



SEGRETERIA GENERALE

Roma, 1° aprile 2022

e, p.c.

Alle Associazioni Sportive  
Ai Componenti del Consiglio di Settore  
Ai Componenti delle Commissioni Nazionali  
Ai Componenti del Settore Tecnico Nazionale  
Ai Presidenti dei Comitati Regionali  
Ai Vicepresidenti dei Comitati Regionali  
Loro Indirizzi

**CIRCOLARE N° 28/2022 KARATE**

**74° Consiglio di Settore Karate – 11 marzo 2022**

Riportiamo, di seguito, quanto è stato deliberato ed approvato in occasione del Consiglio di Settore in oggetto.

**ATTIVITÀ INTERNAZIONALE**

*Giochi Universitari Europei*

Il Karate è fra le discipline sportive presenti ai Giochi Universitari Europei, che avranno luogo dal 17 al 30 luglio a Lodz (Polonia). Le relative informazioni ed i link utili sono già disponibili nel sito istituzionale FIJLKAM (<https://www.fijlkam.it/gare-e-risultati/event/3407-european-universities-games.html>) dai primi del mese di febbraio 2022. Il Consiglio incarica la Segreteria Federale di darne ulteriore diffusione alle Società Sportive sul territorio di competenza affinché gli interessati - Atleti Universitari con età tra i 17 e i 30 anni- contattino i CUS di appartenenza per le procedure relative alle iscrizioni. Attualmente sono presenti sul territorio nazionale 48 CUS: in pratica, uno per ogni città sede di università. Inoltre, stessa comunicazione, per quanto di competenza, verrà inviata, in accordo con il CUSI Nazionale, agli indirizzi dei Centri Universitari Sportivi. Maggiori dettagli vengono riportati sul seguente sito <https://euq2022.eu>, e nella sezione EUG2022 del sito dell'EUSA [www.eusa.eu/events/games/lodz-2022](http://www.eusa.eu/events/games/lodz-2022).

**ATTIVITÀ NAZIONALE**

*Programma Attività Agonistica Federale 2022*

Per meglio dettagliare alcuni passaggi previsti agli Artt. 1 e 4 del PAAF (pagg.5 e 7) relativamente alle modalità di accredito, operazioni di peso e scadenze d'iscrizione alle competizioni, vengono apportate le modifiche al Programma dell' Attività Agonistica Federale 2022, evidenziate in "giallo", disponibile sul sito federale nella sua versione aggiornata.

*Commissione Nazionale CTR*

In merito a quanto proposto dalla Commissione Nazionale dei Centri Tecnici Regionali, viene programmato un quadrangolare che coinvolge la Squadra Nazionale Giovanile e i tre raggruppamenti CTR (Nord/Centro/Sud) in programma a Riccione il 25 aprile 2022. Gli allenamenti delle varie rappresentative che precedono l'evento, ognuno per la sua area di riferimento sono: CTR Area Nord (Piemonte/VDA, Lombardia, Bolzano e Trento, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Liguria) 12 marzo 2022; CTR Area Centro (Abruzzo, Emilia Romagna, Lazio, Marche, Sardegna,

Toscana, Umbria) 20 marzo 2022; CTR Area Sud (Molise, Campania, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia ) 3 aprile 2022.

#### Aggiornamento Data Base Federale

Su proposta della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici, la Segreteria Federale ha provveduto all'aggiornamento del Data Base Federale per consentire alle Società Sportive di poter segnalare, nell'anagrafica di propria competenza, lo Stile di Karate praticato (Shotokan Ryu, Shito Ryu, Wado Ryu, Goju Ryu).

