

## **Programma Esami - Settore Karate Nazionale ASC 2018**

-Programmi d'esame di dan dal 1° al 5° dan Settore Karate Sportivo ASC Nazionale, in vigore dal 1° Settembre 2019 al 2023

-Il seguente programma è stilato per tutti gli Stili, Shotokan – WadoRyu – Shito Ryu – Gogiu Ryu ecc. il programma è unico per tutti e 4 gli stili principali.

Ogni stile però è tenuto a eseguire le tecniche proposte rispettando le peculiarità di origine dello stesso.

### **Criteri di valutazioni e requisiti:**

-il candidato deve saper esprimere al meglio l'esame proposto con esito “ **Idoneo o non Idoneo**” a fine della prova.

- Il candidato è obbligato a partecipare alla giornata proposta dalla commissione per spiegare l'intero esame, (**Propedeutici**) pena annullamento dell'esame.

-La Commissione d'esame sarà composta da almeno 3 Maestri della commissione Regionale o Nazionale .

### **> Decorrenze:**

1° dan almeno 14 anni

2° dan minimo 16 anni e trascorsi almeno 3 anni dal 1° dan

3° dan minimo 20 anni e trascorsi almeno 4 anni dal 2° dan

4° dan minimo 24 anni e trascorsi almeno 5 anni dal 3° dan

5° dan minimo 30 anni e trascorsi almeno 6 anni dal 4° dan + tesi

6° dan ???

### **Esami per Insegnati Tecnici e 5° Dan**

Obbligatorio consegnare Tesi di almeno 10 pagine dattiloscritte prima dell'esame e alla fine seguirà colloquio orale con la commissione.

- I candidati al corso Insegnanti Tecnici, dovranno fare oltre al Kata di stile un altro kata di altro stile a scelta dalla lista KATA.

-Per sostenere gli Esami da Insegnante Tecnico si dovranno consegnare le seguenti Tesi:

Allenatore - sviluppo attività giovanile

Istruttore - sviluppo capacità coordinative e condizionali

Maestri - sviluppo stretching, posture e metodologia d'allenamento

### **Quote Esami di Dan:**

1° dan € 50 esame in regione

2° dan € 70 esame in regione

3° dan € 100 esame in regione

4° dan € 130 esame con commissione Nazionale

5° dan € 150 esame con commissione Nazionale

**Per tutti i dan € 20 propedeutico obbligatorio per gli esami**

### **Corsi di formazione Tecnici:**

Allenatori € 300,00

Istruttori € 300,00

Maestri € 300,00

Corsi parte scientifica obbligatori € 50

Corso Pronto Soccorso € 80.00 - obbligatorio per tutti gli Insegnanti Tecnici

**Si è dispensati dal suddetto corso su presentazione di certificazione attestante.**

### **Corso di formazione Arbitri:**

1° Livello Gratuito

2° Livello Gratuito

3° Livello Gratuito

Stemma UDG € 10

Cravatta UDG € 20

Diploma gratuito

Aggiornamenti Gratuiti

Divisa acquisto personale Per tutti gli UDG è obbligatorio essere tesserati in ASC presso un' ASD e obbligatorio avere il tesserino Tecnico dell' Albo ASC.

# CINTURA NERA 1°DAN

## KIHON

### Si parte sempre con guardia Sx

- 1- Giordan Uke dx e sx – Gedanbarai dx e sx – SotoUke dx e sx – Uciuke dx e sx – shutouke dx e sx  
(le prime 8 parate in zenkutzudachi - lo shutouke va eseguito in Kokutsudaci – o Hamni o Nekoashidachi)
- 2- Renzuki n. 4 ripetizioni 2 avani mawatte 2 indietro.
- 3- Maegeri dx e sx – Mawashi Geri dx e sx - Yoko Geri dx e sx – Uramawashi Geri dx e sx.

### Propedeutici Kata: Dx - Sx

- 1- Avanzamento Juntzuki – Gedanbarai in shikodachi – arretrare nekoashi giordan uke – Maegeri G.A. ritorno in nekoashi giakutzuki - avanti g.a. rentzuki.

