



Comunicato Ufficiale n. 1 del 10 febbraio 2011

Karate

Esami graduazione

Norme Generali

Corsi Propedeutici – Regionali

Il Comitato Regionale organizza corsi Propedeutici obbligatori (di 6 ore) per i candidati agli esami Regionali 1°, 2° e 3° Dan.

Commissioni Esami

La Commissione d'esame è presieduta dal Presidente Regionale, o suo delegato, dal responsabile del Settore Karate del Comitato Regionale e dai responsabili di stile nominati dal responsabile del Settore Karate del Comitato Regionale.

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 (età minima per il 1° Dan: 11 anni).

Al termine della prova il candidato potrà essere valutato "Idoneo" o "Non Idoneo".

Iscrizione

Le società sportive, entro termini stabiliti dal Comitato Regionale, devono inviare la domanda di ammissione all'esame dei loro atleti, da redigersi su apposito modello, unitamente alle attestazioni degli avvenuti versamenti.

La quota di iscrizione è così suddivisa:

1° Dan	€ 30,00;
2° Dan	€ 35,00;
3° Dan	€ 35,00;

Programma esame per passaggio a 1° dan **(Tempo di permanenza 1° Kyu, minimo 1 anno)**

KIHON Zuki-Keri-Uke (si dovrà eseguire 3 volte avanti e 3 volte indietro)

1. Kette Jun Zuki + mawatte, Jodan uke
2. Kette Gyaku Zuki + mawatte, Soto uke, Gyaku Zuki
3. Kette jun zuki no tsukomi + mawatte, Uchi uke,
4. Kette gyakuzuki no tsukomi + mawatte, Gedan barai
5. Tobikomi zuki
6. Tobikomi nagashi uraken uchi
7. Tobikomi nagashi zuki
8. Mawashi geri jodan
9. Sokuto geri chudan (surikomi)
10. Ushiro Geri chudan

KATA

1. Bassai o Kushanku (o equivalente per gli altri stili dopo approvazione della Commissione d'Esame);
2. Due Pinan a scelta della Commissione esaminatrice

Programma esame per passaggio a 2° dan **(tempo di permanenza 1° dan: minimo 2 anni)**

KIHON Zuki-Keri-Uke (si dovrà eseguire 3 volte avanti e 3 volte indietro)

1. Kette Sanbon Tsuki + mawatte, Jodan uke
2. Kette Gyaku Zuki + mawatte, Soto uke
3. Kette jun zuki no tsukomi + mawatte, Uchi uke
4. Jodan Shuto uke – Hamni Neko Ashi + mawatte, Gedan barai
5. Tobikomi zuki
6. Tobikomi nagashi uraken uchi
7. Tobikomi nagashi zuki
8. Mawashi geri jodan
9. Sokuto geri chudan (surikomi)
10. Ushiro Geri chudan

KATA

1. Wanshu o Jion (o equivalente per gli altri stili dopo approvazione della Commissione d'Esame);
2. Due Pinan a scelta della commissione esaminatrice

KUMITE

1. Sanbon Kumite; Chudan uke 1° - Jodan uke 1° - Mae geri uke 1° e 2°
2. Khion Kumite ; Ippon-me – Nihon-me
3. Jiyu Kumite ; 1 minuto

Programma esame per passaggio 3° dan **(Tempo di permanenza 2° dan, minimo 3 anni)**

KHION Zuki – Keri - Uke

Come da programma per 2° dan

RENRAKU WAZA

n. 3 Renraku composti dal candidato;

KATA

1. Chinto – Niseishi (o equivalente per gli altri stili dopo approvazione della Commissione d'Esame);
2. due kata Pinan a scelta della Commissione esaminatrice

KUMITE

- n. 2 Sanbon kumite (a scelta del candidato)
- n. 2 Ohyo kumite Gohon-me – Roppon-me
- Khion kumite;Yohon-me Gohon-me;
- Jiyu kumite:1 minuto