

PROGRAMMA D'ESAME PER IL PASSAGGIO DI DAN

SETTORE KARATE

La prova d'esame verrà effettuata nel seguente modo:

- 1) Esecuzione di KIHON prestabiliti e liberi;
- 2) Esecuzione di n° 2 KATA, uno OBBLIGATORIO e uno FACOLTATIVO;
- 3) PROVA DI KIHON IPPON KUMITE E KUMITE LIBERO.

Nel caso di prova positiva sia nel KIHON , sia nel KATA che nel KUMITE il candidato viene ritenuto IDONEO al grado per cui ha sostenuto l'esame.

Nel caso in cui emergano lacune nel KATA, il candidato proseguirà la prova d'esame eseguendo a richiesta della commissione passaggi o sequenze del KATA o dei KATA effettuati e ritenuti lacunosi.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

KATA

Nel kata va valutata la gestualità di stile nel suo insieme e negli aspetti caratterizzanti (shorin e shorei).

Eventuali interpretazioni personali, a richiesta, dovranno essere motivate e comunque l'esecuzione del kata non potrà essere priva dei requisiti della gestualità di stile.

KUMITE

Nel kumite il candidato deve esprimere pienamente le proprie caratteristiche psico-fisiche e il bagaglio tecnico acquisito. Pertanto la prova di combattimento libero dovrà essere effettuata al 50/60% delle proprie possibilità e dovrà mostrare l'uso di tecniche specialistiche e il corretto impiego di tecniche di braccia, gambe e proiezioni.

Nel kumite la commissione valuterà:

la TATTICA

Le PERCEZIONI (distanza e tempo)

La TECNICA (bagaglio tecnico)

TEORIA

Ove sia prevista la conoscenza di elementi di cultura specifica la commissione, durante il colloquio, accerterà che il candidato sia in grado di esprimere correttamente la capacità di utilizzare elementi di scienze dello sport ai fini dell'elaborazione di programmi di allenamenti specifici.

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale dovrà tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante la prova d'esame.

Il giudizio sarà espresso nel seguente modo:

--IDONEO

--NON IDONEO

LA VALUTAZIONE, COMUNQUE, AVRA' CARATTERE DI GLOBALITA'.

KIHON FONDAMENTALI:

1° DAN:

OITSUKI -KIZAMI-URAKEN stesso braccio

OITSUKI –GYAKU TSUKI – URAKEN

REN MAEGERI

MAE GERI-MAWASHI GERI-USHIRO GERI
MAEGERI – MAWASHI GERI stessa gamba
URAMAWASHI – GYAKU TSUKI
DE ASHI BARAI – MAWASHI GERI
TECNICHE LIBERE DI PARATA
KIHON FONDAMENTALI DI STILE
COMBATTIMENTO LIBERO
KIHON IPPON KUMITE
TECNICHE DI AUTODIFESA
KATA OBBLIGATORI: SEENCHIN e TENSHO
KATA FACOLTATIVI: SAIFA e TAI SABAKI

2°DAN:

URAKEN – GYAKU TSUKI
URAKEN – KIZAMI – URAKEN
CHUDAN UKE – URAKEN stesso braccio
GEDAN BARAI URAKEN stesso braccio –GYAKU TSUKI
CHUDAN UKE –URAKEN – GYAKU TSUKI
MAE GERI – URAMAWASHI GERI
MAWASHI GERI – USHIRO MAWASHI GERI
MAE GERI – USHIRO GERI
DE ASHI BARAI – USHIRO GERI
KIHON FONDAMENTALI DI STILE
PROIEZIONI CONTRO MAE GERI
COMBATTIMENTO LIBERO
KIHON IPPON KUMITE
KATA OBBLIGATORI: SEISAN e SEISOCHIN
KATA FACOLTATIVI: SEENCHIN, SANCHIN, TENSHO e SAN SEIRU

3°DAN:

MAE GERI – URAKEN –GYAKU TSUKI
MAWASHI GERI – URAKEN – GYAKU TSUKI
URAMAWASHI GERI – URAKEN GYAKU TSUKI
USHIRO GERI – URAKEN – OITSUKI
USHIRO MAWASHI GERI – URAKEN – OI TSUKI
MAE GERI anteriore – URAKEN – OI TSUKI

