

Roseto degli Abruzzi, 1 dicembre '22

- Alle Società Sportive
- Agli Ufficiali di Gara
- Agli Insegnanti Tecnici
- Alla FIJLKAM Formazione

- ESAMI REGIONALI ASPIRANTI ALLENATORI 2022
- ESAMI REGIONALI GRADUAZIONE 1°, 2° e 3° DAN 2022
- ESAMI REGIONALI RIAMMISSIONE QUADRI 2022

DOMENICA 18 DICEMBRE 2022

LUOGO **MONTESILVANO (PE) PALAROMA** **Via Settimo Torinese, 4**
(Via Nazionale Adriatica)

<u>ORARI</u>	8.00 - 8.30	controllo presenze iscritti Esami Aspiranti Allenatori e Riamm. Quadri;
	8.00 - 8.30	controllo presenze iscritti Esami Graduazione 1°, 2° e 3° Dan;
	8.30 - 11.30	Esami Teorico/Pratico Aspiranti Allenatori e Riamm. Quadri;
	8.30 - 13.30	Esami Graduazione 1°, 2° e 3° Dan;
	13.30 - 14.00	consegna Benemerenze a Società, Atleti, UdG, Tecnici, Dirigenti;
	13.30 - 14.00	pubblicazione risultati Esami.

L'Esame Graduazione consiste in 5 prove (da eseguirsi nell'ordine descritto): **Kihon** – **Kata** – **Bunkai** (da eseguire con partner della propria palestra) – **Esercizi per le Interazioni Oppositive** – **Interazioni Oppositive** (da eseguire con un altro candidato). Vanno indossate le protezioni per le interazioni oppositive: cintura rossa e blu, paradenti, corpetto da indossare sopra al karategi, guantini, conchiglia, para tibie e para piedi

Valutazione L'esecuzione verrà valutata per:

- conformità con l'appartenenza delle tecniche alla scuola (ryu-ha);
- messa a fuoco delle tecniche (Kime);
- equilibrio;
- respirazione corretta;
- potenza (in relazione all'età).

Giudizio

Con punteggio da 1 a 20 per ogni prova, la somma delle 5 prove determina l'idoneità o la non idoneità.

Cordiali saluti

f.to Marco Ruggieri
Vicepresidente Settore Karate