

# Karate – 2019

## ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE 4° e 5° DAN

### Norme Generali

#### Corsi Propedeutici Regionali e Nazionali

I Comitati Regionali organizzano i Corsi Propedeutici obbligatori (di 6 ore) per i Candidati agli Esami Regionali per 1°, 2° e 3° Dan e per i Candidati all'Esame Nazionale per 4° e 5° Dan.

I partecipanti sono tenuti al pagamento della quota di **€ 50,00**.

Le spese per i Docenti (viaggio, eventuale soggiorno e docenza) 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 forfettaria) 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 4° E 5° DAN

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

**4°Dan 30 novembre 2019:** 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 30 novembre 2019:** ore 15.00/19.00 Candidati delle seguenti Regioni:  
Liguria; Emilia Romagna; Toscana; Umbria; Marche; Lazio; Abruzzo; Molise;  
Campania.

**5°Dan 1 dicembre 2019:** 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 2015 o precedenti;
- **5° Dan:** coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2014 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@fjlkam.it](mailto:formazione.karate@fjlkam.it)): la domanda di partecipazione (da redigersi sul Modello allegato) unitamente alla copia del versamento (**da versarsi sul conto della Federazione: c.c. IT74 C010 0503 3090 0000 0001 433 intestato a CONI/FIJKAM settore Karate- Agenzia BNL 6309 - Sportello CONI - 00196 Roma.**

comprovante il pagamento della quota d'Esame:

- **4° Dan: € 150,00;**
- **5° Dan: € 200,00.**

Tale documentazione dovrà pervenire **improrogabilmente**, alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione, **entro sabato 28 settembre 2019.**

\*\*\*\*\*

## **PERIODO 2019/2020**

### **PROGRAMMI D'ESAMI - 4°/5° DAN**

L'esame consiste in tre prove:

- A. Kihon propedeutico kata;**
- B. Kata + BUNKAI di 2 blocchi dei due kata eseguiti;**
- C. Interazioni oppositive + kumite libero al 50% d' intensità.**

### **KIHON PROPEDEUTICO KATA**

I propedeutici per i Kata prevedono un solo esercizio, ma diverso per ogni Dan.

I candidati dovranno evidenziare la capacità di gestione dei seguenti parametri  
**Tecnica:** dimostrando in particolare la precisione degli appoggi dei piedi a terra durante l'esecuzione delle posizioni;

**Potenza:** da esprimersi in relazione all'età del candidato;

**Ritmo:** legando la parata ed il contrattacco;

**Kime:** evidenziando la capacità di completare le tecniche mediante contrazione muscolare.

Lo schema ( *la direzione in cui verranno rivolte le tecniche* ) è uguale per tutti gli stili, mentre ogni stile sostituirà le posizioni secondo la propria scuola.

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni concernenti, il proprio Dan per 2 volte (una a sx ed una a dx).

*IL PROGRAMMA DEL KIHON PROPEDEUTICO KATA E' DESCRITTO IN ITALIANO ED IN GIAPPONESE (con traslitterazione Hepburn).*

### **4° DAN**

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto pugno diretto medio sx , avanzando di un passo nella posizione di guardia avanzata effettuando il pugno diretto medio dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio sx in posizione di guardia arretrata (piede sx avanti) , con il piede sx effettuare il calcio frontale avanzato e cadendo in posizione di guardia avanzata attacco con la mano a lancia dx
3. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo la parata alta in posizione di guardia avanzata ( con il piede sx avanti), arretrare il piede sx lasciando il carico sulla gamba dx effettuando la posizione del gatto, poi in quella posizione effettuare il pugno diretto medio dx.
4. Con la gamba sx eseguire il calcio laterale spinto sx insieme al pugno rovesciato sx , direzione 90°(rivolti come alla partenza) , cadere nella posizione di guardia avanzata sx ed effettuare il pugno diretto medio dx .

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti )

## **4° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU**

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Chudan Zuki sx , avanzando Oi-zuki dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Shuto-uke sx in Kokutsu-dachi sx , effettuare il Mae-geri sx , cadendo in Zenkutsu-Dachi , yohon nukite chudan dx
3. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) compiendo Jodan-Age uke sx in Zenkutsu-Dachi, arretrare il piede sx effettuando Neko-Ashi dachi sx, sul posto Gyaku-zuki chudan dx
4. Con la gamba sx compiere Yoko Geri-Kekomi sx (o *Sokuto Kekomi sx* ) contemporaneamente a Uraken sx , poi cadendo rivolti dal lato della partenza, Zenkutsu-Dachi sx ,Gyaku-zuki chudan dx .