#### Programma Tecnico Attività Promozionale Preagonistica Giovanile

Su proposta della Commissione Nazionale Rapporti con la Scuola, viene rimodulato il programma tecnico preagonistico -ex "Gran Premio Giovanissimi"- denominato "Attività Promozionale Preagonistica Giovanile" allegato alla presente Circolare. I contenuti prevedono un progressivo incremento delle difficoltà tecniche con il crescere dell'età nei giochi proposti, allo scopo di dare una preparazione più adeguata ai futuri agonisti della Categoria Esordienti. Ovviamente, le proposte dei percorsi che interesseranno le categorie Under 6, Under 8 e Under 10, sono stati riviste passando da una proposta destrutturata ad una semi strutturata, dove determinate stazioni sono caratterizzate da una gestualità riconducibile alla disciplina tecnica.

#### Canali Telegram

Allo scopo di rendere le comunicazioni federali più rapide, sia per le decisioni operative immediate relative alla partecipazione alle competizioni internazionali, che per sollecitare il rispetto delle scadenze di partecipazione alle competizioni nazionali, la Segreteria Federale ha attivato il seguente Canale Telegram istituzionale: <https://t.me/joinchat/g-uz3PD6lGhIZWRk>.

### **INSEGNANTI TECNICI**

#### Programma Esami Graduazione

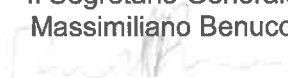
Su proposta della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici vengono rivisti i Programmi degli Esami di Graduazione allegati alla presente Circolare. Le indicazioni di principio vanno verso il riconoscimento dell'importanza allo Stile praticato dal Candidato, con Esami di durata adeguata, svolti in sicurezza tenendo in debita considerazione l'età e le condizioni fisiche del Candidato, ed offrendo loro la possibilità di poter manifestare opportunamente la propria migliore abilità. Inoltre, sono in fase di definizione i Video sui Khion di Stile degli Esami di Graduazione che verranno resi disponibili in apposita area del sito federale. Maggiori dettagli sulle modalità specifiche di svolgimento degli Esami di Graduazione saranno riportati sulla Circolare dell'attività didattica di prossima pubblicazione.

#### Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento

Su proposta della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici, e per 6 delle 12 ore dedicate ai Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento, vengono di seguito riportati gli argomenti da sviluppare: Specialità Kata/Bunkai e Kumite; Allenamento Giovanile; il Coaching nell'attività sportiva; gli Esami di Graduazione: programmi; aggiornamento Regolamenti Arbitrali. Maggiori dettagli sulla modalità specifiche di svolgimento dei suddetti Corsi saranno riportati sulla Circolare dell'attività didattica di prossima pubblicazione.

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale  
Massimiliano Benucci





# REGOLAMENTO ATTIVITA' PROMOZIONALE PREAGONISTICA GIOVANILE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI

## **COMMISSIONE NAZIONALE RAPPORTI CON LA SCUOLA (ATTIVITA' PROMOZIONALI)**

Vladi VARDIERO – Presidente (Ins. Tecnico categ. Maestro – Tecnico Coni 4° Liv. Europeo)

Patrizia PRIORE – Membro (Ins. Tecnico categ. Maestro)

Maurizio FEGGI – Membro (Ins. Tecnico categ. Maestro)



## Sommario

Art. 1 – OBIETTIVI GENERALI .....	4
Art. 2 - FASCE D'ETA' .....	4
Art. 3 – METODO DI COMPETIZIONE .....	4
Art. 4 – AREA DI GARA .....	4
Art. 5 – ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI INDIVIDUALI .....	5
Art. 6 – COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE .....	5
Art. 7 – PERCORSI .....	5
7.1 - Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo.....	6
7.2 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U6 (Bambini A) .....	7
7.3 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U8 (Bambini B) .....	8
7.4 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U10 (Fanciulli) .....	9
Art. 8 – SPECIALITA' TECNICHE DEL KUMITE .....	10
Art. 9 – TECNICHE CONSENTITE .....	10
Art. 10 – AREE CONSENTITE .....	10
Art. 11 – LIMITAZIONE DI PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE SPECIALITA'.....	11
Art. 12 CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KUMITE E CATEGORIE DI PESO .....	12
Art. 13 – RUOLO DELL'ARBITRO E DEL GIUDICE DI KUMITE .....	13
Art. 14 – CONTROLLI DEL PESO E DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE .....	13
Art. 15– GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP).....	13
Art. 16 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC) .....	14
Art. 17 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI).....	14
Art. 18 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL).....	14
Art. 19 –COMBATTIMENTO WKF (WKF) .....	15
Art. 20 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A SQUADRE .....	15
Art. 21 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE" (COMBATTIMENTO) .....	16
Art. 22 – PRECISAZIONI AL REGOLAMENTO DI KUMITE.....	18
Art. 23 – SPECIALITA' NEL KATA .....	20
Art. 24 – GRUPPI DI CINTURA .....	20
Art. 25 – METODO DI GARA DI KATA .....	20
Art. 26 – RUOLO DELL'ARBITRO E GIUDICE DI KATA .....	20
Art. 27 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI KATA.....	21



