

SCUOLA NAZIONALE

Roma, 15 luglio 2021

- Ai Vicepresidenti dei Comitati Regionali
Settore Karate

e, p.c.

- Ai Presidenti dei Comitati Regionali
- Ai Componenti del Consiglio Federale
Settore Karate
Loro indirizzi

CIRCOLARE N. 8 / KARATE / 2021

ATTIVITA' DIDATTICA REGIONALE

Vi comunichiamo le attività didattiche regionali relative all'anno 2021 le cui specifiche sono allegate alla presente:

- Corsi ed Esami Regionali per Ufficiali di Gara – Cat. Regionali;
- Corsi ed Esami Regionali per Insegnanti Tecnici – Cat. Aspirante Allenatore;
- Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento Ufficiali di Gara;
- Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento Insegnanti Tecnici;
- Esami Regionali di Graduazione;
- Esami Regionali di Riammissione Quadri Ufficiali Gara;
- Esami Regionali di Riammissione Quadri Insegnanti Tecnici;
- Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami.

Ciascun Comitato Regionale potrà valutare di organizzare i sopraindicati Corsi ed Esami in base alle proprie esigenze territoriali, tenendo presente che, ove ci siano le condizioni, è possibile svolgere tali attività in presenza rispettando rigorosamente le linee guida anticovid-19 pubblicate nella sezione "FIJLKAM CARES" del nostro sito (vedi link di seguito <https://www.fijklkam.it/fijklkam-cares/documenti-utili>).

Nel ricordarVi che tutti gli allegati sono disponibili anche sul sito federale (www.fijklkam.it – attività didattica del settore), porgiamo cordiali saluti.


Il Segretario Generale
Massimiliano Benucci

KARATE – 2021

CORSI ED ESAMI REGIONALI PER UFFICIALI DI GARA

(Presidenti di Giuria Regionali – Arbitri Regionali)

Caratteristica

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare i Corsi e gli Esami Regionali per gli Ufficiali di Gara (Presidenti di Giuria Regionali e Arbitri Regionali).

Il Corso ha la durata complessiva di 32 ore articolate in quattro fine settimana.

Ove possibile, è opportuno che i tre Settori svolgano congiuntamente la parte generale del programma.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

I Candidati possono partecipare al Corso 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.

Programma – Requisiti - Docenti

Il programma dettagliato con le ore di insegnamento di ciascuna materia ed i requisiti è disponibile sul sito www.fijklkam.it – attività didattica del Settore.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi dei Docenti (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail : formazione.karate@fijklkam.it) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Docenti della parte generale e della parte specifica sono nominati dalla Consulta Regionale di Settore.

Quota di partecipazione

Il Corso e l'Esame sono gratuiti.

Il Diploma e tutte le spese di organizzazione sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami

Le Commissioni di Esami sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Ufficiale di Gara Nazionale nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Ufficiale/i di Gara Nazionale/i (secondo il numero dei Candidati) nominato/i dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Criteri di Valutazione dell'Esame

Gli Esami devono accertare il possesso di conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

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".

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, entro la data indicata dallo stesso (almeno un mese prima dell'inizio delle lezioni) la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami").

KARATE – 2021

CORSI ED ESAMI REGIONALI PER INSEGNANTI TECNICI (Aspiranti Allenatori)

Caratteristica

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare i Corsi e gli Esami Regionali per gli Insegnanti Tecnici (Aspiranti Allenatori).

Il Corso ha la durata complessiva di 60 ore suddivise in una parte generale (32h), a cura della Scuola Regionale dello Sport del Coni, ed una parte specifica (28h) a cura del Comitato Regionale di Settore che potrà organizzarla in moduli di tre/quattro ore ciascuno.

Viene tollerata una assenza per un numero di ore non eccedenti il 10% del monte ore previsto (quindi 6 ore). Conseguentemente, i Candidati che superino il numero di ore di assenza consentita non possono sostenere l'Esame finale.

