KARATE – 2026
ESAMI REGIONALI DI GRADUAZIONE – 1°,2° E 3° DAN

Norme Generali

Corsi Propedeutici Regionali

I Comitati Regionali organizzano i Corsi Propedeutici obbligatori (di 6 ore) per i Candidati agli Esami Regionali per 1°, 2° e 3° Dan e per i Candidati all'Esame Nazionale per 4° e 5° Dan.
Tutti i partecipanti sono tenuti ad effettuare l'iscrizione ed il pagamento tramite la propria area riservata online, rispettando le tempistiche indicate nel comunicato regionale. La quota è di **€ 50,00.**
Le spese per i Docenti (viaggio, eventuale soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Presidente di Settore del Comitato Regionale e sono composte di un Maestro esterno, proveniente da altra Regione, nominato dal Presidente della Federazione (su proposta della Commissione Nazionale I.T.) e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente del Comitato Regionale.
Le spese (viaggio, eventuale soggiorno ed indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Criteri di Valutazione dell'Esame

L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.
La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.
Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

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

Gli Esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, in località e date che verranno comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) almeno 60 giorni prima. E' possibile organizzare al massimo due sessioni di Esame, la prima sessione nel mese di giugno, la seconda a dicembre.
I Candidati possono partecipare agli Esami presso un Comitato Regionale differente da quello di appartenenza solo in casi del tutto eccezionali e previa autorizzazione/accordo di entrambi i Vicepresidenti dei Comitati Regionali interessati.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, **con decorrenza immediata 2026** ed in deroga al R.O.F. per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2012 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2025 o precedenti) come cintura marrone;

- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2024 o precedenti;

- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2023 o precedenti.

Modalità

L'Esame consiste in prove pratiche (vedi nel dettaglio "Programma 1°-2°-3°Dan" sul sito www.fijlkam.it, attività didattica/graduazione regionale del Settore).

Iscrizione

Tutti i Candidati sono tenuti ad effettuare l'iscrizione ed il pagamento tramite la propria Area Riservata online rispettando le tempistiche indicate nel comunicato regionale.
La quota d'iscrizione è così suddivisa:

	Comitato Regionale	Federazione	Totale
1° Dan	**€ 30,00**	**€ 30,00**	**€ 60,00;**
2° Dan	**€ 30,00**	**€ 60,00**	**€ 90,00;**
3° Dan	**€ 30,00**	**€ 90,00**	**€ 120,00.**

*****

PROGRAMMI D'ESAMI - 1°, 2° E 3° DAN

Parte pratica dal 1° al 3° dan:

L'esame consiste in 5 prove (da eseguirsi nell'ordine descritto):

1. **Kihon** (il candidato potrà scegliere il programma previsto per il suo stile)
2. **Kata** (1 kata a scelta del candidato tra quelli indicati nella lista)
3. **Bunkai/Kaisetsu** (applicazione di 2 blocchi del kata eseguito)
4. **Esercizi proposti nelle interazioni oppositive** (per la parte relativa al kumite)
5. **Interazioni oppositive** (per la parte relativa al kumite)

*****

2.1 KIHON

Sono previsti quattro programmi, uno per stile.
Gli stili rappresentati sono: **Goju Ryu, Shito Ryu, Shotokan Ryu, Wado Ryu**.

La direzione dei percorsi, svolta dal candidato per l'esecuzione delle tecniche, è simile per tutti gli stili, così come è variabile la difficoltà esecutiva secondo il grado, il numero di tecniche equamente distribuite tra arti superiori e inferiori, sempre finalizzate a rappresentare le peculiarità della "scuola" (Ryu).
Eventuali Scuole (Ryu) diverse da quelle sopra, se rappresentate da Società Sportive tesserate FIJLKAM, troveranno spazio, previo invio alla Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici(CNIT) in un programma d'esame a loro dedicato (per il kihon e per la lista dei kata). La CNIT ne valuterà la conformità e deciderà l'inserimento di un referente di quello stile nelle Commissioni d'esame.
Il programma dei kihon è descritto in giapponese (con traslitterazione Hepburn).

Per gli eventuali scostamenti interpretativi tra il cartaceo e i filmati (kihon e interazioni), si dovrà prendere come corretta esecuzione quella riportata sui filmati pubblicati sul sito FIJLKAM.

Se non diversamente specificato nel programma, il candidato dovrà eseguire gli esercizi previsti nei Kihon, una volta a sx ed una dx.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

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

Giudizio

Con punteggio da 5 a 20.

*****

2.2 KATA

Per i gradi dal 1° dan al 3 °dan, i candidati eseguiranno un solo Kata, a scelta tra la lista di quelli indicati nel programma.

Nel caso di interruzione dell'esecuzione il kata potrà essere ripetuto.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere 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 5 a 20.

*****

2.3 BUNKAI/KAISETSU (applicazione delle sequenze del kata eseguito/i)

Per tutti i gradi dal 1° dan al 3°dan, i candidati eseguiranno **due blocchi** di applicazione dei passaggi più significativi del Kata da loro eseguito.

Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- scelta di tempo;
- controllo;
- conformità al kata e ai passaggi eseguiti.

Giudizio

Con punteggio da 5 a 20.

N.b. È previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta. Nel caso se ne fosse sprovvisti si collabora con un altro candidato.

*****

2.4 ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITIVE (per la parte relativa al kumite)

Gli esercizi hanno lo stesso contenuto e sono previsti per il 1°,2°, 3° Dan.
Gli esercizi, che valgono come prova, sono preliminari alle interazioni oppositive e si pongono come verifica delle qualità espresse dal candidato, nell'esecuzione delle tecniche fondamentali usate nelle varie fasi del kumite: **preliminari** (tecniche di spostamenti, finte), **interlocutorie** (tecniche di parate, schivate), **risolutive** (tecniche di attacco di braccia, di gamba e proiezioni).
Si tratta di 3 esercizi da eseguirsi a coppie e da ripetersi in cronologia.
N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta, ma un altro candidato.
Valutazione

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- buona forma tecnica (braccia, gamba, proiezione, parate, spostamenti);
- controllo delle azioni;
- uso simmetrico delle tecniche;
- padronanza nei rientri dopo gli attacchi.

Giudizio
Con punteggio da 5 a 20.

*****

2.5 INTERAZIONI OPPOSITIVE (per la parte relativa al kumite)

Le Interazioni Oppositive sono previste per il 1°,2°, 3°Dan.
Le Interazioni Oppositive hanno la finalità di verificare la risposta del candidato agli stimoli generati dal partner a mezzo degli esercizi previsti nella prova precedente, ma somministrati in maniera casuale e non in cronologia come la prova precedente (punto 2.4).
N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta, ma un altro candidato.
La prova, valuta l'abilità del candidato nell'interpretare la situazione proposta dal partner e nel collocarne la sua risposta motoria con le componenti tecnico-tattiche e spazio-temporali corrette.
Valutazione
L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- giusta collocazione spazio-temporale della risposta tecnica, stimolata dall'input del partner;
- scelta del tempo d'esecuzione;
- buona forma tecnica.

Giudizio
Con punteggio da 5 a 20.

*****