PROIEZIONI CONTRO MAWASHI GERI

KIHON FONDAMENTALI DI STILE

COMBATTIMENTO LIBERO

KIHON IPPON KUMITE

KATA OBBLIGATORIO: SEIPAI e GO NO KATA

KATA FACOLTATIVI: a scelta

4°DAN:

MAE GERI – MAWASHI GERI stessa gamba – URAKEN –GYAKU TSUKI

MAE GERI – MAWASHI GERI stessa gamba – USHIRO GERI –URAKEN –OI TSUKI –GYAKU TSUKI

MAE GERI – MAWASHI GERI , URAMAWASHI GERI stessa gamba – URAKEN- GYAKU TSUKI

KIHON FONDAMENTALI DI STILE

COMBATTIMENTO LIBERO

KIHON IPPON KUMITE

KATA OBBLIGATORI: KURURUNFA e SUPARINPEI

KATA FACOLTATIVI: a scelta

PROGRAMMA DEI CORSI DI FORMAZIONE

Documentazione Richiesta:

- 1) **FOTOCOPIA DEL TITOLO DI STUDIO**
- 2) **N° 2 FOTO TESSERA**
- 3) **CERTIFICATO MEDICO ATTESTANTE LA SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE**
- 4) **FOTOCOPIA DELLA TESSERA DELLA SOCIETA' DI APPARTENENZA**

All'atto dell'iscrizione è necessario compilare :

- 1) **MODULO RICHIESTA DIPLOMA NAZIONALE**
- 2) **MODULO RICHIESTA TESSERINO TECNICO NAZIONALE**
- 3) **MODULO ACQUISIZIONE DEL CONSENSO**
- 4) **MODULO DI RICHIESTA ESAME E QUALIFICA**

Le qualifiche danno la possibilità di essere:

**ALLENATORE (18 anni compiuti , grado minimo cintura nera 1° dan, diploma di scuola media inferiore)
responsabile dei corsi , con la supervisione di un Maestro.**

ISTRUTTORE (21 anni compiuti, grado minimo 2° dan, diploma di scuola media inferiore)

responsabile dei corsi e con la possibilità di attribuire gradi fino alla cintura marrone.

MAESTRO (30 anni compiuti , grado minimo 3° dan, diploma di scuola media superiore, minimo 3 anni di insegnamento come Istruttore)

responsabile dei corsi e con la possibilità di attribuire gradi oltre la cintura marrone.

ALLENATORE

- 1) Conoscenza e spiegazione del programma tecnico per cintura nera 1° dan
- 2) Nozioni generali sulla storia del Karate
- 3) Preparazione atletica nelle diverse fasce d'età, suddivisa, inoltre in pre-agonisti, agonisti e amatori.
- 4) Nozioni di anatomia umana.
- 5) Corretta alimentazione.
- 6) Primo soccorso in palestra
- 7) Normativa giuridico fiscale: come fondare una associazione sportiva, libri contabili, gestione della palestra, come inquadrare i collaboratori.

ISTRUTTORE

- 1) Tutto il programma precedente, ma in maniera più approfondita.
- 2) Conoscenza e spiegazione del programma tecnico per cintura nera 2° Dan.
- 3) Metodologia di allenamento applicata a fasce di età diverse.
- 4) Nozioni dell'apparato cardio circolatorio; importanza della rilevazione della frequenza cardiaca durante un allenamento o gara.
- 5) Nozioni di biomeccanica del movimento; caratteristiche fisiche del movimento umano, gli esercizi da abolire.
- 6) Nozioni di biomeccanica del movimento applicata alle arti marziali.
- 7) Alimentazione e Metabolismo basale, nozioni fondamentali di fisiologia della nutrizione.

MAESTRO

- 1) Tutti i programmi precedenti in maniera più approfondita.
- 2) Conoscenza e spiegazione del programma tecnico per cintura nera 3° dan.
- 3) Allenamento e dieta alimentare corretta, idratazione prima e dopo un'incontro, integratori.
- 4) Doping e stimolanti: effetti collaterali.
- 5) Paramorfismi: asimmetrie della colonna vertebrale, lordosi, cifosi, scoliosi, scapole alate.
- 6) Nozioni di terapie alternative.
- 7) **Psicologia dello sport: metodologie di allenamento mentale e tecniche di rilassamento**