Art. 28– SQUALIFICA ED ERRORI .....	22
Art. 29 - CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KATA .....	23
Art. 30 – GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS).....	24
Art. 31 – GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL) .....	24
Art. 32 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI STILE (SQS) .....	25
Art. 33 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE (SQL).....	25
APPENDICE 1 .....	26
APPENDICE 2.....	27
APPENDICE 3.....	28



# REGOLE GENERALI

## Art. 1 – OBIETTIVI GENERALI

- **Promuovere la disciplina del Karate Sportivo** attraverso programmi tecnici propedeutici al kumite e al kata sportivo.
- **Fornire linee guida tecniche** per l'addestramento dei giovani praticanti la disciplina sportiva del Karate nella fascia preagonistica e agonistica, con età compresa tra i 5 e i 13 anni, e regole per l'organizzazione di eventi promozionali riservate a queste fasce d'età:
- **Introdurre con gradualità il passaggio dal gioco sport all'agonismo giovanile, senza causare traumi ed abbandoni precoci (drop out)**, seguendo i regolamenti tecnici della FIJKAM e della federazione internazionale WKF;

## Art. 2 - FASCE D'ETA'

L'attività si svolgerà seguendo l'anno solare (gennaio-dicembre) e gli atleti, per il triennio 2022-2024, saranno suddivisi secondo le seguenti 5 fasce d'età:

N.	CATEG.	ANNI	2022	2023	2024
0	U6	4° - 5°	2017-2018	2018-2019	2019-2020
1	U8	6° - 7°	2015-2016	2016-2017	2017-2018
2	U10	8° - 9°	2013-2014	2014-2015	2015-2016
3	U12	10°-11°	2011-2012	2012-2013	2013-2014
4	U14	12°-13°	2009-2010	2010-2011	2011-2012

## Art. 3 – METODO DI COMPETIZIONE

Tutte le gare, con esclusione dei Percorsi, si svolgeranno con il regolamento WKF (eliminazione diretta con recupero e valutazione arbitrale tramite bandierine di colore rosso e blu).

## Art. 4 – AREA DI GARA

In tutte le prove l'area di gara sarà dotata di idonee materassine e limitata a 6 metri per lato.

Nella specialità del Gioco tecnico dei palloncini coassiali l'area di gara dovrà, preferibilmente, utilizzare le materassine, anche di superficie di 5 metri per lato, e la stessa dovrà avere comunque una misura adeguata per consentire agli atleti l'esecuzione dell'esercizio in modo agevole.

Nelle gare di kata la presenza di materassine è consigliata per i kata codificati (stile) ed obbligatoria per le prove di libera composizione e dovrà avere una dimensione di almeno 6 m per lato.





## **Art. 5 – ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI INDIVIDUALI**

Tutti gli atleti che partecipano ai giochi propedeutici finalizzati alle specialità sportive del kumite o del kata dovranno indossare il karategi e non potranno accedere al tappeto di gara con nessun tipo di calzatura.

Per i percorsi è consentito l'uso di abbigliamento sportivo, diverso dal karategi, e calzature ginniche.

