



# **COMITATO REGIONALE TOSCANA**

## **"SETTORE KARATE"**

### **SESSIONE STRAORDINARIA ESAMI GRADUAZIONE**

**TUTTI I PROGRAMMI E LE INFORMAZIONI UTILI**

SESSIONE STRAORDINARIA ESAMI DI GRADUAZIONE  
(DECORRENZA 1.1.2009)

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

Gli esami straordinari per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, come da Calendario (**18 gennaio 2009**) presso la **PALESTRA ATHENA a SCANDICCI (FI) in via Pisana 198/A.**

- **L'accredito si svolgerà dalle ore 08.00 alle ore 09.00;** è necessario presentarsi al controllo iscrizioni muniti di Licenza Federale, documento di identità e ricevuta del bollettino alla Federazione e del Bonifico al Comitato (qualora non lo si fosse inviato al Comitato al momento dell'iscrizione).
- **Gli Esami si terranno con il seguente orario: tutti i candidati dalle ore 10.00 alle ore 13.00.**

**Requisiti**

Potranno sostenere gli esami per la promozione al grado successivo in sessione straordinaria, tutti coloro che risultavano già in possesso dei requisiti previsti di anzianità a far data dalla Sessione Ordinaria dell'anno in corso (2008).

**Modalità**

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

**Iscrizione**

**I Candidati invitati a ripresentarsi dalla sessione ordinaria NON sono tenuti ad effettuare alcun versamento;** per tutti gli altri candidati, essi dovranno inviare al Comitato Regionale **entro il 10 gennaio 2009,** la domanda di ammissione (da redigersi sul Modulo on-line) unitamente alle attestazioni degli avvenuti versamenti,.

**La quota d'iscrizione è così suddivisa:**

	<b>Comitato Regionale</b>	<b>Federazione</b>
<b>1° Dan</b>	<b>€ 35,00</b>	<b>€ 25,00;</b>
<b>2° Dan</b>	<b>€ 35,00</b>	<b>€ 50,00;</b>
<b>3° Dan</b>	<b>€ 35,00</b>	<b>€ 75,00.</b>

**La quota del Comitato comprende il Diploma.**

Per la Federazione i versamenti sono da effettuarsi sul c.c.p. n. 63839005 intestato a CONI/FIJLKAM Settore Karate-Serv.Tesoreria BNL Roma 2-V.le Tiziano,70-00196 Roma. **Per il Comitato Regionale sul relativo conto corrente bancario Conto Corrente C. R. Toscana "Settore Karate" c/o Banca Toscana AG.16 Via dei Panciatici – FIRENZE n° 6966/50 - ABI 3400 - CAB 2816.**

## **PROGRAMMI D'ESAME**

**(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)**

### - KIHON DI STILE

#### GOJU RYU

##### 1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro seiken tsuki:

- a) Mae geri, seiken tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Mae geri seiken tsuki, shikodachi gedan harai otoshi uke (sul posto), zenkutsudachi ren tsuki (sul posto).

##### 2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Seiken tsuki (sul posto), maegeri nekoashidachi jodan uke gyaku tsuki, shikodachi destro gedan harai otoshi uke (sul posto), zenkutsudachi gyaku tsuki (sul posto);
- b) Seiken tsuki (sul posto), sokuto geri nekoashidachi chudan shuto uke gyaku teisho tsuki, sokuto geri (gamba anteriore), zenkutsudachi kake uke gyaku tsuki.

##### 3° Dan

Partenza da shikodachi sinistro gedan harai otoshi uke:

- a) Zenkutsudachi gyaku tsuki (sul posto), arretrare la gamba anteriore in nekoashidachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore) zenkutsudachi gyaku tsuki;
- b) Nekoashidachi chudan shuto uke (sul posto), gyaku teisho tsuki, kansetsu geri kosadachi mawashi tsuki (vedi Seipai) arretrare la gamba sinistra in zenkutsudachi kake uke gyaku tsuki.

#### SHITO RYU

##### 1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro jun tsuki:

- a) Mae geri oi tsuki age uke (stesso braccio), ren tsuki;
- b) Mae geri oi tsuki, shikodachi gedan barai, ren tsuki.

##### 2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke, gyaku tsuki, avanzando shikodachi destro gedan barai, zenkutsudachi gyaku sinistro;
- b) Jun tsuki, yoko geri nekoashidachi gedan shuto tensho uchi sinistro, yoko geri destro, zenkutsudachi kakete uke gyaku tsuki.

##### 3° Dan

Partenza da shikodachi sinistro gedan barai:

- a) Zenkutsudachi gyaku tsuki, nekoashidachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore), zenkutsudachi gyaku tsuki;
- b) Nekoashidachi shuto tensho uchi, yoko geri, kosadachi mawashi tsuki, arretrando zenkutsudachi kakete uke gyaku tsuki.

#### SHOTOKAN RYU

##### 1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki avanzando zenkutsudachi ren tsuki;
- b) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke gyaku tsuki, mae geri (gamba anteriore) tate shuto gyaku tsuki.

##### 2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, mawashi geri gyaku tsuki, mawashi geri (gamba anteriore) tate shuto uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri, nekoashidachi, gedan shuto uchi, haito uchi sinistro, yoko geri (gamba anteriore), tate shuto uke gyaku tsuki.

**FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI**  
**C.R.T. RESPONSABILE ORGANIZZATIVO "SETTORE KARATE"**

3° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki uramawashi geri, kiba dachi tate shuto kagi tsuki uraken uchi, zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki.

WADO RYU

1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Jun tsuki mae geri gedan barai shikodachi kagi tsuki zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki mawashi geri, nekoashidachi, uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, uramawashi geri, shikodachi gedan barai kagi tsuki, (sul posto) zenkutsudachi ren tsuki.

3° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Shikodachi gedan barai, yoko geri (gamba anteriore), nekoashidachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki.

- KATA DI STILE

Il Candidato deve eseguire, a sua scelta, uno dei Kata in elenco per il suo Stile e per il Dan che deve conseguire.

GOJU RYU

- 1° Dan: Saifa o Sanchin  
2° Dan: Seienchin o Tensho  
3° Dan: Seipai o Shisochin

SHITO RYU

- 1° Dan: Bassai dai o Seienchin  
2° Dan: Kosokun dai o Seipai  
3° Dan: Gojushiho o Nipaipo

SHOTOKAN RYU

- 1° Dan: Bassai dai o Kanku dai  
2° Dan: Enpi o Jion  
3° Dan: Kanku sho o Nijushiho

WADO RYU

- 1° Dan: Bassai (Passai) o Naihanchi  
2° Dan: Jitte o Kushanku  
3° Dan: Jion o Rohai