Ove possibile, è opportuno che i tre Settori svolgano congiuntamente la parte generale del Programma.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (formazione.karate@fjilkam.it) gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

I Candidati possono partecipare al Corso 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.

Programma – Requisiti - Docenti

Il Programma dettagliato con le ore di insegnamento di ciascuna materia è riportato nelle ultime pagine.

Requisiti:

- a) almeno 18° anno di età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) cintura nera almeno 1° Dan;
- e) non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- f) non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi dei Docenti della parte specifica (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail : formazione.karate@fjilkam.it) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Docenti della parte specifica sono nominati dalla Consulta Regionale di Settore.

Testi didattici

1. Manuale "Sport di Combattimento – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento - volume 1". Il Comitato Regionale deve richiedere i manuali direttamente alla Scuola Nazionale, all'indirizzo mail formazione.karate@fijlkam.it.

La richiesta deve comprendere:

- ordinativo su carta intestata del Comitato Regionale;
- indicazione del numero dei manuali richiesti;
- indirizzo presso il quale recapitare il materiale richiesto, indicando l'orario di consegna.

2. Carte Federali;

3. Programma Attività Federale 2021;

Quota di partecipazione

La quota di partecipazione è fissata in € 200,00 da versarsi sul conto del Comitato Regionale del Settore competente. Una parte di tale quota (€ 50,00) va versata all'atto dell'iscrizione e la rimanente in sede di registrazione dei Candidati.

La quota di partecipazione è comprensiva di lezioni, esami e materiale didattico.

Il Diploma e tutte le spese di organizzazione sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami

Le Commissioni di Esami sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Criteri di Valutazione dell' Esame

Gli Esami devono accertare la conoscenza della materia e la capacità del Candidato di utilizzare razionalmente le informazioni scientifiche e metodologiche nella programmazione dell'allenamento e nella didattica.

Le abilità tecniche specifiche devono essere adeguate al grado, alle esigenze didattiche ed all'età.

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".

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, entro la data indicata dallo stesso (almeno un mese prima dell'inizio delle lezioni) la domanda di iscrizione (da redigersi sul "Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami").

PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI

ASPIRANTE ALLENATORE KARATE

PROGRAMMI:

PARTE GENERALE METODOLOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:

- EDUCAZIONE DEL CORPO
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

PARTE GENERALE PEDAGOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:

- LE COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL'INSEGNANTE TECNICO
- IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO – APPRENDIMENTO
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE

PARTE GENERALE DI LABORATORIO (ATTIVITA' PRATICA) JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI IN COLLABORAZIONE CON L'INSEGNANTE TECNICO FIJLKAM DEL COMITATO REGIONALE DI SETTORE:

- STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO.

TESTI CONSIGLIATI:

- 1) SPORT DI COMBATTIMENTO
Vol. I - Metodologie e Tecniche di Allenamento e Insegnamento VISUAL ACTION
- 2) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE
- 4) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

PARTE SPECIFICA: KARATE

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali Kumite e Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Tecnica

- Fondamentali Kumite
 - Spostamenti
 - Parate
 - Schivate
 - Finte
 - Attacchi
 - arti inferiori
 - arti superiori
 - proiezioni
- Fondamentali Kata
 - Posturali
 - area Shorin
 - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
 - Parate
 - Attacchi
- Kumite
 - Interazioni in combattimento
- Kata
 - Kata di interesse internazionale Tattica (elementi di base)
- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale Kumite

- Codificazione delle tecniche
- Limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali Kata
- Criteri di valutazione

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE 32 ORE:

- EDUCAZIONE DEL CORPO	8h
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	6h
- COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL' INSEGNANTE TECNICO	4h
- PROCESSO DI INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO	2h
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI	2h
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE	2h
- LABORATORIO: STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO	4h

PARTE SPECIFICA 28 ORE:

- TECNICA E TATTICA	24h
- ARBITRAGGIO	4 h

KARATE – 2021

CORSI REGIONALI OBBLIGATORI DI AGGIORNAMENTO PER UFFICIALI DI GARA

Caratteristica

Come stabilito dal Regolamento Organico Federale, la partecipazione al Corso Regionale annuale di Aggiornamento è obbligatoria.

