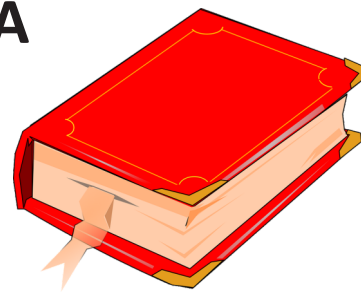




CENTRUL DE PERFORMANȚĂ ÎN KARATE SHOTOKAN „SHOGUNUL” ORADEA

PROGRAMA DE EXAMINARE KYU-DAN

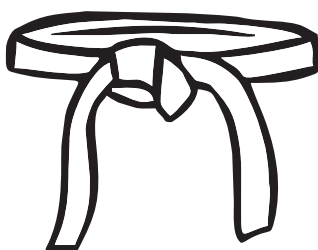


Culoarea Centurilor în Karate

În karate și multe alte arte marțiale, diferitele tipuri de "Kyu" de elevi sunt reprezentate de culoarea centurii sale "Obi". Cu toate acestea, acestea culori pe centuri nu au același sens în Kyu diferit.

În general, o centură albă de karate este cea mai scăzută clasă. Cu cât nivelul este mai înalt, cu atât centura este mai întunecată, de obicei până la centura neagră, master class "Dan". Gradele de maestru sunt împărțite de la 1 până la 10 Dan, cu centura neagră mergând până la 9 Dan. Centura de Karate a câtorva maeștri cu al 10-lea Dan este roșu și alb.

Următoarea listă se aplică Federațiilor de Karate și numai, respectiv stilurilor de Karate Shotokan, Goju Ryu și Wado Ryu:



10-KYU
Centură Albă
(2 luni de practică)

Centura Albă: Nivelul inferior. * 10^o kyu (jio kyu): centura alba 善区

Centura albă reprezintă nașterea (shinto) prima zi de viață. Aici începe învățarea. Obiectivul țintă îl reprezintă puritatea și claritatea. Viteza și puterea sunt neglijabile la început. Mai important este executarea corectă a tehnicilor.

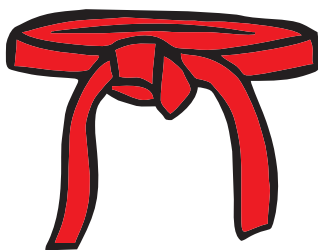
În japoneză, se spune despre centura albă: "Zăpada este în peisaj." Albul este considerat în Asia ca culoarea începutului, dar și tristețea care îl poate infecta pe începător în karate în timp ce se repetă în mod constant tehnicile de bază.

De la centura albă de karate la cea portocalie, elevul va învăța elementele de bază ale acestei arte marțiale. Termenul Școala elementară Kihon este utilizat pentru aceste elemente de bază.

Antrenorii acordă o mare importanță asigurării faptului că elevii stau în picioare și merg în siguranță și corect, că tehnicile brațelor și picioarelor sunt efectuate corect și că mișcările de balansare sunt implementate corect.

O postură verticală a corpului superior este o caracteristică importantă a unui antrenament bun. Se așteaptă ca la acest nivel inferior să existe niveluri bune de tensiune internă și externă la efectuarea tehnicilor.

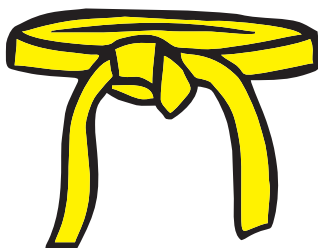
- În Kumite, care este modalitatea de a te antrena cu un partener, se așteaptă o execuție controlată a tehnicilor și distanța corectă față de partener.
- În kata, care este forma de exercițiu împotriva unui adversar imaginar, accentul va fi pus pe ritm și implementarea tehnicilor.



9-KYU
Centură Roșie
(2 luni de practică)

Centura Roșie: Grad inferior. * 9^o kyu (cu kyu): centura roșie 赤帯

Centura roșie reprezintă curajul și combativitatea. Reprezintă culoarea sângelui, esența vieții. Perfecțiunea caracterului, începem să sădăm primii muguri ai onoarei și respectului.



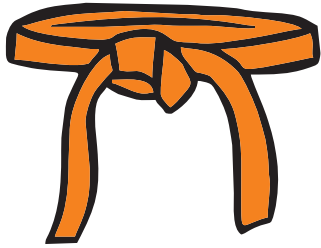
8-KYU
Centură Galbenă
(2 luni de practică)

Centura Galbenă: Grad inferior. * 8^o kyu (hachi kyu): centura galbenă 八級

Centura galbenă reprezintă primele raze de soare.

În japoneză se spune: „Zăpada se topește, solul înghețat luminează galben”.

Centura galbenă la Karate simbolizează soarele. Deci răsăritul soarelui are semnificația la karate, că elevul din dojo are deja cunoștințe de bază în arta KARATE-DO.

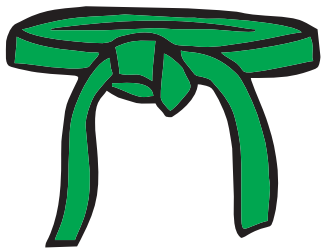


7-KYU

Centură Portocalie
(3 luni de practică)

Centura Portocalie: Grad inferior. * 7^o kyu (shichi kyu): centura portocalie 七級

Centura Portocalie în Karate reprezintă focul și căldura soarelui. În japoneză, se spune despre centura portocalie: „Soarele încălzește pământul și îl face fertil”. Aceasta înseamnă că elevul la karate poate implementa mai bine instrucțiunile de la antrenorul sau profesorul de karate.



6-KYU

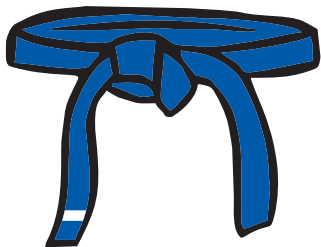
Centură Verde
(3 luni de practică)

Centura Verde: Secundar. * 6^o kyu (roku kyu): centura verde 六級

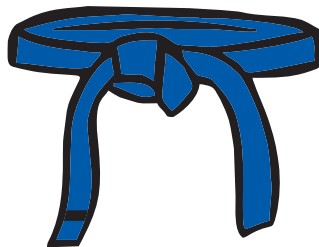
Centura verde reprezintă natura, iarba, pădurea. Elevul la karate acum poate acționa cu mult mai multă versatilitate și progresul realizat poate fi văzut clar. „Semințele germinează, vine o plantă”, spune una din Japonia în sensul centurii verzi. Iarba este culoarea primăverii, așa că elevul a dobândit deja cunoștințe noi.

La acest nivel intermediar de la centura verde la albastru sau 5 kyu, antrenorii de karate vor cere combinarea tehnicilor de bază. Postura, tensiunea și mișcarea trebuie reglate încet. viteza în combinații de tehnici va crește, fără ca calitatea să fie afectată. La nivel intermediar, antrenorul de karate va acorda atenție utilizării conștiente a șoldului, tehnicii de respirație și kime.

- În Kumite, abilitățile tehnice ale karateului sunt exprimate prin varietatea de mișcări, spiritul de luptă, controlul și respectul pentru partenerul tău.
- Kata ar trebui să se poată efectua la un nivel intermediar ritmic fără probleme și cu tensiunea corectă.



5-KYU - Bază
Centură Albastră
cu 1 tresă albă
(6 luni de practică)

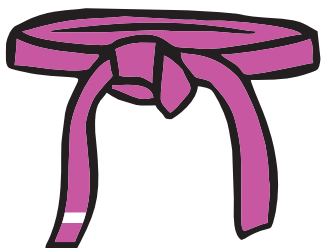


5-KYU - Avansat
Centură Albastră
cu 1 tresă neagră
(6 luni de practică)

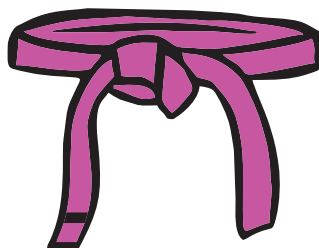
Centura Albastră: Nivel intermediar. (Bază /Avansat)

* 5^o kyu (go kyu): centura albastră 行く圭善

Centura albastră reprezintă marea, apa, fluxul și refluxul. "Planta crește până la cerul albastru", se spune în Japonia despre această identificare în culoarea albastră a centurii elevului în karate. Elevul arată o bună coordonare a tehnicilor învățate și rămâne stabil ca atitudine și poziție.



