



COMITATO REGIONALE
DELLA LOMBARDIA
SETTORE KARATE
VIA PIRANESI 44 B
20137 MILANO

NOTA INFORMATIVA ESAMI DI GRADUAZIONE

MILANO 19 MARZO 2010

SPETT.LE
A.S.D.
LORO INDIRIZZI
REGIONE LOMBARDIA

SI PREGA PRENDERE BUONA NOTA ; LEGGERE ATTENTAMENTE

KARATE – 2010 ESAMI DI GRADUAZIONE NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

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

Commissioni Esami Regionali per 1°, 2° e 3° Dan

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 per 4°, 5° e 6° Dan

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.

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 1°, 2° E 3° DAN

Gli esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, come da Calendario (**26 settembre 2010**).

Requisiti

Possono sostenere gli esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 1996 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2009 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2008 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2007 o precedenti.

Modalità

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

Iscrizione, pagamenti, date:

Attendere circolare dettagliata dal Comitato Regionale (non fare versamenti ed iscrizioni sino a disposizione con nota informativa regionale)

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 il Palagolfo di Follonica/GR

- Via Raffaele Sanzio - e nelle seguenti date:

- 6° Dan: **16 ottobre 2010**: ore 08.30/12.30;

- 5° Dan: **16 ottobre 2010**: ore 15.00/19.00;

- 4° Dan: **17 ottobre 2010**: 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: **17 ottobre 2010**: ore 11.00/13.30:

Candidati delle seguenti Regioni:

Liguria; Emilia R.; 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 2006 o precedenti;

- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2005 o precedenti.

- 6° Dan: gli Ufficiali di Gara Nazionali ed i Maestri che hanno acquisito il 5° Dan con decorrenza 1° gennaio 2003 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 FIJKAM) ed in una prova orale (discussione della tesi).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare

-con plico raccomandato- alla Scuola Nazionale - Via dei Sandolini,79 - 00122 Lido di Ostia/RM, entro **sabato 24 luglio 2010**,

la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato,) unitamente a:

- attestazione del versamento (effettuato sul

bollettino di c.c.p. n. 63839005 intestato a:

CONI/FIJKAM Settore Karate - Servizio

Tesoreria BNL F.le Roma 2 - 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;

- Tesi cartacea (+ **1 copia da inviare via email**

alla Scuola Nazionale della

scrivente Federazione all'indirizzo:

grad.perf@gmail.com), da svolgersi su uno dei seguenti argomenti:

4° DAN:

(Tesi di almeno **10 pagine** dattiloscritte e idoneamente rilegate)

1) "Mobilità articolare: anatomia, fisiologia e

vantaggi nell'apprendimento e

nell'esecuzione delle tecniche di gamba".

2) "Kumite: apprendimento tecnico e pensiero

tattico".

3) "Allenamento Amatoriale e Non Agonistico:

contenuti, aspettative e benefici psico-fisici nell'attività quotidiana".

5° DAN:

(Tesi di almeno **20 pagine** dattiloscritte e idoneamente rilegate)

- 1) "Kata di libera composizione: strutturazione e progressione metodologica per l'apprendimento e la stabilizzazione delle fasi acrobatiche".
- 2) "La valutazione arbitrale nel kumite: anticipazione e percezione dell'azione".
- 3) "Kumite: confronto in chiave tattica e fisiologica dell'esecuzione delle tecniche circolari di gamba (mawashi-geri e uramawashi-geri) nel Karate sportivo ed in quello tradizionale".

6° DAN:

(Tesi di almeno **50 pagine** dattiloscritte e idoneamente rilegate)

"Giudicare, in ogni ambito delle attività umane e nei rapporti sociali, è sempre complesso ed occorre tenere oggettivamente in considerazione una grande quantità di fattori. In particolare nello Sport -e soprattutto nelle discipline di combattimento- è assai più complesso formulare una valutazione dove l'assegnazione del punteggio al gesto atletico può essere molteplice ed osservabile da più Giudici non sempre concordanti fra loro. In questo contesto l'Arbitro non può che essere una persona di sani principi morali e la grande responsabilità che la funzione comporta ne evidenzia la sacralità della figura sportiva. Le nostre Società Sportive rivestono un ruolo determinante nel loro reclutamento e gli Insegnanti Tecnici sono fra i principali attori della loro individuazione e del loro avviamento alla carriera.

Partendo dalla vostra esperienza quotidiana, professionale e sportiva, parlate di tutto ciò sotto il profilo scientifico e cognitivo, formulando ipotesi anche personali atte a migliorare oggettivamente la capacità di osservazione e giudizio sia di un Arbitro sia di un Insegnante Tecnico, e sotto il profilo manageriale, avanzando proposte atte ad incentivare il numero degli Arbitri ed a migliorare la loro funzione".

AVVERTENZA

Le Tesi (composte di almeno 10 pagine per 4° Dan, 20 pagine per 5° Dan e 50 pagine per

6° Dan dattiloscritte e redatte con le seguenti

modalità: a) Carattere: Arial; b) Corpo: 12; c)

Spaziatura: interlinea 1,5 righe; d) Margini: 2dx, 2sx, 2sup e 2inf; e) Righe per pagina: 35;

f) Rilegatura: idonea) devono essere strutturate come segue:

- 1) Copertina (come da Modello);
- 2) Curriculum (come da Modello);
- 3) Indice;
- 4) Introduzione;
- 5) Parte Centrale (con documenti, fotogrammi, grafici e illustrazioni);
- 6) Conclusione;
- 7) Bibliografia, sitografia e note di riferimento.

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 tensho 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 tensho 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 tensho (kizami-zuki) e tensho 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: Selenchin 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

ATTENZIONE: IL COMITATO REGIONALE SI E' GIA' ATTIVATO PRE PREDISPORRE UNO STAGE INFORMATIVO SUI NUOVI PROGRAMMI E MODALITA' D'ESAME, INVIEREMO QUANTO PRIMA DATA, LUOGO E PROGRAMMA.

Cordiali saluti

Riccardo Zambotto

V.P. SETTORE KARATE CR.LOMBARDIA