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare il Corso Regionale obbligatorio di Aggiornamento per gli Ufficiali di Gara a partire dal mese di giugno fino al mese di dicembre.

Il Corso ha la durata di 12 ore.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e l'indicazione del/dei Docente/i devono essere comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 06/56470527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei presenti, assenti giustificati ed assenti ingiustificati entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine Corso.

Gli assenti ingiustificati verranno informati dai Comitati Regionali che, a partire dalla data di fine Corso, saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali.

Gli Ufficiali di Gara possono partecipare al Corso 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.

Programma

Arbitri:

- Carte Federali 2h;
- Arbitraggio 8h;
- Verbali di Gara 1h;
- Nozioni di Tecnica applicata 1h.

Presidenti di Giuria:

- Carte Federali 4h;
- Verbali di Gara, Gestione Informatica ed Esercitazioni 8h.

Docenti

1. Commissari Regionali Ufficiali di Gara, Staff Tecnici Regionali e Formatori Territoriali;
2. la Federazione, su richiesta dei Comitati Regionali interessati, può provvedere all'invio di un Ufficiale di Gara Internazionale.

L'eventuale richiesta deve pervenire alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (Fax: 06 5647 0527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) **almeno trenta giorni prima** dello svolgimento del Corso.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Iscrizione

La domanda d'iscrizione Corso (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami") deve essere inviata al Comitato Regionale competente **almeno 30 giorni prima** della data di svolgimento.

Il Corso è gratuito.

KARATE – 2021

CORSI REGIONALI OBBLIGATORI DI AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI TECNICI

Caratteristica

Come stabilito dal Regolamento Organico Federale, la partecipazione al Corso Regionale annuale di Aggiornamento è obbligatoria.

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare il Corso Regionale obbligatorio di Aggiornamento per gli Insegnanti Tecnici a partire dal mese di giugno fino al mese di dicembre.

Il Corso ha la durata di 12 ore da distribuire preferibilmente in più moduli tematici nel corso dell'anno o, in via del tutto eccezionale, in un unico week end.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e l'indicazione del/dei Docente/i devono essere comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 06/56470527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei presenti, assenti giustificati ed assenti ingiustificati entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine Corso.

Gli assenti ingiustificati verranno informati dai Comitati Regionali di appartenenza che, a partire dalla data di fine Corso, saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali.

Gli Insegnanti Tecnici possono partecipare al Corso 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.

Programma

- **6h** Argomenti a scelta tra questi di seguito proposti dalla Federazione:
 1. L'apprendimento motorio-sportivo (funzioni Neuro-Cognitive Motorie - mappe di apprendimento Open Skill e Closed Skill);
 2. Attività psico-pedagogica nell'età evolutiva (pubertà o preadolescenza);
 3. Modelli di prestazione sul piano tecnico-tattico degli Atleti di alto profilo (neuro-muscolare, organico, psicologico e comportamentale);
 4. La preparazione fisica in relazione all'età, al sesso e la struttura delle sedute di allenamento;
 5. Periodizzazione di allenamento: scelta dei metodi e mezzi di allenamento, la struttura delle sedute di allenamento (principio della progressività, continuità, variazione, frequenza ecc);
 6. L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica (breve, medio e lungo termine).

- **6h** Argomenti a scelta del Comitato Regionale competente.