4-KYU - Bază
Centură Violet
cu 1 tresă albă
(6 luni de practică)

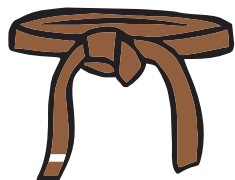


4-KYU - Avansat
Centură Violet
cu 1 tresă neagră
(6 luni de practică)

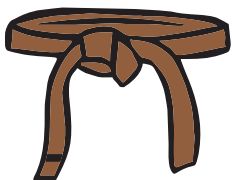
Centura Violet: Nivel intermediar. (Bază /Avansat)

* 4^o kyu (si kyu): centura violet パープルベルト

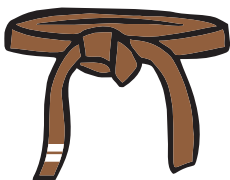
Centura violet reprezintă culoarea tainei și a misterului. Se mai numește și "culoarea puterii". Reprezintă culoarea cerului, spre care elevul karateka penetrează acum ca un copac întins, referindu-se la un nivel de cunoaștere din ce în ce mai înalt.



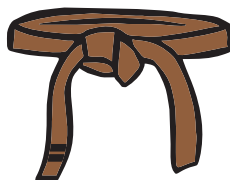
**3-KYU - Bază
Centură Maro
cu 1 tresă albă
(6 luni de practică)**



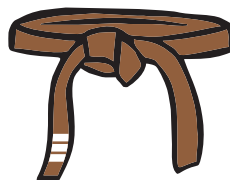
**3-KYU - Avansat
Centură Maro
cu 1 tresă neagră
(6 luni de practică)**



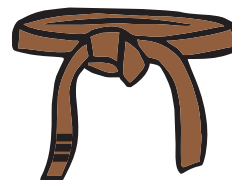
**2-KYU - Bază
Centură Maro
cu 2 trese albe
(6 luni de practică)**



**2-KYU - Avansat
Centură Maro
cu 2 trese negre
(6 luni de practică)**



**1-KYU - Bază
Centură Maro
cu 3 trese albe
(6 luni de practică)**



**1-KYU - Avansat
Centură Maro
cu 3 trese negre
(6 luni de practică)**

Centura Maro: nivel superior. (3 nivele de, Bază /Avansat)

* 3^o kyu (san kyu): centura maro サン圭善

* 2^o kyu (ni kyu): centura maro 問い合わせ級

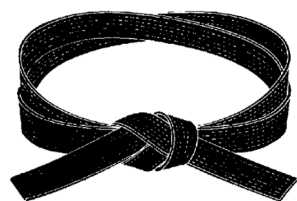
* 1^o kyu (ichi kyu): centura maro 級

Centura maro reprezintă pământul, trunchiul copacului. Ultimele trei grade de Karate, în care culoarea maro a centurii de karate este tradus din japoneză și înseamnă: "Arborele are o scoarță puternică și acum este complet dezvoltat". Un simbol al maturizării, care indică faptul că tehnicile și cunoștințele elevului încep să se maturizeze și să devină perfecte.

Culoarea maro a acestei centuri este pentru a-i reaminti elevului să urce un munte până la nivelul sau calitatea profesorului.

La acest nivel superior până la centura maro sau primul Kyu, va fi necesară o varietate de combinații destul de dificile. Desigur, o mare atenție este acordată calității atunci când se efectuează tehnici individuale, ritmul conexiunilor, stabilitatea și rezistența unui karateka. Din acest motiv ajungi la nivelul de vârf numai după ani de antrenament. Reflectă munca grea și intensitatea antrenamentului de karate. În clasele superioare, karateka va fi examinat în Kumite, în Jiyu Ippon Kumite și, de asemenea, în lupte (Jiyu Kumite), care acum face parte din examen. Doar acei karateka care combină tehnici perfecte cu spiritul de luptă și control vor trece examenul. Victoria sau înfrângerea nu sunt relevante pentru examenul Jiyu-Kumite.

În Kata și Bunkai, Karateka de nivel superior trebuie să înțeleagă legătura dintre Kata și aplicațiile sale. Bunkai este analiza și aplicarea practică a kata. Karateka trebuie să poată stăpâni toate formele de kata examenelor anterioare și să le prezinte la cerere.



**1-KYU & SHODAN
Centură Neagră
Bază & Avansat
(24 luni de practică)**

1-10 Dan de Karate = Master Grade

Centura neagră reprezintă universul. Karate primul dan! Cu toate acestea, învățarea nu și-a găsit un sfârșit, deoarece există un total de nouă masterate sau grade Dan, care sunt simbolizate de centura neagră. Cea mai înaltă clasă de master din Karate este a 10-a Dan, al cărui purtător poate fi recunoscut și de o centură roșie și albă. Este un drum foarte lung pentru a ajunge acolo dar depinde de la școală la școală. Știm cu toții că majoritatea artelor marțiale folosesc un fel de sistem de notare codificat pe culori pentru a reprezenta progresul clasei și pentru a recompensa munca și disciplina pe care un elev le-a pus în stăpânirea artei lor.

Dar ce înseamnă fiecare nivel al călătoriei cu coduri de culori către o centură neagră?

În timp ce multe școli au propria lor răsucire unică asupra a ceea ce reprezintă fiecare culoare (sau, kyu) în ceea ce privește abilitatea tehnică și creșterea filosofică, iar unele pot avea ușoare variații în ordinea centurilor lor, în general merg pe acest drum. Să aruncăm o privire la ceea ce înseamnă fiecare rang pentru un karateka care își începe călătoria de antrenament, culoare cu culoare.

Există 9 grade reprezentate de 9 dungi colorate diferite. Cu toate acestea, timpul mediu ar fi de aproximativ 5 ani până în 8 ani. Având în vedere că există 10 grade Kyu până la centura neagră, aceasta înseamnă că un elev care se califică pentru centura neagră în 5 ani până în 8 ani se califică undeva în medie la fiecare 6 luni (cu condiția să proveze toate evaluările 10-1 kyu).

Acestea fiind spuse, absolvirile se întâmplă mai frecvent ca începător și timpul dintre absolviri crește pe măsură ce evoluezi.

10th Dan - Tenth Dan

Care este cel mai înalt nivel de Karate? Răspunsul este că depinde de stilul și organizarea karate-ului. Cu toate acestea, în multe organizații de karate, al zecelea dan tinde să fie cel mai înalt nivel. Acest rang este, în general, este rezervat pentru fondatorul sau liderul unui stil de karate.

Diviziunile în Karate

Există două tipuri de clasificare în karate:

1. În primul rând, ca karateka, te vei strădui să îți crești nota individuală. Există 9 titluri de elevi și 10 titluri Dan, pe care le poți obține prin promovarea unui examen de karate. Această evaluare este indicată de centură de karate colorată și arată de cât timp te-ai antrenat în trecut.
2. Cealaltă clasificare este formarea clase de greutate karate și grupe de vârstă în concursuri, deci nota individuală este ignorată. Principalul lucru aici este să mențineți diferențele de greutate și dimensiune cât mai mici posibil pentru a asigura o concurență loială.

Întrebări frecvente despre centura de karate!

În esență, centura (japoneza Obi) are două funcții. Acesta servește pentru a menține jacheta de costum atașată în siguranță și permite recunoașterea nivelului purtătorului prin culoare.

Termeni din Karate

Tehnici prin lovituri de șoc "Tsuki"

Tehnici care produc accident vascular cerebral "Uchi"

Tehnici de apărare "Uke"

Tehnici de picior "Geri"



Seiken (Tsuki)



Hiraken (Tsuki)



Ippon-Ken / Nakadate-Ippon-Ken (Tsuki)



Teisho (Tsuki)



Jonho-Nukite (Tsuki)



Ippon-Nukite / Nihon-Nukite (Tsuki)



Koko / Shiko (Tsuki)



Tettsui (Uchi)



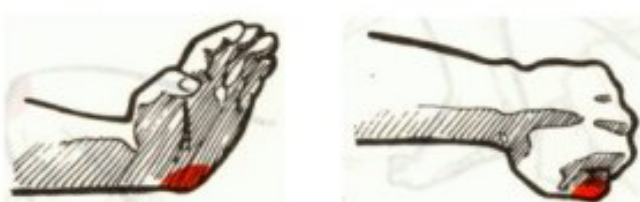
Shuto (Uchi)



Haito / Seiken (Uchi)



Washide / Keito (Uchi)



Seiryuto / Ojajubi (Uchi)



Kumade / Haishu (Uchi)



Kakuto / Empi (Uchi)



Kake / Ude od. Wan (Uke)



Koshi / Haisoku (Geri) (Exemple: Mae-Geri / Mawashi-Geri)



Kakato (Geri)



Sokuto (Geri)



Testul Cooper

Testul Cooper este un test de **aptitudini fizice**. Acesta a fost proiectat de către **Kenneth H. Cooper**, în 1968 pentru US uz militar. În forma inițială, punctul de test este de a rula pe cât posibil, în termen de 12 de minute. Testul este menit să măsoare starea persoanei în luarea acesteia și, prin urmare se presupune a fi a alerga în ritm constant, în loc de sprinteaza și rapid de rulare. Rezultatul se bazează pe distanța de persoana de testare a fugit, de vârsta lor și sex. Rezultatele pot fi corelate cu **VO 2 Max**. Acesta este un test simplu pentru a efectua pe grupuri mai mari, dar dificil pentru runners, ca lungime a rula este considerată a fi cea a unui termen lung la distanță, de vreme ce tot mai mare de 3 km este evaluat "la distanță", care înseamnă Runner va avea folosi mai mult și să se concentreze pe celulele sale musculare roșii. **5000 de metri** record mondial de **Kenenisa Bekele** este 12:37.35. În 12 minute, el ar ajunge la o distanță de aproximativ 4750 de metri.

