

Karate – 2011

26' 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 (**15.16 ottobre 2011**).

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 1997 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2010 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2009 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2008 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 10 settembre 2011**, 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 **22 ottobre 2011**: ore 08.30/12.30;
- 5° Dan **22 ottobre 2011**: ore 15.00/19.00;
- 4° Dan **23 ottobre 2011**: 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 **23 ottobre 2011**: 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 2007 o precedenti;
- **5° Dan**: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2006 o precedenti;
- **6° Dan**: gli Ufficiali di Gara Nazionali ed i Maestri i quali hanno acquisito il 5° Dan con decorrenza 1° gennaio 2004 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 25 giugno 2011**.

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

A Tesi conclusa, il file (.doc) dovrà essere trasmesso, **improrogabilmente entro sabato 6 agosto 2011**, 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. "Trattare sulla storia e sulle modificazioni tecniche nel tempo di uno dei Kata di cui al Programma Attività Federale 2011 (Art.7, Punto 5, Pag.27");
2. "Benefici psico-fisici e sociali dell'attività e dell'allenamento al Karate nei praticanti di oltre 35 anni".
3. "Illustrare modalità e finalità di un circuito o percorso ideato dal Candidato per l'attività pre-agonistica 8/9 anni".

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

1. "Kata – Illustrare, a giudizio del Candidato, quali elementi introdurre –e con quali motivazioni tecniche o scientifiche- per una più efficace valutazione arbitrale della Tecnica".
2. "Illustrare attraverso quali accorgimenti metodologici è possibile mantenere un gesto tecnico soddisfacente proporzionato all'età biologica del praticante in generale o del Candidato nello specifico".
3. "Stesura originale di una ricerca sul Karate (statistica, compilativa, descrittiva o di laboratorio) condotta dal Candidato in ambito scientifico".

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

1. "Rivestire un ruolo istituzionale, ed adempiere alle sue precise funzioni, è un compito facile solo apparentemente. Infatti, in ogni circostanza, il proprio ruolo deve armonizzarsi in complesse relazioni con quello degli altri. In questa capacità si esprime appieno la padronanza della funzione svolta che, fondendosi con le altrui, produce l'equilibrio stabile fra le relazioni ed il successo collettivo di ogni iniziativa dell'ambito umano organizzato. In questa ottica il Candidato produca uno scritto che indaghi sugli specifici ruoli, le sinergie, i limiti, le tangenze e le eventuali contraddizioni intercorrenti fra loro, tra Ufficiali di Gara, Insegnanti Tecnici ed Atleti, sia in sede di gara sia al di fuori dell'ambito agonistico, ma pur sempre in un contesto federale".

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: Seienchin o Sanseiru
- 3° Dan: Shisochin o Seisan
- 4° Dan: Kururunfa o Suparinpei
- 5° Dan: Libera composizione

SHITO RYU

- 1° Dan: Bassai Dai o Kosokun Dai
- 2° Dan: Nipaipo o Seipai
- 3° Dan: Chatanyara Kushanku o Hanan
- 4° Dan: Unshu o Suparinpei
- 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 Gojushioho-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

**MODELLO RICHIESTA
PARTECIPAZIONE
CORSI ED ESAMI**

Settore KARATE

Luogo e data

Atleta

Insegnante Tecnico

Ufficiale di Gara

Al _____

___/___ sottoscritto/a _____ ,

nat ___ a _____ (_____) il ___ / ___ / _____ ,

domiciliato/a _____ (_____) ,

in Via _____ N° _____ ,

telefono / fax ___ / _____ cell. ___ / _____ ,

e-mail _____ ,

titolo di studio _____ professione _____ ,

tesserato/a per l'anno in corso con Licenza Federale N° _____ ,

con la Qualifica di _____ ,

conseguita a _____ il ___ / ___ / _____ con decorrenza 01/01/_____ ,

con il Grado di _____ conseguito a _____ il ___ / ___ / _____ ,

con decorrenza 01/01/_____ , Frequenza Corsi di Aggiornamento anni ___ e ___ ,

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

in programma a: _____ il _____ .

___ I ___ sottoscritt ___ dichiara che è in possesso dei requisiti previsti nelle norme federali, che quanto sopra affermato corrisponde a verità e che è a conoscenza che ogni dichiarazione FALSA comporta automaticamente l'annullamento della partecipazione al Corso ed all' Esame ed il deferimento al Giudice Sportivo.

Firma

→ **COMPILARE A MACCHINA O A STAMPATELLO** ←