Nell'ottica di stimolare in maniera proficua le specifiche competenze degli Insegnanti Tecnici e sentite anche le loro esigenze, la Federazione invita i Comitati Regionali a porre, nelle ore di loro competenza, particolare attenzione alle seguenti problematiche:

- Arbitraggio;
- Tutela Sanitaria per le attività agonistiche e non agonistiche (Nutrizione – Prevenzione Infortuni – Antidoping);
- Disabilità ed attività sportiva;
- Le attività non agonistiche: Stili di Karate tradizionale –Applicazione;
- La flessibilità articolare nel Karateka.

Docenti

I Docenti sono scelti da ciascun Comitato Regionale di Settore.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Iscrizione

I Corsisti sono tenuti al pagamento della quota d'iscrizione così suddivisa:

- € 50,00: da versarsi sul conto della Federazione con Bonifico Bancario IT74C0100503309000000001433 intestato a CONI/FIJLKAM settore karate – Agenzia BNL6309 – Sportello CONI
- da un minimo di € 25,00 ad un massimo di € 50,00, a discrezione del Comitato Regionale, da versarsi sul conto del Comitato Regionale del Settore.

Copie degli avvenuti versamenti devono essere inviate al Comitato Regionale almeno 30 giorni prima della data di svolgimento del Corso unitamente alla domanda di iscrizione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami").

KARATE – 2021

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.

I partecipanti sono tenuti al pagamento della quota di **€ 50,00** al proprio Comitato di appartenenza.

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 Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e 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 (fax: 0656470527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) almeno 30 giorni prima. Poiché nel 2020, a causa della pandemia, non tutti i Comitati hanno avuto modo di svolgere tali Esami, il Consiglio di Settore ha ritenuto opportuno dare ai Comitati Regionali la possibilità di organizzare due sessioni di Esami: la prima con decorrenza 2021 da svolgere entro settembre 2021, la seconda con decorrenza 2022 da portare a termine entro il primo trimestre 2022.

il Comitato Regionale dovrà trasmettere, entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame, gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei all'Ufficio di cui sopra.

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 2021**, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2006 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2019 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2018 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2017 o precedenti.

Possono sostenere gli Esami, **con decorrenza 2022**, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2007 o precedenti e che hanno una permanenza di almeno due anni (gennaio 2020 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2019 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2018 o precedenti.

Modalità

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

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento degli esami, la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami") unitamente alle attestazioni degli avvenuti versamenti.

La quota d'iscrizione è così suddivisa:

	Comitato Regionale	Federazione
1° Dan	€ 25,00	€ 25,00;
2° Dan	€ 25,00	€ 50,00;
3° Dan	€ 25,00	€ 75,00.

Per la Federazione i versamenti sono da effettuarsi con: Bonifico Bancario IT74C0100503309000000001433 CONI/FIJLKAM settore Karate- Agenzia BNL 6309 - Sportello CONI.

Per il Comitato Regionale sul relativo conto corrente postale/bancario.

PROGRAMMI D'ESAMI - 1°,2° E 3° DAN

L'esame consiste in tre prove:

- A. Kihon propedeutico kata;**
- B. Kata + BUNKAI di 2 blocchi dei due kata eseguiti;**
- C. Interazioni oppositive + kumite libero al 50% d' intensità.**

KIHON PROPEDEUTICO KATA

I propedeutici per i Kata prevedono un solo esercizio, ma diverso per ogni Dan.

I candidati dovranno evidenziare la capacità di gestione dei seguenti parametri

Tecnica: dimostrando in particolare la precisione degli appoggi dei piedi a terra durante l'esecuzione delle posizioni;

Potenza: da esprimersi in relazione all'età del candidato;

Ritmo: legando la parata ed il contrattacco;

Kime: evidenziando la capacità di completare le tecniche mediante contrazione muscolare.

Lo schema (*la direzione in cui verranno rivolte le tecniche*) è uguale per tutti gli stili, mentre ogni stile sostituirà le posizioni secondo la propria scuola.

Il candidato dovrà eseguire le combinazioni concernenti, il proprio Dan per 2 volte (una a sx ed una a dx).