Următorul tabel, este un exemplu din multele tabele care există pentru test, acesta este abordat de ramura karate-ului educațional sub forma de sport karate

Testul Cooper de încercare (Timpul de desfășurare este de 12 minute)

Vârstă		Foarte bun	Bun	Mediu	Rău	Foarte rău
-7 ani	M	2200 m	1900 - 2200 m	1700 - 1899 m	1000 - 1699 m	1600 m
	F	1500 m	1400 - 1500 m	1100 - 1399 m	1000 - 1099 m	1000 m
7-8 ani	M	2400 m	2100 - 2400 m	1900 - 2099 m	1200 - 1899 m	1800 m
	F	1700 m	1600 - 1700 m	1300 - 1599 m	1200 - 1299 m	1200 m
9-10 ani	M	2500 m	2200 - 2500 m	2000 - 2199 m	1300 - 1999 m	1900 m
	F	1800 m	1700 - 1800 m	1400 - 1699 m	1300 - 1399 m	1300 m
11-12 ani	M	2600 m	2300 - 2600 m	2100 - 2299 m	1400 - 2099 m	2000 m
	F	1900 m	1800 - 1900 m	1500 - 1799 m	1400 - 1499 m	1400 m
13-14 ani	M	2700 m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100 m
	F	2000 m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500 m
15-16 ani	M	2800 m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200 m
	F	2100 m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600 m
17-20 ani	M	3000 m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300 m
	F	2300 m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700 m
20-29 ani	M	2800 m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600 m
	F	2700 m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500 m
30-39 ani	M	2700 m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500 m
	F	2500 m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400 m
40-49 ani	M	2500 m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400 m
	F	2300 m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200 m
50 + ani	M	2400 m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300 m
	F	2200 m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100 m

Testul Cooper (pentru sportivi de performanță cu experiență)

	Foarte bun	Bun	Mediu	Rău	Foarte rău
Masculin	3700 m	3400 - 3700 m	3100 - 3399 m	2800 - 3099 m	2800 m
Feminin	3000 m	2700 - 3000 m	2400 - 2699 m	2100 - 2399 m	2100 m

TRACȚIUNI ÎN BRAȚE LA BARĂ FIXĂ

Tracțiuni la bară fixă: Din poziția atârnat, cu priza la alegerea examinatorului (1 model de priză sau 2-3) se execută tracțiuni în brate, fără bici - balans. O execuție se consideră a fi corectă atunci când, la ridicare, bărbia depășește nivelul barei și, în poziția atârnat, brațele sunt întinse, iar picioarele nu ating solul. Se utilizează o bară fixă, înaltă de aproximativ 2,30 m. Numărul de tracțiuni este în funcție de vârsta și sexul candidatului la examenul de centură. Pentru fiecare tracțiune executată se acordă o durată de timp / 5 secunde. Examinatorul numără, cu voce tare, execuțiile, fiind luate în considerare doar cele corecte.

Categorii	Ani	Nr. repetări	Categorii	Ani	Nr. repetări
COPII - BĂIEȚI	5-6-7 ani	2 -Tracțiuni la bară fixă	COPII - FETE	5-6-7 ani	1-Tracțiuni la bară fixă
COPII - BĂIEȚI	8-9 ani	4-Tracțiuni la bară fixă	COPII - FETE	8-9 ani	2-Tracțiuni la bară fixă
COPII - BĂIEȚI	10-11 ani	6-Tracțiuni la bară fixă	COPII - FETE	10-11 ani	3-Tracțiuni la bară fixă
MINICADEȚI - BĂIEȚI	12-13 ani	8-Tracțiuni la bară fixă	MINICADETE - FETE	12-13 ani	4-Tracțiuni la bară fixă
CADEȚI - Masculin	14-15 ani	16-Tracțiuni la bară fixă	CADETE - Feminin	14-15 ani	8-Tracțiuni la bară fixă
JUNIORI - Masculin	16-17 ani	20-Tracțiuni la bară fixă	JUNIOARE - Feminin	16-17 ani	10-Tracțiuni la bară fixă
U21 - Tineret - Masculin	18-19-20 ani	24-Tracțiuni la bară fixă	U21 - Tineret - Feminin	18-19-20 ani	12-Tracțiuni la bară fixă
SENIORI - Masculin	+21 ani	32-Tracțiuni la bară fixă	SENIIOARE - Feminin	+21 ani	16-Tracțiuni la bară fixă
VETERANI - Masculin	+35 ani	16-Tracțiuni la bară fixă	VETERANE - Feminin	+35 ani	8-Tracțiuni la bară fixă

Definitia Karate-Do

Karate-do este o artă marțială japoneză introdusă în Japonia (și ulterior în lume) din Okinawa în 1922. În japoneză kara înseamnă gol, te înseamnă mână iar do înseamnă cale, rezultatul fiind calea mâinii goale. În karate se utilizează lovituri cu mâinile și picioarele, blocaje, secerări, prize, proiectări.

Definitia Karate

Karate ("kara" înseamnă "gol" și "te" - "mână") poate fi definit ca o acțiune defensivă, neînarmat, pentru neutralizarea atacului unuia sau mai multor adversari. Karate este o școală a vieții. Respectându-i principiile în aplicațiile fizice și mentale, spiritul uman se transformă progresiv, cu fiecare etapă parcursă. Karate-ul folosește doar corpul uman în cel mai înalt grad, utilizând tehnici de atac și apărare executate cu brațele și picioarele goale precum și deplasări și alte mișcări ale corpului pentru realizarea scopului propus. Karate-ul este considerat o artă marțială (în principal de autoapărare, forța și talia agresorului sunt nerelevante) care nu presupune doar forța și violență, ca și o comuniune între fizic și mental, care nu se face simțită decât după mai mulți ani de perseverență și practică.

Definitia karate-ului educațional sub forma de sport karate

Karate-ul educațional sub forma de sport karate este în principal un sport bazat pe educație, disciplină putând fi practicat ca sport de masă sau sport de performanță, ulterior ca pe o artă marțială de autoapărare, filozofie sau mod de viață. Karate-ul educațional sub forma de sport karate - folosește corpul uman la un nivel foarte înalt de pregătire, folosind tehnici de atac și apărare executate cu brațele și picioarele goale precum și deplasări și alte mișcări ale corpului pentru realizarea obiectivului propus adică la forma de Kata (exercițiu) și Kumite (luptă). Se folosește echipament de protecție, cască de protecție (roșie și albastră) respectiv protecție de corp (roșu și albastru) pentru copii, mănuși (roșu și albastru), tibiere cu botoșei (roșu și albastru), proteză dentară, protecție de piept pentru fete, protecție genitală (fete și băieți). Karate-ul educațional sub forma de sport karate Karate-ul se bazează în principal pe valențele educaționale ale DOJOKUN și codul BUSHIDO al samurailor dar nu ultima dată și pe CODUL eticii sportive care pornește de la principiul potrivit căruia considerațiile etice sunt cele care se afla la originea FAIR-PLAY-ului sportiv, ca atitudine fundamentală sportivă și morală.

Dojo Kun

Interpretare și Traducere Modernă (prof. Ioan Vaida).

1. Modeleazăți caracterul ca să fii mereu politicos și amabil.
2. Rămâi fidel Dojo-ului și maestrului, unde ai crescut și depășeșteți propriile limite!
3. Prin munca zilnică la antrenamente și efort, vom continua să ne perfecționăm continuu, atât spiritul cât și tehnica și procedeele de luptă!
4. Reflecta tot timpul asupra politetii și vom menține un spirit de autoprovocare care se va reflecta, zi de zi asupra noastră și ne vom perfecționa continuu pentru ziua de mâine!
5. Controlându-ți temperamentul și curajul vei practica Disciplina de Karate ca pe un mijloc de a cunoaște proprii persoana și îți vei găsi drumul vieții!