### Propedeutico Kumite:

- 1- Da posizione statica – Ginocchio al petto ripristino postura con cambio gamba – abduzione ginocchio con exstrarotazione piede di appoggio per mawashi Geri
- 2- Attacco in fluttuazione Gyakutzuki dx e sx - kizamitsuki dx e sx - giakutsuki e mawashi geri dx e sx.

## Kata:

Un tokui kata scelto dal candidato fra i seguenti:

- Shotokan Bassai Dai - Kankudai
- WadoRyu Bassai - Kushanku -
- Shito e Goju Bassai Dai - Seienchin

## Bunkai Kata:

Il candidato deve applicare un pezzo a scelta del Kata eseguito.

## Kumite :

il candidato deve esprimere al 50% combattimento libero, mettendo in evidenza la capacità di controllo del territorio, controllo degli attacchi e difese e buone capacità tattiche e strategiche dello stesso.

## Esame insegnati Tecnici

dovrà eseguire anche un kata di stile diverso dal proprio

# CINTURA NERA 2° DAN

## KIHON

### Si parte sempre con guardia Sx

- 1- Giodan Uke dx e sx – Gedanbarai dx e sx – SotoUke dx e sx – Uciuke dx e sx – shutouke dx e sx  
(le prime 8 parate in zenkutzudachi - lo shutouke va eseguito in Kokutsudaci – o Hamni o Nekoashidachi)
- 2- Renzuki n. 4 ripetizioni 2 avani mawatte 2 indietro.
- 3- Maegeri dx e sx – Mawashi Geri dx e sx - Yoko Geri dx e sx – Uramawashi Geri dx e sx.

### Propedeutici Kata: Dx – Sx

- 1- Avanzamento Juntzuki, Gyakutzuki – Gedanbarai in shikodachi + yokogeri GA sempre in shikodachi Kagitzuki – arretrare nekoashi Dachi Shuto uke – Maegeri G.A. ritorno in zenkutzudachi Giakutzuki Uraken uchi .

### Propedeutico Kumite:

- 1- Da posizione statica – Ginocchio al petto ripristino postura con cambio gamba – abduzione ginocchio con exstrarotazione piede di appoggio per mawashi Geri -
- 2- Attacco in fluttuazione Giyakutzuki dx e sx - kizamitsuki dx e sx - giakutsuki e mawashi dx e sx.
- 3- Combinazione libera personale di almeno 3 o più tecniche dx e sx.

## Kata:

Un tokui kata scelto dal candidato fra i seguenti:

Shotokan Empi - Jion

WadoRyu Wanshu - Jion

Shito e Goju Seipai - Nipaipo

## Bunkai Kata:

Il candidato deve applicare un pezzo a scelta del Kata eseguito.

## Kumite :

il candidato deve esprimere al 50% combattimento libero, mettendo in evidenza la capacità di controllo del territorio, controllo degli attacchi e difese e buone capacità tattiche e strategiche dello stesso.

## Esame insegnati Tecnici

dovrà eseguire anche un kata di stile diverso dal proprio.

# CINTURA NERA 3° DAN

## KIHON

### Si parte sempre con guardia Sx

- 1- Giodan Uke dx e sx – Gedanbarai dx e sx – SotoUke dx e sx – Uciuke dx e sx – shutouke dx e sx  
(le prime 8 parate in zenkutzudachi - lo shutouke va eseguito in Kokutsudaci – o Hamni o Nekoashidachi)
- 2- Renzuki n. 4 ripetizioni 2 avanti mawatte 2 indietro.
- 3- Maegeri dx e sx – Mawashi Geri dx e sx - Yoko Geri dx e sx – Uramawashi Geri dx e sx.

### Propedeutici Kata: Dx - Sx

- 1- Avanzamento renzuki – Richiamo G.A. in nekoashi Kake Uke dx - Rotazione di 90 ° a sx in Sancin Dachì Mawashi Uke – Rotazione(mawatte) di 180° a dx in Sancin Dachì Mawashi Uke a 90° a dx Yokogeri dx in zenkutzudachi Giodan Uke giakutzuki – Ushiro Yokogeri sx in zenkutzudachi Tate Shuto Uke avanzare juntzuki.