IL PROGRAMMA DEL KIHON PROPEDEUTICO KATA E' DESCRITTO IN ITALIANO ED IN GIAPPONESE (con traslitterazione Hepburn).

1° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto pugno diretto medio sx
2. Utilizzando la gamba arretrata calcio laterale spinto e pugno trasversale bloccato, caduta in avanti gamba dx in posizione di guardia avanzata ,sul posto due pugni diretti, avanzando (gamba sx in posizione di guardia avanzata) passo e pugno diretto sx, sul posto pugno diretto dx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio in posizione di guardia arretrata, spostando il piede sx passare in posizione di guardia avanzata sx attacco con la mano a lancia dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo la parata con la mano a taglio sx in posizione di guardia arretrata(sx avanti), spostando il piede avanti all'esterno assumendo la posizione di guardia avanzata (sx avanti) effettuare attacco con la mano a lancia
5. Spostamento di 90° della gamba dx in posizione di guardia avanzata (la direzione è quella opposta alla partenza) effettuare parata alta dx più pugno diretto sx.
6. Utilizzando la gamba avanti dx , effettuare il calcio laterale spinto dx a 180° cadendo in posizione di guardia avanzata piede dx avanti (rivolti come alla partenza) e concludere effettuando pugno diretto sx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

1° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Choku-zuki chudan sx
2. Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) ed uraken-uchi dx, caduta in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx, sul posto Gyaku-zuki dx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Kokutsu-dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Kokutsu-dachi e Shuto uke sx e Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx
5. Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (*la direzione è quella opposta alla partenza*) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.
6. Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) con rotazione di 180° cadendo Zenkutsu-Dachi dx (*rivolti come alla partenza*), Gyaku-zuki sx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

1° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Choku-zuki chudan sx
2. Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi sx*) ed uraken-uchi dx, caduta in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx, sul posto Gyaku-zuki dx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Neko Ashi dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-dachi sx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Neko Ashi-Dachi sx e Nukite in Zenkutsu-dachi sx
5. Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (*la direzione è quella opposta alla partenza*) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.
6. Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) con rotazione di 180° cadendo Zenkutsu-Dachi dx (*rivolti come alla partenza*), Gyaku-zuki sx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

2° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto parata bassa sx, poi parata alta a mani incrociate aperte, poi chiudendole abbassare i pugni all'altezza dello sterno
2. Utilizzando la gamba arretrata dx calcio frontale nella fase di salita e calcio frontale saltato sx, caduta in avanti gamba sx in posizione di guardia avanzata, atterrare effettuando il pugno rovesciato medio sx (sul piano sagittale)
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando parata con la mano a taglio in posizione di guardia arretrata con il piede sx avanti, poi spostandolo in posizione di guardia avanzata attacco con la mano a lancia dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) eseguendo il pugno trasversale circolare a martello in posizione del cavaliere larga, accorciando la posizione arretrando il piede sx assumere la posizione a clessidra con il piede sx avanti e le braccia che eseguono la parata incrociata a mani aperte, lentamente abbassare le mani fino allo sterno chiudendole a pugno ed effettuare il calcio frontale dx e sx saltando, atterrare in posizione di guardia avanzata con il piede sx avanti effettuando la parata incrociata bassa a pugni chiusi.
5. Con il piede sx in direzione 90°(rivolti come alla partenza) effettuare il calcio laterale cadendo in posizione di guardia avanzata sx ed effettuare il più pugno diretto dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

2° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Gedan barai sx, Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse)
2. Mae tobi geri sx, caduta in Zenkutsu-Dachi sx con Uraken-Uchi-Chudan sx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando shuto uke in kokutsu dachi, in Zenkutsu-Dachi sx effettuare yohon nukite dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Tetsui Uchi in posizione Kiba Dachi , accorciando la posizione arretrando il piede sx in posizione Sanchin Dachi (o *Seishan Dachi*) effettuare Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse), Mae tobi geri atterrare in Zenkutsu-Dachi sx avanti effettuando Gedan Juji Uke pugni chiusi
5. Yoko Geri sx (o *Sokuto Kekomi sx*) in direzione 90°(rivolti come alla partenza) cadendo in Zenkutsu-Dachi sx effettuare Gyaku zuki dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

2° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Gedan barai sx, Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse)
2. Mae tobi geri sx, caduta in Zenkutsu-Dachi sx con Uraken-Uchi-Chudan sx
3. Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx effettuando shuto uke in neko ashi dachi, in Zenkutsu-dachi sx effettuare nukite dx
4. Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Tetsui uchi in posizione shiko dachi , raccorciando la posizione arretrando il piede sx in posizione Sanchin dachi (o *Seishan Dachi*) effettuare Jodan Juji uke (mani aperte) , lentamente Chudan Juji uke (mani chiuse), Ren Tobi geri atterrare in Zenkutsu-Dachi sx avanti effettuando Gedan Juji uke pugni chiusi.
5. Yoko geri sx (o *Sokuto Kekomi sx*) in direzione 90°(rivolti come alla partenza) cadendo in Zenkutsu-Dachi sx effettuare Gyaku zuki dx.

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

3° DAN

Partenza da posizione di guardia avanzata sx con pugno diretto dx .

1. Sul posto pugno diretto sx, poi calcio frontale dx avanzando e cadendo in posizione di guardia avanzata eseguire un colpo di gomito sagittale verso l'alto dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione larga del cavaliere (rivolti verso la partenza) effettuare il colpo di gomito trasversale parallelo al pavimento sx, spostando il piede sx in posizione di guardia avanzata, effettuare il pugno diretto medio dx, spostando all'interno il piede sx in posizione di guardia arretrata effettuare la parata media a mano aperta e poi ritornando in posizione di guardia avanzata(spostando il piede sx all'esterno) effettuare l'attacco con la mano aperta a lancia dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx eseguendo il calcio laterale a spinta sx , contemporaneamente al pugno rovesciato medio sx e cadendo in avanti in posizione di guardia avanzata sx effettuando il pugno diretto medio dx, spostando indietro il piede sx assumere la posizione con i piedi a clessidra sx ed effettuare con entrambe le mani aperte la parata circolare ed il contrattacco con le mani aperte a lancia (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) raggiungendo la posizione di guardia avanzata (sx avanti) effettuare al parata alta sx ed il pugno diretto medio dx

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

3° DAN – SHOTOKAN RYU – WADO RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx, Mae Geri dx cadendo Zenkutsu-Dachi effettuare Mae Enpi dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione kiba dachi (rivolti da lato di partenza) effettuare Yoko Empi Uchi sx, spostando il piede sx in Zenkutsu-Dachi sx, effettuare gyaku zuki dx ,spostando all'interno il piede sx in Neko Ashi-dachi shuto uke sx ritorno in Zenkutsu-Dachi sx (spostando il piede sx all'esterno) effettuare nukite dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx eseguendo Yoko Geri Kekomi sx (o *Sokuto Kekomi sx*) e Uraken Uchi sx, cadendo in avanti Zenkutsu-Dachi sx , Gyaku Zuki dx, spostando indietro il piede sx Sanchin Dachi sx (o *Seishan Dachi sx*), Mawashi Uke ed il contrattacco nukite Jodan e Chudan (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) Zenkutsu-Dachi sx effettuare Jodan Age Uke sx e Gyaku zuki chudan dx