Arborele genealogic al karate-ului educațional sub forma de sport karate

Fondatorul Karate-ului Shotokan- sensei **GICHIN FUNAKOSHI (1869-1957)**, sensei **MASATOSHI NAKAYAMA - 10 Dan Karate Shotokan (1913-1987)** președinte - (Japan Karate Association-JKA), sensei **HIROKAZU KANAZAWA - 10 Dan Karate Shotokan** (Shotokan Karate-Do International Federation-SKIF) născut pe **(1931)** este un foarte renumit instructor de karate Shotokan în lume, el a câștigat celebrul Campionat de Karate (Campionatul Unit al Japoniei) în 1957 respectiv 1958 atât la Kata cât și la Kumite, ulterior ne întâlnim cu această **legendă vie:** în **1961** este Instructor Șef în Hawai-SUA, în **1966** este Instructor Șef în Marea Britanie, în **1967** este Instructor Șef JKA în Europa și Germania, ca manager General al echipei Japoniei la al 2-lea Campionat Mondial de Karate (WUKO) din Paris-Franța și nu ultima dată ca Arbitru Mondial în **1980** la 5-lea Campionat Mondial de Karate (WUKO) din Madrid-Spania membru marcant al circuitului (WUKO) Karate. Un alt bastion al disciplinei de (WUKO) Karate este **JACQUES DELCOURT** președinte (I.K.U)-International Karate Union ulterior președinte (WUKO)-World Union Karate-Do Organizations pe **16 iunie 1970**, ulterior în **1993** și-a schimbat numele în (WKF)-World Karate Federation vârful de lance al anilor '70 fiind sensei **DOMINIQUE VALERA** actual **9 Dan Karate**. Este afiliată și structura japoneză a lui sensei **Ryoichi Sasakawa 1996 președinte (FAJKO)** Federation of All Japan Karate-do Organizations (FAJKO) și-a schimbat numele în Federația Japoneză de Karate (JKF) și este afiliată la Federația Mondială de Karate (WKF), **filera românească** sensei **ILIIA IORGA- 10 Dan Karate Shotokan** (World Fudokan Federation-WFF), sensei **ADRIAN POPESCU SĂCELE -9 Dan Karate Shotokan** (World Shotokan Federation-WSF), sensei **VAIDA IOAN -9 Dan Karate Shotokan** (World Education Sport Karate Union-WSEKU)

Modul de examinare și evaluare pentru probele de examen la karate educațional - sport karate.

Aprecierea probelor de examen care constau în: **Kihon, Kata, Kumite, Teorie, Testul Aptitudinilor Fizice-Sportive, Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex, Testul Cooper** se face cu note de la 10 la 1 (**Cine are diferențe sau susține reexaminarea, nota de trecere trebuie să fie a doua oară minim 9 sau 10**) nota minimă de admitere pentru fiecare dintre probele de examen este 6 (șase).

Elevului / Studentului / Candidatului la examen care nu obține nota de promovare la o probă din cele 5 de la examen i se comunică imediat acest lucru. Acesta nu mai este primit la probele următoare din examen.

Media generală la examen, la karate educațional - sport karate, se calculează ca medie aritmetică, cu două zecimale, fără rotunjire, din notele acordate la fiecare probă în parte. Media generală minimă de admitere este 7 (șapte).

La examenele de karate educațional - sport karate nu se admit contestații!!! Cine pică examenul revine la o nouă reexaminare peste 3 luni, 6 luni, 12 luni, sau cât consideră examinatorul.

La examenele de diferență sau reexaminare nu se acordă dreptul de examen pentru gradul următor, decât după **12 luni de la ultimul examen**.

La susținerea examenului, karate-ka se pot prezenta numai în echipament corespunzător.

Centurile colorate, la karate educațional - sport karate.

- I. Aceste regulile simple de examinare ale karate-ului educațional sub forma de sport karate au ca scop primordial de a facilita oricărui practicant de karate o mai bună desăvârșire, prin perfecționarea unor tehnici accesibile elementare de bază, în așa fel încât, oricare practicant de karate să poată evolua la un nivel de măiestrie superior.
 - a. Grupa (apiranți) – 10,9,8,7,6 KYU
Nu este necesară urmărirea forței și vitezei tehnicii, ci acuratețea acesteia, o tehnică și o finalizare corectă.
 - b. Grupa (începători) – 5,4 KYU Bază / Avansat
Este importantă continuitatea tehnicilor.
Este necesară urmărirea fluidității mișcării, lipsa pauzelor și opririlor în executarea tehnicilor.
Punctul forte al acestei grupe este reprezentat atât de coordonarea mișcării cât și viteză și forță. În executarea tehnicii, practicantul trebuie să dea dovadă de o finalizare corectă și contracție.
 - c. Grupa (avansați) – 3,2,1 KYU Bază / Avansat
Viteza, contracția în faza finală și coordonarea corectă a mișcării alcătuiesc punctul forte al acestei grupe.
 - d. Pretențiile mai sus menționate rămân valabile, punându-se accentul pe ele din ce în ce mai pregnant, odată cu avansarea de la o grupă valorică la alta.
 - e. Pretențiile mai sus menționate vor fi luate în considerare atât la kata, kihon cât și la kumite.
 - f. Pentru o mai mare transparență în examinare vor fi numite anumite criterii de grad KYU pe care se pune accentul.
 - g. Conținutul programelor se urmărește constant la fiecare examinare (ex. Un kata învățat trebuie să fie cunoscut și la examinările ulterioare).
- II. Orice tehnică a examenului de centură se monitorizează după următoarele criterii:
 - h. Mișcarea corectă înainte / înapoi;
 - i. Poziția în timpul mișcării, de exemplu schimbarea Kokutsu-dachi / Zenkutsu-dachi ;
 - j. Mișcarea corectă a brațelor și picioarelor;
 - k. Poziția finală a celui examinat – poziția corectă a labei piciorului, a întregului picior, a corpului, a bazinului și umărului, a brațelor, a pumnului și a mâinii.
 - l. Contracția corectă a corpului.

Centură Neagră, la karate educațional - sport karate.

Pentru examenul de 1-Dan SHODAN, Centură Neagră la “karate educațional - sport karate”. Elevul/Studentul/Candidatul trebuie să aibă împlinită vârsta minimă de 14 ani (8 ani vechime în practicarea karate educațional - sport karate). Cine promovează examenul de 1-Dan SHODAN (Bază), Centură Neagră în la “karate educațional - sport karate” între 14 ani și 18 ani neîmpliniți trebuie să susțină neapărat **CONFIRMAREA**, după împlinirea vârstei de 18 ani, adică examenul de 1-Dan SHODAN (Avansat). Acel practicant care nu susține confirmarea în termen de **2 ani de zile** de la împlinirea vârstei de 18 ani, i se anulează gradul și **rămâne la gradul de 1 Kyu Avansat**.
- Elevul/Studentul/Candidatul care se prezintă la examen de grad inferior sau superior (nu este relevant), trebuie să aibă o prezență la antrenament de minim 3 antrenamente săptămânale în concordanță cu timpul și durata stagiaturi pentru gradul pe care acesta îl susține.

- Criterii care sunt atent verificate la examen:

Kihon și Kumite

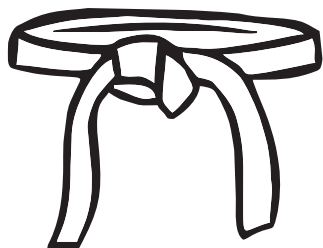
1. Formă bună
2. Atitudine sportivă
3. Aplicare viguroasă
4. Atenție - Starea de vigilență (ZANSHIN)
5. Coordonare bună
6. Distanță corectă

Kata

1. Kata trebuie executată cu competență și trebuie să demonstreze o înțelegere clară a principiilor tradiționale pe care le conține.
2. O demonstrație realistă a înțelesului de Kata.
3. Înțelegerea tehnicilor folosite (BUNKAI).
4. Sincronizare bună, ritm, viteză, echilibru și concentrarea puterii, (KIME).
5. Folosirea corectă și potrivită a respirației ca ajutor pentru KIME.
6. Concentrarea corectă a atenției (CHAKUGAN).
7. Poziție corectă a picioarelor (DACHI) cu încordare potrivită în picioare și așezare fermă pe podea.
8. Încordare potrivită la abdomen (HARA) și fără poticnire în sus sau jos a coapselor în mișcare.
9. Forma corectă a stilului demonstrat (KIHON).
10. Demonstrația va mai fi evaluată ținându-se seama și de alte aspecte, cum ar fi dificultatea unui kata prezentat.
11. Kata nu este un dans sau un spectacol teatral. Trebuie să fie în acord cu valorile și principiile tradiționale.
Aceste tehnici trebuie să fie realiste, prin demonstrație de concentrare, putere și potențial impact în tehnică.
Trebuie să demonstreze vigoare, putere și viteză - precum și grație, ritm și echilibru.
12. Procedeele tehnice de Kihon, Kata sau Kumite se execută în ordinea pe care o cere Comisia de examinare sau examinatorul nu este relevantă ordinea standard. La cerere se execută orice procedeu tehnic cerut de Comisia de examinare sau examinator.