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

## **4° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU**

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx , avanzando Oi-zuki dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Shuto-uke sx in Neko Ashi-dachi sx , effettuare il Mae-geri sx , cadendo in Zenkutsu-Dachi , yohon nukite chudan dx
3. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) compiendo Jodan-Age uke sx in Zenkutsu-Dachi, arretrare il piede sx effettuando Neko-Ashi dachi sx, sul posto Gyaku-zuki chudan dx.
4. Con la gamba sx effettuare Yoko Geri-Kekomi sx (o *Sokuto Kekomi sx* ) contemporaneamente a Uraken sx , poi cadendo rivolti dal lato della partenza, Zenkutsu-Dachi sx ,Gyaku-zuki chudan dx .

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

## **5° DAN**

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto pugno diretto medio sx , effettuando il calcio frontale cadere in avanti in posizione di guardia avanzata effettuando il pugno diretto medio dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio sx in posizione di guardia arretrata (piede sx avanti) , spostando il piede sx andando in guardia avanzata attacco con la mano a lancia dx
3. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) compiendo la parata media sx dall'interno verso l'esterno in posizione di guardia avanzata ( con il piede sx avanti)
4. Spostando di 90° il piede della gamba dx in direzione della partenza assumere la posizione del cavaliere larga ed compiere il pugno medio a martello dx , spostando il piede dx in posizione di guardia avanzata, effettuare il pugno diretto medio sx.
5. Utilizzando la gamba dx compiere un calcio laterale a spinta nella direzione a 180° opposta al lato di partenza insieme al pugno rovesciato dx , poi cadendo, in posizione di guardia avanzata, rivolti dal lato della partenza, effettuare il pugno diretto medio sx .

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

### **5° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU**

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx , avanzando Mae-Geri cadere in avanti in Zenkutsu-Dachi dx effettuando Zuki-chudan dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Shuto-uke sx in Kokutsu-dachi sx , spostando il piede avanzato in Zenkutsu-Dachi , yohon nukite chudan dx
3. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) in Zenkutsu-Dachi sx , Uchi-uke sx effettuare Gyaku-zuki chudan dx.
4. Spostando il piede della gamba dx in direzione del lato di partenza assumere Kiba-dachi e Tetsui-uchi dx , spostando il piede dx in Zenkutsu-Dachi dx, Gyaku-zuki chudan sx.
5. Utilizzando la gamba dx compiere Yoko Gero Kekomi e Uraken dx nella direzione a 180° opposta al lato di partenza , poi cadendo, in Zenkutsu-Dachi dx , rivolti dal lato della partenza, Gyaku-zuki chudan sx .

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

### **5° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU**

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx , avanzando Mae-Geri cadere in avanti in Zenkutsu-Dachi dx effettuando Zuki-chudan dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Shuto-uke sx in Neko Ashi-dachi sx , spostando il piede avanzato in Zenkutsu-Dachi , yohon nukite chudan dx
3. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) in Zenkutsu-Dachi sx , Yoko-uke sx effettuare Gyaku-zuki chudan dx.
4. Spostando il piede della gamba dx in direzione del lato di partenza assumere Shiko-dachi e Tetsui-uchi dx , spostando il piede dx in Zenkutsu-dachi dx, Gyaku-zuki chudan sx.
5. Utilizzando la gamba dx effettuare Yoko Gero Kekomi e Uraken dx nella direzione a 180° opposta al lato di partenza , poi cadendo, in Zenkutsu-Dachi dx , rivolti dal lato della partenza, Gyaku-zuki chudan sx .

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

\*\*\*\*\*

## **KATA DI STILE**

**Da 4° Dan a 5° Dan.**

**Il Candidato deve eseguire almeno due Kata di quelli in elenco per il suo stile ed eseguirne il Bunkai (2 blocchi per ogni kata eseguito) servendosi di un partner di sua scelta.**

In alcuni stili, visto il numero ridotto di kata previsti dal ryu, ne sono stati, appositamente ripetuti alcuni.

### **Goju Ryu**

4° Dan : Kururunfa, Seisan, Tensho

5° Dan: Suparimpei, Kururunfa, Tensho

### **Shito Ryu**

4° Dan : Kururunfa, Unshu, Paiku

5° Dan : Heiku, Papuren, Suparimpei,

### **Shotokan Ryu**

4° Dan : Hangetsu, Sochin, Unsu,

5° Dan : Chinte, Wankan, Gojusho Sho

### **Wado Ryu**

4° Dan : Chinto, Seishan, Jitte,

5° Dan : Chinto, Niseishi, Unsu

\*\*\*\*\*

## **KUMITE**

### **Interazioni Oppositive**

#### **4°, 5° Dan**

Già i precedenti programmi d'esame, hanno sapientemente evidenziato come il karate esprima, nella "sfera" neuro-psichica due abilità: Closed Skill per il Kata e Open Skill per il Kumite. Le interazioni oppositive si collocano negli Open Skill. La finalità degli esercizi è quella di dimostrare la competenza nella gestione spazio temporale delle tecniche nell'ambito della variabilità dei compiti tattici.