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

3° DAN – SHITO RYU – GOJU RYU

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

1. Sul posto Zuki chudan sx, Mae Geri dx cadendo Zenkutsu-Dachi effettuare Mae Enpi dx.
2. Spostamento della gamba sx di 90 ° in posizione Shiko- dachi (rivolti da lato di partenza) effettuare Yoko Empi sx, spostando il piede sx in Zenkutsu-Dachi sx, effettuare Gyaku zuki dx ,spostando all'interno il piede sx in Neko Ashi-dachi shuto uke sx ritorno in Zenkutsu-Dachi sx (spostando il piede sx all'esterno) effettuare nukite dx.
3. Spostamento della gamba sx di 180 ° verso sx effettuando Yoko Geri Kekomi sx (o *Sokuto Kekomi sx*) e Uraken Uchi sx, cadendo in avanti Zenkutsu-Dachi sx ,Gyaku Zuki dx, spostando indietro il piede sx Sanchin Dachi sx (o *Seishan Dachi*), Mawashi Uke ed il contrattacco nukite Jodan e Chudan (dx in alto)
4. Spostando il piede sx di 90° (rivolti da lato di partenza) Zenkutsu-Dachi sx effettuare Jodan Age Uke sx e Gyaku zuki chudan dx

Ritorno, compiere l'esercizio simmetrico (Partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx)

KATA DI STILE

Da 1°,2° E 3° DAN

Il Candidato deve eseguire almeno due Kata di quelli in elenco per il suo stile ed eseguirne il Bunkai (3 blocchi per ogni kata eseguito) servendosi di un partner di sua scelta.

In alcuni stili, visto il numero ridotto di kata previsti dal ryu, ne sono stati, appositamente ripetuti alcuni.

Goju Ryu

1° Dan : Saifa, Seyunchin, Taikyoku Kake Uke

2° Dan : Seipai, Shisochin, Taikyoku Mawashi Uke

3° Dan : Sanchin Sanseru, Seisan,

Shito Ryu

1° Dan : Bassai dai, Jion, Seienchin,

2° Dan : Nipaipo, Kosokun-dai, Seipai

3° Dan : Annan, Gojushi ho, Kosokun Sho

Shotokan Ryu

1° Dan : Bassai Dai, Kanku-Dai, Jion

2° Dan : Bassai Sho, Enpi, Kanku Sho

3° Dan : Gankaku, Gojusho Dai, Jiin

Wado Ryu

1° Dan : Bassai, Kushanku, Naihanchi

2° Dan : Jion, Kushanku, Wanshu

3° Dan : Rohai, Seishan, Wanshu

KUMITE

Interazioni Oppositive

1°,2° E 3° DAN

Già i precedenti programmi d'esame, hanno sapientemente evidenziato come il karate esprima, nella "sfera" neuro-psichica due abilità: Closed Skill per il Kata e Open Skill per il Kumite. Le interazioni oppositive si collocano negli Open Skill. La finalità degli esercizi è quella di dimostrare la competenza nella gestione spazio temporale delle tecniche nell'ambito della variabilità dei compiti tattici.

Le interazioni oppositive sono eseguite a coppie.

Ad ogni candidato (**AKA/AO**) viene riservato un tempo della durata di 40" secondi .

Inizia **AKA** fornendo ad **AO** tre situazioni diverse utilizzando gli esercizi previsti (esercizio 1, esercizio 2, esercizio 3) distribuendoli nella durata della prova in ordine casuale.

Si tratta di:

- **Attacco di gamba arretrata (esercizio 1)**
- **Apertura della distanza (esercizio 2)**
- **Chiusura della distanza (esercizio 3)**

I CANDIDATI (AKA/AO) devono rispondere in maniera pronta e spazialmente corretta agli input variabili proposti

Svolgimento dell'interazione in generale

Esercizio 1:

Se **AKA** >> Attacco di gamba arretrata >> **AO** risponde con tecnica di gamba >> **AKA** proietta con chiusura a terra di pugno

Esercizio 2:

Se **AKA** >> Apertura della distanza >> **AO** risponde con tecnica di gamba arretrata >> **AKA** para e contrattacca di braccia >> **AO** para o schiva

Esercizio 3:

Se **AKA** >> Chiusura della distanza >> **AO** lo anticipa con una tecnica libera