Derogare, de (TIMP) între grade se poate face în următoarele cazuri:

- Dacă sportivul este multiplu (CAMPION) la Campionatele Naționale și Internaționale.
- Dacă sportivul dă dovadă de mare seriozitate, ambiție, modestie și se antrenează cu o voință acerbă pentru specializarea sa în arta marțială- Shotokan Karate
- Dacă sportivul este un (TALENT DE EXCEPȚIE) înscut pentru această disciplină și participă regulat la antrenamente.



10-KYU
Centură Albă
(2 luni de practică)

KIHON

COMENZI:

- Yoi-atenție!
- Rei-salutul
- Yame-stop! te oprești

TE WAZA:

- Seiken chioku tsuki-lovitura de pumn directă
- Gedan Barai-blocaj (parare) la nivelul de jos
- Age Uke-blocaj (parare) la nivelul de sus prin împingere și ridicare
- Soto Uke-blocaj (parare) spre exterior
- Uchi Uke-blocaj (parare) spre exterior

KATA - fără KATA

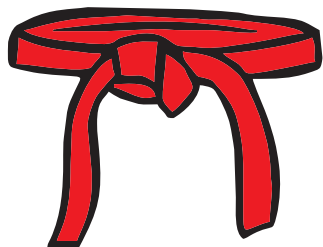
KUMITE

TEORIE

- Definiția Karate-Do

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

La aprecierea profesorului: Flotări, Sărituri cu genunchii la piept, Abdomniale, Genoflexiuni, Plieri, Tracțiuni la bară fixă, Testul Cooper / Alergare.



9-KYU
Centură Roșie
(2 luni de practică)

KIHON

NOȚIUNI:

- HIDARI-stânga
- MIGI-dreapta
- JODAN-zona capului
- CHUDAN- zona pieptului și abdomenului de mijloc
- GHEDAN-zona părților genitale în jos

NUMERELE:

- 1-Ichi
- 2-Ni
- 3-San
- 4-Shi
- 5-Go
- 6-Roku
- 7-Shichi
- 8-Hachi
- 9-Ku
- 10-Ju

KATA

SHOTOKAN

Taikyoku Shodan

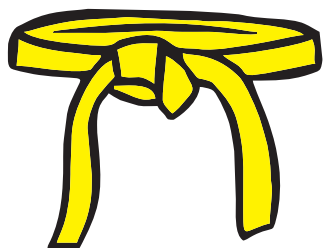
KUMITE

TEORIE

- Definiția Karate

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

La aprecierea profesorului: Flotări, Sărituri cu genunchii la piept, Abdomniale, Genoflexiuni, Plieri, Tracțiuni la bară fixă, Testul Cooper / Alergare.



8-KYU
Centură Galbenă
(2 luni de practică)

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Age Uke
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Soto Ude Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Gedan barai
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke chudan
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan

KATA

SHOTOKAN

Heian Shodan

GREȘELI NEPERMISE

- Alunecarea înapoi la deplasarea în zenkutsu dachi.
- Balansarea înainte / înapoi a părții de sus a corpului.
- Neretragerea suficientă a pumnului.
- Neînchiderea pumnului.

La Kihon Ippon Kumite – privirea în pământ.

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (pe partea stângă și pe partea dreaptă)

Atac:

- Oizuki jodan
- Oizuki chudan
- Mae Geri chudan

TEORIE

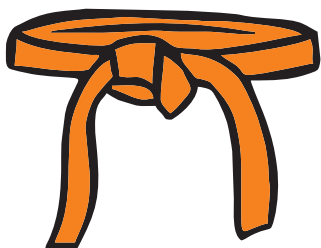
- Definiția karate-ului educațional sub forma de sport karate

Bloc / Contră:

- Age Uke / Gyaku Zuki chudan
- Soto Uke / Gyaku Zuki chudan
- Gedan Barai / Gyaku Zuki chudan

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

La aprecierea profesorului: Flotări, Sărituri cu genunchii la piept, Abdomniale, Genoflexiuni, Plieri, Tracțiuni la bară fixă, Testul Cooper / Alergare.



7-KYU

Centură Portocalie (3 luni de practică)

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Soto Ude Uke chudan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Uchi Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Gedan Barai
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Morote Uchi Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri – Gyaku Zuki

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan

Heian Nidan

GREȘELI NEPERMISE

- Finalizarea falsă a tehnicii (umeri ridicați, miscarea gresită a pumnului).
- Poziții greșite ale labei piciorului în timpul execuției tehnicilor.
- Neurmărirea țintei la Kihon Ippon Kumite

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (pe partea stângă și pe partea dreaptă)

Atac:

- Oizuki jodan
- Oizuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan

Bloc / Contră:

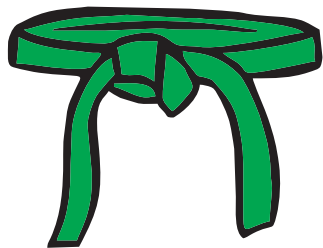
- Age Uke / Gyaku Zuki chudan
- Soto Uke / Gyaku Zuki chudan
- Gedan Barai / Gyaku Zuki chudan
- Gedan Barai / Gyaku Zuki chudan

TEORIE

- Dojo Kun

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

La aprecierea profesorului: Flotări, Sărituri cu genunchii la piept, Abdomniale, Genoflexiuni, Plieri, Tracțiuni la bară fixă, Testul Cooper / Alergare.



6-KYU Centură Verde (3 luni de practică)

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Uchi Uke- Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Morote Uchi Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Nukite chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage jodan

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan

GREȘELI NEPERMISE

- Conducere greșită ale părților importante ale corpului (balansări înainte-înapoi).
- Poziții prea late.
- Lipsa forței în Hara.
- Nesiguranța în poziție.
- Lipsa rearmărilor după executarea tehnicilor de picior.
- Respirație falsă (corect este ca expirarea sa se facă după tehnică, inspirarea înainte).

KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 executii pe o parte)

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki chudan
- Uraken Uchi
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki – Oizuki – Gyaku Zuki
- Kihon Ippon Kumite (pe partea stanga si cea dreapta)

Atac:

- Oizuki jodan
- Oizuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi

Bloc / Contră:

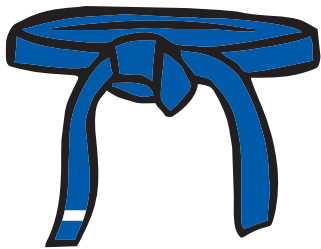
- Age Uke / Gyaku Zuki
- Soto Uke / Gyaku Zuki
- Gedan barai / Gyaku Zuki

TEORIE

- Arborele genealogic, al karate-ului educațional sub forma de sport karate

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

La aprecierea profesorului: Flotări, Sărituri cu genunchii la piept, Abdomniale, Genoflexiuni, Plieri, Tracțiuni la bară fixă, Testul Cooper / Alergare.



5-KYU - Bază Centură Albastră cu 1 tresă albă (6 luni de practică)

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke – Gedan barai – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi -retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Juji Uke gedan
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Shuto Uchi jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Gyaku Empi Uchi
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri – Oizuki

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

GREȘELI NEPERMISE

- Coordonarea proastă a mișcărilor.
- Poziționarea incorectă a centrului de greutate în Zenkutsu Dachi și în Kokutsu Dachi.
- Aprecierea proastă a distanței față de partener.

KUMITE

Tehnici libere de lupta (fiecare tehnică 5 executii pe o parte)

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki chudan
- Uraken Uchi
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Mawashi Geri (piciorul din spate)-Gyaku Zuki

Kihon Ippon Kumite (pe partea stânga si cea dreapta 2 tehnici diferite).

- Oizuki jodan
- Oizuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi

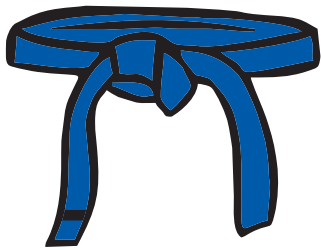
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 5 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	35	60	60	60	30
F	25	30	30	30	15

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



5-KYU - Avansat Centură Albastră cu 1 tresă neagră (6 luni de practică)

KIHON

- Kihonul de SHODAN
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan -Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uki jodan
- Kamae Fudo Dachi– înaintare: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki chudan
- Kokutsu Dachi – retragere: Asi Mae Geri chudan -Gyaku Nukite chudan- Kamae Fudo Dachi Shuto Uchi jodan - Zenkutsu Dachi Shuto Uchi Mawashi jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan -Mawashi Geri jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Morote uke-gedan barai- Kihon-geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcți
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan

KUMITE

- Prezentarea a 10 exerciții (combinații) de Karate Jitsu-Budo Karate avem 1 minut și 30 de secunde pentru prezentare autoapărare și lupta la sol
- Kumite lupta liberă

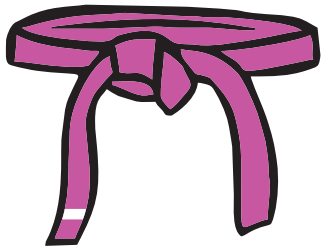
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 5 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	35	60	60	60	30
F	25	30	30	30	15

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



4-KYU - Bază Centură Violet cu 1 tresă albă (6 luni de practică)

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke – Gedan barai – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Gedan barai (întoarcere 180*)
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke chudan – Gyaku Nukite (ZKD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan

GREȘELI NEPERMISE

- Kihon:
- Lipsa contracției în faza finală a tehnicii.
 - Poziționarea greșită a brațului la șold.
 - Coordonarea greșită între tehnicile de mâini și tehnicile de picioare.
- Kumite:
- Aprecierea greșită a distanței față de partener.
- Kata:
- Lipsa contracției (kime-ului).

KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 executii pe o parte)

- Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Zuki
- Mae Geri – Yoko Geri – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki – Mawashi Geri (piciorul din spate)

Kihon Ippon Kumite

Notă adițională:

1. tehnicile se execută pe partea stângă și dreapta.
2. tehnica de parare este liberă.
3. tehnica de contră este Gyaku Yuki.

- Oizuki jodan
- Oizuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi
- Ushiro geri

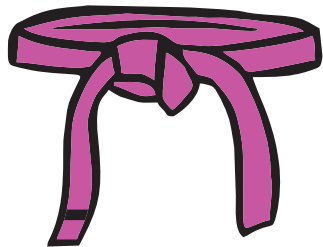
TEORIE

- Material didactic informații pe pagina web: <http://www.shogunul.ro/>
- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 4 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	40	70	70	70	35
F	30	40	40	40	20

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



4-KYU - Avansat Centură Violet cu 1 tresă neagră (6 luni de practică)

KIHON

- Kihonul de SHODAN
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan -Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uki jodan
- Kamae Fudo Dachi– înaintare: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki chudan
- Kokutsu Dachi – retragere: Asi Mae Geri chudan -Gyaku Nukite chudan- Kamae Fudo Dachi Shuto Uchi jodan - Zenkutsu Dachi Shuto Uchi Mawashi jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan -Mawashi Geri jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Morote uke-gedan barai- Kihon-geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcții
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan

KUMITE

- Prezentarea a 15 exerciții (combinații) de Karate Jitsu-Budo Karate avem 1 minut și 30 de secunde pentru prezentare autoapărare și lupta la sol
- Kumite lupta liberă

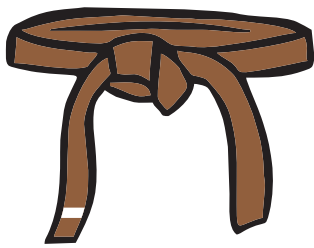
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 4 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	40	70	70	70	35
F	30	40	40	40	20

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



3-KYU - Bază Centură Maro cu 1 tresă albă (6 luni de practică)

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke – Gedan barai – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Uraken Uchi – Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke chudan – Gyaku Nukite (ZKD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri – Mawashi Geri (același picior)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri – Yoko Geri kekomi (același picior)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri (se reazăză piciorul în poziția inițială)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ura Mawashi Geri (piciorul din spate)

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai

GREȘELI NEPERMISE

- Kihon:
- Lipsa contracției în faza finală a tehnicii.
 - Lipsa vitezei.
 - Întrebuințarea fara forță a șoldului la schimbarea tehnicilor.
- Kumite:
- Aprecierea greșită a distanței față de partener
- Kata:
- Timing fals

KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

- Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Mae Geri – Mawashi Geri jodan – Gyaku Zuki
- Mawashi Geri chudan – Mawashi Geri jodan – Uraken Uchi – Gyaku Zuki

Jyu Ippon Kumite (pe partea stângă și pe partea dreaptă)

- Kizami Zuki jodan
- Gyaku Zuki chudan
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi
- Ushiro Geri

Lupta liberă

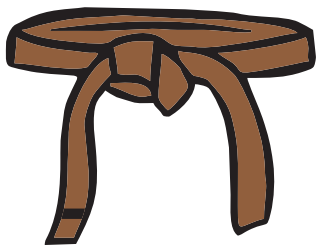
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 3 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	45	80	80	80	40
F	35	50	50	50	25

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



3-KYU - Avansat Centură Maro cu 1 tresă neagră (6 luni de practică)

KIHON

- Kihonul de SHODAN
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan -Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uki jodan
- Kamae Fudo Dachi– înaintare: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki chudan
- Kokutsu Dachi – retragere: Asi Mae Geri chudan -Gyaku Nukite chudan- Kamae Fudo Dachi Shuto Uchi jodan - Zenkutsu Dachi Shuto Uchi Mawashi jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan -Mawashi Geri jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Morote uke-gedan barai- Kihon-geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcții
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

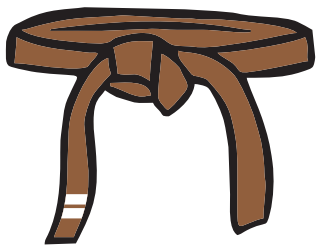
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai

KUMITE

- Prezentarea a 20 exerciții (combinații) de Karate Jitsu-Budo Karate avem 1 minut si 30 de secunde pentru prezentare autoapărare și lupta la sol
- Kumite lupta liberă

TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 3 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.



2-KYU - Bază Centură Maro cu 2 trese albe (6 luni de practică)

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke-Gedan barai- Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke-Gyaku Nukite (ZkD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri-Mawashi Geri (același picior)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri-Yoko Geri kekomi (același picior)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri (piciorul se reazăază în poziția inițială) (exercițiu de stabilitate, piciorul trebuie reșezat în spate)

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai

GREȘELI NEPERMISE

- Lipsa condiției fizice
- Lipsa controlului (Kumite)
- Lipsa unei ținute sportive corespunzătoare.

KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

- Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (Piciorul din Față)
- Uraken Uchi-Mawashi Geri jodan (Piciorul din Față)-Gyaku Zuki
- Mae Geri (reșezare picior în spate)-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
- Jiyu Ippon Kumite (Pe partea stângă și partea dreaptă)

atac: • Kizami Zuki
• Gyaku Zuki
• Uraken Uchi
• Mae Geri chudan
• Mawashi Geri chudan
• Yoko Geri Kekomi
• Ushiro Geri
• Ura Mawashi Geri

Lupta liberă.

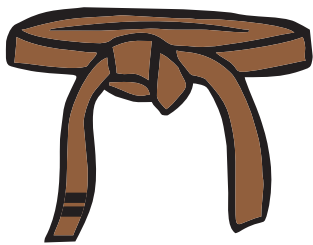
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 2 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	50	90	90	90	45
F	40	60	60	60	30

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



2-KYU - Avansat Centură Maro cu 2 trese negre (6 luni de practică)

KIHON

- Kihonul de SHODAN
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan -Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uki jodan
- Kamae Fudo Dachi– înaintare: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki chudan
- Kokutsu Dachi – retragere: Asi Mae Geri chudan -Gyaku Nukite chudan- Kamae Fudo Dachi Shuto Uchi jodan - Zenkutsu Dachi Shuto Uchi Mawashi jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan -Mawashi Geri jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Morote uke-gedan barai- Kihon-geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcți
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai

KUMITE

- Prezentarea a 25 exerciții (combinații) de Karate Jitsu-Budo Karate avem 1 minut si 30 de secunde pentru prezentare autoapărare și lupta la sol
- Kumite lupta liberă

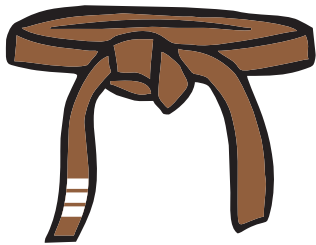
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 2 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	50	90	90	90	45
F	40	60	60	60	30

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



1-KYU - Bază Centură Maro cu 3 trese albe (6 luni de practică)

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

KIHON

IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke-Gedan barai- Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke-Mae Geri- Gyaku Nukite (ZkD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri (exercițiu de stabilitate, piciorul trebuie reșezat în spate)

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Enpi

GREȘELI NEPERMISE

- Lipsa condiției fizice
- Lipsa controlului (Kumite)
- Lipsa unei ținute sportive corespunzătoare.

KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

- Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (Piciorul din Față)
- Gyaku Zuki-Mawashi Geri jodan (Piciorul din Față)-Gyaku Zuki
- Kizami Zuki-Ura Mawashi Geri-Gyaku Zuki
- Jiyu Ippon Kumite (Pe partea stângă și partea dreaptă)

atac:

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Mawashi Geri jodan
- Yoko Geri Kekomi
- Ushiro Geri
- Ura Mawashi Geri

Lupta liberă.