### Propedeutico Kumite:

- 1- da posizione statica – Ginocchio al petto ripristino postura con cambio gamba – abduzione ginocchio con exstrarotazione piede di appoggio per mawashi -
- 2- Attacco in fluttuazione Giyakutzuki dx e sx - kizamitsuki dx e sx - giakutsuki e mawashi dx e sx.
- 3- Combinazione libera personale di almeno 3 o più tecniche dx sx.

## Kata:

Un tokui kata scelto dal candidato fra i seguenti:  
Shotokan Gojushiho Sho - Bassai Sho  
WadoRyu Niseishi - Jitte  
Shito e Goju Chatanyara kushanku - Gojushiho

## Bunkai Kata:

Il candidato deve applicare un pezzo a scelta del Kata eseguito.

## Kumite :

il candidato deve esprimere al 50% combattimento libero, mettendo in evidenza la capacità di controllo del territorio, controllo degli attacchi e difese e buone capacità tattiche e strategiche dello stesso.

## Esame insegnati Tecnici

dovrà eseguire anche un kata di stile diverso dal proprio

# CINTURA NERA 4 DAN

## KIHON

### Si parte sempre con guardia Sx

- 1- Giodan Uke dx e sx – Gedanbarai dx e sx – SotoUke dx e sx – Uciuke dx e sx – shutouke dx e sx  
(le prime 8 parate in zenkutzudachi - lo shutouke va eseguito in Kokutsudaci – o Hamni o Nekoashidachi)
- 2- Renzuki n. 4 ripetizioni 2 avanti mawatte 2 indietro.
- 3- Maegeri dx e sx – Mawashi Geri dx e sx - Yokoi Geri dx e sx – Uramawashi Geri dx e sx.

### Propedeutici Kata: Dx - Sx

- 1- Arretrando scivolare in Kokutzudachi sx parata sx bassa libera e parata alta dx libera – Suriashi sx in Sanchi Dachii doppia parata a mani aperte Aito sx e Shuto Gedanbarai dx – Kakeuke sx e Suriashi in Sanchi Dachii Tensho dx – a dx 90° Tate shuto Giakutzuki – a sx 180° Tate Shuto Gyakutzuki - a dx 90° lento in Zenkutzudachi Kake Uhe dx – Maegeri Gyakutzuki – arretrare in Nekoashidachi dx Mawashi Uke.

### Propedeutico Kumite:

- 1- Da posizione statica – Ginocchio al petto ripristino postura con cambio gamba – abduzione ginocchio con exstrarotazione piede di appoggio per mawashi -
- 2- Attacco in fluttuazione Giyakutzuki dx e sx - kizamitsuki dx e sx - giakutsuki e mawashi dx e sx.
- 3- Combinazione libera personale di almeno 3 o più tecniche dx sx.

## Kata:

Un tokui kata scelto dal candidato fra i seguenti:

Shotokan Unsu - Gojushiho Dai

WadoRyu Chinto - Rohai

Shito e Goju Hanan - Matzumura no Bassai

## Bunkai Kata:

Il candidato deve applicare un pezzo a scelta del Kata eseguito.

## Difesa Personale:

Il candidato deve eseguire almeno 2 difese da attacco a mani nude.

## Kumite :

il candidato deve esprimere al 50% combattimento libero, mettendo in evidenza la capacità di controllo del territorio, controllo degli attacchi e difese e buone capacità tattiche e strategiche dello stesso.

## Esame insegnati Tecnici

dovrà eseguire anche un kata di stile diverso dal proprio

# CINTURA NERA 5 DAN

**1- Combinazioni e tecniche Personali ( almeno 20 tecniche - anche divise a blocchi)**

**2- tecniche di proiezioni ( almeno 2)**

## **Difesa Personale:**

Il candidato deve eseguire almeno 2 difese da attacco a mani nude e 2 con coltello o bastone.

## **Kata:**

1 kata a scelta del candidato del proprio stile e 1 di altro stile.

## **Kumite :**

il candidato deve esprimere al 50% combattimento libero, mettendo in evidenza la capacità di controllo del territorio, controllo degli attacchi e difese e buone capacità tattiche e strategiche.