dan il Candidato deve eseguire anche l'applicazione del Kata, **servendosi di un Partner di sua scelta.**

GOJU RYU

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

SHITO RYU

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

SHOTOKAN RYU

- 1° Dan: Kanku Dai o Jion
- 2° Dan: Enpi o Kanku Sho
- 3° Dan: Gankaku o Unsu
- 4° Dan: Sochin o Goju Shiho-Sho
- 5° Dan: Libera composizione

WADO RYU

- 1° Dan: Kushanku o Jion
- 2° Dan: Wanshu o Rohai
- 3° Dan: Chinto o Jitte
- 4° Dan: Seishan o Niseishi
- 5° Dan: Libera composizione