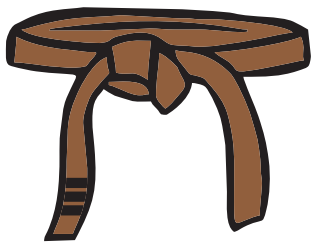
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 1 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	55	100	100	100	50
F	45	70	70	70	35

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



1-KYU - Avansat Centură Maro cu 3 trese negre (6 luni de practică)

KIHON

- Kihonul de SHODAN
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan -Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uki jodan
- Kamae Fudo Dachi– înaintare: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki chudan
- Kokutsu Dachi – retragere: Asi Mae Geri chudan -Gyaku Nukite chudan- Kamae Fudo Dachi Shuto Uchi jodan - Zenkutsu Dachi Shuto Uchi Mawashi jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan -Mawashi Geri jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Morote uke-gedan barai- Kihon-geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcții
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Enpi

KUMITE

- Prezentarea a 30 exerciții (combinații) de Karate Jitsu-Budo Karate avem 1 minut si 30 de secunde pentru prezentare autoapărare și lupta la sol
- Kumite lupta liberă

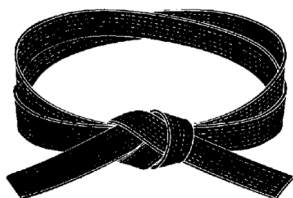
TEORIE

- Lucrare scrisă - începând cu vârsta de 10 ani
- Proba orală - cei cu vârsta sub 10 ani examenul se desfășoară prin dialog profesor-elev, pe bază de bilete din toată teoria sau întrebări.
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 1 KYU, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	55	100	100	100	50
F	45	70	70	70	35

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



1 DAN

Centură Neagră Shodan Bază (12 luni de practică)

KIHON

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke-Mae Geri-Gyaku Nukite (ZkD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Enpi
Hangetsu
Sochin

KUMITE

Tehnici libere de luptă

- Gyaku Zuki
- Gyaku Zuki – Uraken Uchi
- Gyaku Zuki – Uraken Uchi – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki – Mawashi Geri (Piciorul din față)
- Mae Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Zuki

JIYU IPPON KUMITE (Partea stângă și partea Dreaptă)

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Mawashi Geri jodan
- Yoko Geri Kekomi (Sokuto)
- Ushiro Geri
- Ura Mawashi Geri

JIYU KUMITE: Lupta liberă

De la vârsta de 18 ani în sus

- Exemplificarea tehnici de spargere Tameshiwari (25x300x300) 1 / Seiken (Tsuki), 2 / Uraken (Uchi), 3 / Shuto (Uchi), 4 / Haito (Uchi), 5 / Empi (Uchi) 6 / Mae-Geri (Koshi) 7 / Mawashi-Geri (Koshi) 8 / Yoko Geri Kekomi-Sokuto / 9 / Ushiro-Geri 10 / Kakato (Geri) (fetele cel puțin 2 scânduri) și (băieți cel puțin 3 scânduri) PER-EXERCIȚIU
- fetele 10 țigle EXERCIȚIU:1,2,3,4,5.
- băieți 15 țigle EXERCIȚIU:1,2,3,4,5.

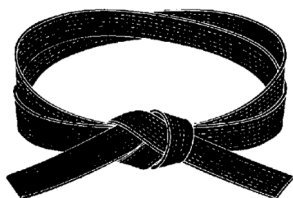
TEORIE

- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 1 DAN, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	60	110	110	110	55
F	50	80	80	80	40

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



1 DAN

Centură Neagră Shodan Avansat (12 luni de practică)

KIHON

- Kihonul de SHODAN
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi -retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan -Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uki jodan
- Kamae Fudo Dachi– înaintare: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachi Yoko Empi Uchi- Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki chudan
- Kokutsu Dachi – retragere: Asi Mae Geri chudan -Gyaku Nukite chudan- Kamae Fudo Dachi Shuto Uchi jodan - Zenkutsu Dachi Shuto Uchi Mawashi jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mae Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri jodan
- Zenkutsu Dachi înaintare: Mawashi Geri chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mae Geri chudan -Mawashi Geri jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Morote uke-gedan barai- Kihon-geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcți
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Enpi
Hangetsu
Sochin

KUMITE

- Prezentarea a 40 exerciții (combinații) de Karate Jitsu-Budo Karate avem 1 minut si 30 de secunde pentru prezentare autoapărare și lupta la sol
- Kumite lupta liberă
- Exemplificarea tehnici de spargere Tameshiwari (25x300x300) 1 / Seiken (Tsuki), 2 / Uraken (Uchi), 3 / Shuto (Uchi), 4 / Haito (Uchi), 5 / Empi (Uchi) 6 / Mae-Geri (Koshi) 7 / Mawashi-Geri (Koshi) 8 / Yoko Geri Kekomi-Sokuto / 9 / Ushiro-Geri 10 / Kakato (Geri) (fetele cel puțin 2 scânduri) și (băieți cel puțin 3 scânduri) PER-EXERCİȚIU
- fetele 10 țigle EXERCİȚIU:1,2,3,4,5.
- băieți 15 țigle EXERCİȚIU:1,2,3,4,5.

TEORIE

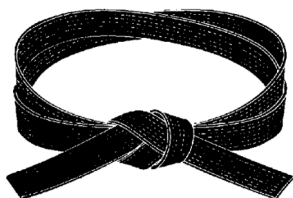
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisa
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 1 DAN, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

Colocviu-Examinare a cunoștințelor prin discutie liberă între profesorul examinator și elevul/studentul/candidatul la examen

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	60	110	110	110	55
F	50	80	80	80	40

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



2 DAN

Centură Neagră Nidan

(24 luni de practică)

Vârsta minimă de 22
ani împliniți!

KIHON

Partea -I-

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke-Mae Geri-Gyaku Nukite (ZkD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri

Partea -II-

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Kizami Zuki jodan - Uraken Uki jodan - Gyaku Zuki chudan -Age Empi Uke jodan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Kizami Zuki- Mae Geri chudan - Oizuki jodan -Asi Yoko Geri kekomi- Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi –Age Uke retragere Mawashi Geri jodan- Uraken Uki jodan - Gyaku Zuki chudan –înaintare Yoko Geri keage jodan- Gyaku Zuki chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi chudan
- Kiba Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tate Shuto Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcți
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Enpi
Hangetsu
Jitte
Chinte
Bassai Sho
Meikyo

KUMITE

Tehnici libere de luptă

- Gyaku Zuki
- Gyaku Zuki – Uraken Uchi
- Gyaku Zuki – Uraken Uchi – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki – Mawashi Geri (Piciorul din fata)
- Mae Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Zuki

JIYU IPPON KUMITE (Partea stanga si partea Dreapta)

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Mawashi Geri jodan
- Yoko Geri Kekomi (Sokuto)
- Ushiro Geri
- Ura Mawashi

• Exemplificarea tehnici de spargere Tameshiwari (25x300x300) 1 / Seiken (Tsuki), 2 / Uraken (Uchi), 3 / Shuto (Uchi), 4 / Haito (Uchi), 5 / Empi (Uchi) 6 / Mae-Geri (Koshi) 7 / Mawashi-Geri (Koshi) 8 / Yoko Geri Kekomi-Sokuto / 9 / Ushiro-Geri 10 / Kakato (Geri)

(fetele cel puțin 2 scânduri) și (băieți cel puțin 3 scânduri) PER-EXERCİȚIU

- fetele 10 țigle EXERCİȚIU:1,2,3,4,5.
- băieți 15 țigle EXERCİȚIU:1,2,3,4,5.

TEORIE

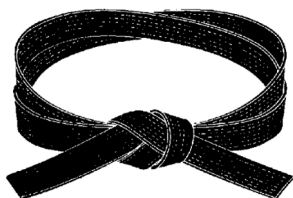
- Lucrare scrisă
- Despre Kihon
- Despre Kata
- Despre Kumite
- Teză scrisă
- Tematica și Bibliografia examenului de centură 2 DAN, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.