Le interazioni oppositive sono eseguite a coppie.

Ad ogni candidato ( AKA/AO ) viene riservato un tempo della durata di 40" secondi .

Inizia AKA fornendo ad AO tre situazioni diverse utilizzando gli esercizi previsti (esercizio 1, esercizio 2, esercizio 3) distribuendoli nella durata della prova in ordine casuale.

Si tratta di:

- **Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)**
- **Apertura della distanza (esercizio 2)**
- **Chiusura della distanza (esercizio 3)**

**I CANDIDATI (AKA/AO)** devono rispondere in maniera pronta e spazialmente corretta agli input variabili proposti

**Esercizi che compongono l'interazione (in generale) ,** che dovranno essere eseguiti prima da **AKA** (40") e poi, con cambio dei ruoli da **AO** (40")

#### **Esercizio 1:**

Se **AKA** >> Attacco di gamba arretrata >> **AO** risponde con tecnica di gamba >> **AKA** proietta con chiusura a terra di pugno

#### **Esercizio 2:**

Se **AKA** >> Apertura della distanza >> **AO** risponde con tecnica di gamba arretrata >> **AKA** para e contrattacca di braccia >> **AO** para o schiva

#### **Esercizio 3:**

Se **AKA** >> Chiusura della distanza >> **AO** lo anticipa con una tecnica libera

**Esercizi che compongono l'interazione (in particolare)**, che dovranno essere eseguiti prima da **AKA** (40") e poi, con cambio dei ruoli da **AO** (40")

1. **Esercizio 1:** **AKA**, attacco di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). **AO** dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). **AKA** dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) proietta e chiude con tecnica di pugno su AO.
2. **Esercizio 2:** **AKA**, Apre la distanza (*mantenendo la posizione di guardia*) da AO. **AO** risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (*viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla*). **AKA** dopo avere parato (*con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale*), risponde con tecniche di braccia singole (*Kizami Jodan, Gyaku jodan o combinazione a due tecniche di braccia esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan*) viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla. **AO** para (*preferibilmente teisho*) o schiva.
3. **Esercizio 3:** **AKA**, Chiusura della distanza, **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata dimostrando la gestione spaziale della tecnica e controllandone l'azione. AKA non para

---

### **KUMITE LIBERO al 50% d'intensità**

Le tecniche che si possono eseguire e l'equipaggiamento (*cintura rossa e blu, paradenti, corpetto, guantini, conchiglia, paratibie e parapiedi*) sono quelle consentite e previste dal Regolamento Arbitrale FIJLKAM – WKF.

#### **DURATA**

Il combattimento libero dura 1 minuto

#### **INTENSITA'**

Il combattimento libero va espresso al 50% della forza e velocità dei candidati.



**MODELLO RICHIESTA  
PARTECIPAZIONE  
CORSI ED ESAMI**

ALLA SCUOLA NAZIONALE FIJKAM

**SETTORE KARATE**

- ATLETA  
 INSEGNANTE TECNICO  
 UFFICIALE DI GARA

\_\_\_/\_\_\_ sottoscritto/a \_\_\_\_\_ ,  
Cognome Nome

nato/a \_\_\_ a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ ,  
Comune Prov.

domiciliato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)  
Cap Comune  
Prov.

in Via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_ , Codice Fiscale 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

telefono (abitazione-ufficio) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (cellulare) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ ,

indirizzo di posta elettronica \_\_\_\_\_ ,

titolo di studio \_\_\_\_\_ professione \_\_\_\_\_ lingua straniera \_\_\_\_\_ ,

tesserato/a \_\_\_\_\_ per l'anno in corso con Licenza Federale N° \_\_\_\_\_

a favore della Società Sportiva: \_\_\_\_\_ Cod. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di \_\_\_\_\_ conseguita a \_\_\_\_\_ il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ con decorrenza 01/01/\_\_\_

con il Grado di \_\_\_\_\_ conseguito a \_\_\_\_\_ il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ con decorrenza 01/01/\_\_\_

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

in programma a: \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_ sottoscritto/a 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

**AVVERTENZA  
Karate**

**Esame a 4° - 5° Dan (Domanda alla Federazione):**

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € \_\_\_\_\_ sul c.c.b. IT74C010050330900000001433 intestato alla FIJKAM/Karate.



**COMPILARE IN MANIERA LEGGIBILE**