Svolgimento dell'interazione in particolare

1. **Esercizio 1:** **AKA**, attacco di gamba arretrata, l'attacco è da prevedersi con l'utilizzo della gamba posteriore e per le sole tecniche di Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). **AO** dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla). **AKA** dopo avere parato (con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale) proietta e chiude con tecnica di pugno su AO.
2. **Esercizio 2:** **AKA**, Apre la distanza (*mantenendo la posizione di guardia*) da AO. **AO** risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (*viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla*). **AKA** dopo avere parato (*con teisho jodan e gedan barai laterale o contro laterale*), risponde con tecniche di braccia singole (*Kizami Jodan, Gyaku jodan o combinazione a due tecniche di braccia esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan*) viene eseguita solo una tecnica a scelta per ogni esercizio con la raccomandazione di cambiarla. **AO** para (*preferibilmente teisho*) o schiva.
3. **Esercizio 3:** **AKA**, Chiusura della distanza, **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata dimostrando la gestione spaziale della tecnica e controllandone l'azione. **AKA** non para

KUMITE LIBERO al 50% d'intensità

Le tecniche che si possono eseguire e l'equipaggiamento (*cintura rossa e blu, paradenti, corpetto, guantini, conchiglia, paratibie e parapiedi*) sono quelle consentite e previste dal Regolamento Arbitrale FIJLKAM - WKF.

DURATA

Il combattimento libero dura 1 minuto

INTENSITA'

Il combattimento libero va espresso al 50% della forza e velocità dei candidati.

KARATE – 2021

ESAMI REGIONALI DI RIAMMISSIONE QUADRI UFFICIALI DI GARA

Caratteristica

Gli Ufficiali Gara assenti ingiustificati ai Corsi Regionali Obbligatorii di Aggiornamento saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali indetti dal Comitato Regionale competente possibilmente entro il 15 dicembre.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi dei Docenti (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

Programma

Per i programmi si fa riferimento a quelli previsti per la specifica Categoria (Arbitro Regionale, Arbitro Nazionale 2ª Cat., Arbitro Nazionale 1ª Cat., Presidente di Giuria Regionale e Presidente di Giuria Nazionale) disponibili sul sito www.fijlkam.it – attività didattica del Settore.

Commissioni Esame

Le Commissioni di Esame sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Ufficiale di Gara Nazionale nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Ufficiale/i di Gara Nazionale/i (secondo il numero dei Candidati) nominato/i dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Criteri di Valutazione dell'Esame

Gli Esami devono accertare il possesso di conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gara.

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".

Iscrizione

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta partecipazione Corsi ed esami).

L'Esame è gratuito.

KARATE – 2021

ESAMI REGIONALI DI RIAMMISSIONE QUADRI INSEGNANTI TECNICI

Caratteristica

Gli Insegnanti Tecnici assenti ingiustificati ai Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali indetti dal Comitato Regionale competente, possibilmente entro il 15 dicembre.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi dei Docenti (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: formazione.karate@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi dei Candidati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data degli Esami.

Programma

Per i programmi si fa riferimento a quelli per la specifica Categoria (Aspirante Allenatore, Allenatore, Istruttore e Maestro) disponibili sul sito www.fijlkam.it – attività didattica del Settore.

Commissioni Esame

Le Commissioni di Esame sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Criteri di Valutazione dell'Esame

Gli Esami devono accertare la conoscenza della materia e la capacità del Candidato di utilizzare razionalmente le informazioni scientifiche e metodologiche nella programmazione dell'allenamento e nella didattica.

Le abilità tecniche specifiche devono essere adeguate al grado, alle esigenze didattiche ed all'età.

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".

Iscrizione

I Candidati all'Esame sono tenuti al pagamento della quota d'iscrizione di € 250,00 da versarsi sul conto del Comitato Regionale competente.

La copia dell'avvenuto versamento deve essere inviata al Comitato Regionale competente, **almeno 30 giorni prima** unitamente alla domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami").