Colocviu-Examinare a cunoștințelor prin discuție liberă între profesorul examinator și elevul/studentul/candidatul la examen

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Flotări cu bătaia palmelor	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	60	110	110	60	110	55
F	50	80	80	50	80	40

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



3 DAN

Centură Neagră Sandan

(36 luni de practică)

KIHON

Partea -I-

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Oizuki chudan
- Zenkutsu Dachi – retragere: Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Sanbon Zuki
- Zenkutsu Dachi – retragere: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
- Kokutsu Dachi – înaintare: Shuto Uke-Mae Geri-Gyaku Nukite (ZkD)
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Mawashi Geri
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri kekomi
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Yoko Geri keage
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Ushiro Geri

Partea -II-

- Zenkutsu Dachi – înaintare: Age Uke jodan-Soto Uke chudan- Gedan Barai-Uchi Uke chudan-Kizami Zuki jodan-Gyaku Zuki chudan înaintare Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – înaintare: Kizami Zuki jodan- Asi Mae Geri chudan - Gyaku Zuki chudan
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tate Shuto Tsuki: Gyaku-Tsuki în 4 direcții
- Zenkutsu Dachi – Shiho Tate Shuto Mae Geri chudan: Mae Geri chudan în 4 direcții
- Zenkutsu Dachi pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri jodan - Mawashi-Geri jodan alternativ pe ambele picioare

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Enpi
Hangetsu
Nijushiho
Sho
Kanku Sho
Sochin
Gankaku
Chinte
Jiin
Jiite
Unsu
Gojushiho Sho
Gojushiho Dai
Tekki Nidan
Tekki Sandan
Meikyo
Wankan

KUMITE

Tehnici libere de luptă

- Gyaku Zuki
- Gyaku Zuki – Uraken Uchi
- Gyaku Zuki – Uraken Uchi – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki
- Kizami Zuki – Gyaku Zuki – Mawashi Geri (Picioarul din fata)
- Mae Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Zuki

JIYU IPPON KUMITE (Partea stanga si partea Dreapta)

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Mawashi Geri jodan
- Yoko Geri Kekomi (Sokuto)
- Ushiro Geri
- Ura Mawashi

JIYU KUMITE: Luptă liberă

- Exemplificarea tehnici de spargere Tameshiwari (25x300x300) 1 / Seiken (Tsuki), 2 / Uraken (Uchi), 3 / Shuto (Uchi), 4 / Haito (Uchi), 5 / Empi (Uchi) 6 / Mae-Geri (Koshi) 7 / Mawashi-Geri (Koshi) 8 / Yoko Geri Kekomi-Sokuto / 9 / Ushiro-Geri 10 / Kakato (Geri) (fetele cel puțin 2 scânduri) și (băieți cel puțin 3 scânduri) PER-EXERCITIU
- fetele 10 țigle EXERCITIU:1,2,3,4,5.
- băieți 15 țigle EXERCITIU:1,2,3,4,5.

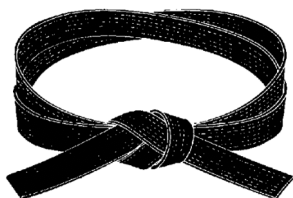
TEORIE

- Lucrare scrisă
 - Despre Kihon
 - Despre Kata
 - Despre Kumite
 - Teză scrisă
 - Tematica și Bibliografia examenului de centură 3 DAN, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.
- Colocviu-Examinare a cunoștințelor prin discuție liberă între profesorul examinator și elevul/studentul/candidatul la examen

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Flotări cu bătaia palmelor	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	65	120	120	65	120	60
F	55	90	90	55	90	45

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârstă și sex
- Testul Cooper / Alergare



4 DAN

Centură Neagră

Yodan

(48 luni de practică)

KIHON

- Elevul/Studentul/Candidatul înscris la examen alege opțional tehnica preferată
- Combinații cu minim 40 de elemente

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Bassai Dai
 Kanku Dai
 Jion
 Enpi
 Hangetsu
 Nijushiho
 Bassai Sho
 Kanku Sho
 Sochin
 Gankaku
 Chinte
 Jiin
 Jiite
 Unsu
 Gojushiho Sho
 Gojushiho Dai
 Tekki Nidan
 Tekki Sandan
 Meikyo
 Wankan

KUMITE

- Gohon Kumite
- Kihon Ippon Kumite
- Jiyu Ippon kumite
- Jiyu Kumite
- Karate Jitsu –Budo Karate autoapărare împotriva:pistolului, cuțitului și bastonului
- Lupta cu mai mulți adversari
- Karate Jitsu –Budo Karate -Lupta la sol
- Exemplificarea și aplicația procedeele tehnice preferate
- Exemplificarea tehnici de spargere Tameshiwari (25x300x300) 1 / Seiken (Tsuki), 2 / Uraken (Uchi), 3 / Shuto (Uchi), 4 / Haito (Uchi), 5 / Empi (Uchi) 6 / Mae-Geri (Koshi) 7 / Mawashi-Geri (Koshi) 8 / Yoko Geri Kekomi-Sokuto / 9 / Ushiro-Geri 10 / Kakato (Geri) (fetele cel puțin 2 scânduri) și (băieți cel puțin 3 scânduri) PER-EXERCIȚIU
- fetele 10 țigle EXERCIȚIU:1,2,3,4,5.
- băieți 15 țigle EXERCIȚIU:1,2,3,4,5.

Elevul/Studentul/Candidatul înscris la examen trebuie să execute cu forță și focalizare maximă,trebuie să aibă un control mental și o respirație coerentă,trebuie să demonstreze o înțelegere majoră a procedeele tehnice printr-o formă corectă și viteză adecvată. Procedeele tehnice sunt personalizate Elevului/Studentului/Candidatului înscris la examen și pot fi executate în orice ordine dorește Comisia de Examinare pentru a demonstra capacitatea fizică și motrică respective tehnico-tactică.

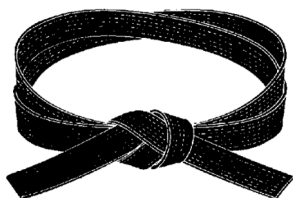
TEORIE

- Lucrare scrisă
 - Despre Kihon
 - Despre Kata
 - Despre Kumite
 - Teză scrisă
 - Tematica și Bibliografia examenului de centură 4 DAN, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.
- Colocviu-Examinare a cunoștințelor prin discuție liberă între profesorul examinator și elevul/studentul/candidatul la examen

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Flotări cu bătaia palmelor	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	70	140	140	70	140	65
F	60	110	110	60	110	50

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare



5 DAN

Centură Neagră

Godan

(60 luni de practică)

KIHON

- Elevul/Studentul/Candidatul înscris la examen alege opțional tehnica preferată
- Combinații cu minim 40 de elemente

KATA

Minim un (1) exercițiu de Kata sau (2) două!

Comisia de examinare poate cere opțional oricare formă de Kata sau pe toate, pentru gradul înscris la examen!

SHOTOKAN

Bassai Dai
 Kanku Dai
 Jion
 Enpi
 Hangetsu
 Nijushiho
 Bassai Sho
 Kanku Sho
 Sochin
 Gankaku
 Chinte
 Jiin
 Jiite
 Unsu
 Gojushiho Sho
 Gojushiho Dai
 Tekki Nidan
 Tekki Sandan
 Meikyo
 Wankan

KUMITE

- Gohon Kumite
- Kihon Ippon Kumite
- Jiyu Ippon kumite
- Jiyu Kumite
- Karate Jitsu –Budo Karate autoapărare împotriva:pistolului, cuțitului și bastonului
- Lupta cu mai mulți adversari
- Karate Jitsu –Budo Karate -Lupta la sol
- Exemplificarea și aplicația procedeelor tehnice preferate
- Exemplificarea tehnici de spargere Tameshiwari (25x300x300) 1 / Seiken (Tsuki), 2 / Uraken (Uchi), 3 / Shuto (Uchi), 4 / Haito (Uchi), 5 / Empi (Uchi) 6 / Mae-Geri (Koshi) 7 / Mawashi-Geri (Koshi) 8 / Yoko Geri Kekomi-Sokuto / 9 / Ushiro-Geri 10 / Kakato (Geri) (fetele cel puțin 2 scânduri) și (băieți cel puțin 3 scânduri) PER-EXERCİȚIU
- fetele 10 țigle EXERCİȚIU:1,2,3,4,5.
- băieți 15 țigle EXERCİȚIU:1,2,3,4,5.

Elevul/Studentul/Candidatul înscris la examen trebuie să execute cu forță și focalizare maximă,trebuie să aibă un control mental și o respirație coeherentă,trebuie să demonstreze o înțelegere majoră a procedeelor tehnice printr-o formă corectă și viteză adecvată. Procedecele tehnice sunt personalizate Elevului/Studentului/Candidatului înscris la examen și pot fi executate în orice ordine dorește Comisia de Examinare pentru a demonstra capacitatea fizică și motrică respective tehnico-tactică.

TEORIE

- Lucrare scrisă
 - Despre Kihon
 - Despre Kata
 - Despre Kumite
 - Teză scrisă
 - Tematica și Bibliografia examenului de centură 5 DAN, se comunică cu minim 6 luni înainte la solicitare.
- Colocviu-Examinare a cunoștințelor prin discuție liberă între profesorul examinator și elevul/studentul/candidatul la examen

TESTUL APTITUDINILOR FIZICE-SPORTIVE

	Flotări	Sărituri cu genunchii la piept	Abdomniale	Flotări cu bătaia palmelor	Genoflexiuni cu Mae Geri jodan	Plieri Abdominale
B	75	150	150	75	150	70
F	65	130	130	65	130	55

- Tracțiuni la bară fixă în funcție de vârsta și sex
- Testul Cooper / Alergare