

Programma Esami - Settore Karate Nazionale ASC 2022 - 2026

- Programmi d'esame di dan dal 1° al 5° dan Settore Karate Sportivo ASC Nazionale, in vigore dal 1° Settembre 2022 al 2026
- 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.

Criteria 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

Esami per Insegnanti 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 € 220,00
- Istruttori € 280,00
- Maestri € 320,00
- Da aggiungere Corsi parte scientifica obbligatoria € 80
- Corso Pronto Soccorso € 100,00 - 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 e iscrizione Albo ASC con assicurazione 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 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 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 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 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- 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- Arretrando scivolare in Kokutzudachi sx parata sx bassa libera e parata alta dx libera – Suriashi sx in Sanchi Dachì doppia parata a mani aperte Aito sx e Shuto Gedanbarai dx – Kakeuke sx e Suriaschi in Sanchi Dachì Tensho dx – a dx 90° Tate shuto Giakutzuki – a sx 180° Tate Shuto Gyakutzuki - a dx 90° lento in Zenkutzudachi Kake Uhe dx – Maegeri Giakutzuki – 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.