Gli Atleti che si cimenteranno nel Gioco Tecnico dei Palloncini Coassiali (**GTP**) non sono tenuti ad indossare nessun tipo di protezione ma potranno indossare eventualmente i guantini di colore adeguato.

Gli Atleti che si presentano per tutte le prove di kumite devono presentarsi sul tappeto forniti di cintura rossa o blu, a seconda che siano chiamati per primi (AKA) o per secondi (AO).

Per le categorie U6 sarà possibile andare in deroga all'obbligo di indossare la cintura rossa o blu e lasciare la cintura di graduazione. Questo per agevolare le operazioni di cambio cintura che per gli atleti più giovani richiede spesso un supporto.

Per tutti i giochi di combattimento individuale, indicati ai punti 1,2,3 e 4 del successivo art. 8, gli Atleti dovranno presentarsi sul tappeto forniti delle seguenti protezioni personali: guantini blu o rossi, protezione al torace (corpetto), conchiglia (categoria maschile), paradenti, protezione al collo piede blu o rossa, a seconda della chiamata.

Per il combattimento libero individuale WKF (livello 5) gli atleti dovranno indossare tutte le protezioni previste dal regolamento wkf (compresa maschera facciale).

Gli inadempienti, se non provvederanno entro 1 minuto, saranno dichiarati sconfitti.

È consentito l'uso degli occhiali per le specialità del GTP, per tutte le prove di kata mentre per le prove di combattimento dove è previsto il confronto con il compagno (a coppie dimostrativo) o con un avversario (individuale no stop, wkf limited e wkf) è proibito. In queste prove è consentito l'uso di lenti a contatto del tipo morbido e di apparecchi ortodontici fissi (previa autorizzazione dei Dirigenti Sociali della società di appartenenza).

Eventuali deroghe a questo articolo potranno essere applicate esclusivamente tramite il Coordinatore degli Ufficiali di Gara.

## **Art. 6 – COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE**

In tutte le prove di combattimento il Gruppo Arbitrale sarà così composto:

- N. 1 Arbitro Centrale Unico il quale avrà compito di valutare le prove tecniche dei concorrenti e decretare la vittoria secondo i parametri di valutazione fissati dal regolamento. Il suo giudizio, in merito a valutazioni di tipo tecnico, è inappellabile;
- N. 1 Giudice Collaboratore di sedia il quale avrà il compito di supportare l'Arbitro. Il Giudice non ha diritto di voto;
- N. 1 Segretario che avrà il compito di riportare sul tabellone di gara i nominativi degli atleti che hanno passato il turno, aggiornare sul tabellone elettronico (qualora disponibile) i punteggi, le penalità assegnate dall'Arbitro e il tempo di gara, sovrintendere le suddette operazioni qualora fossero presenti dei collaboratori (ufficiali di gara-segretari di giornata) messi a disposizione dall'organizzazione.

Gli Ufficiali di Gara possono arbitrare gli Atleti della stessa Provincia e/o Regione ma non della società presso la quale lo stesso dichiara di allenarsi con continuità.

Qualora si dovesse rendere necessario potranno essere nominati dal Coordinatore degli Ufficiali di Gara dei Giudici e Segretari di giornata, reclutati tra i Tecnici e/o Atleti Agonisti appartenenti alla categoria Junior o Senior delle società partecipanti che si rendono disponibili al Comitato Organizzatore.

Eventuali deroghe a questo articolo potranno essere applicate esclusivamente tramite il Coordinatore degli Ufficiali di Gara.

## **Art. 7 – PERCORSI**

I Percorsi si eseguono su un quadrato di materassine di gomma **preferibilmente** di mt. 10x10, divise in 5 corsie di 2 mt di larghezza.

Deve essere garantito 1 mt di spazio per la svolta verso la corsia successiva.



In ogni percorso l'elemento viene ripetuto se l'atleta non effettua l'esercizio come prescritto. (massimo 1 ripetizione). Qualora un paletto o un ostacolo cada o si sposti, l'atleta deve fermarsi e riposizionarlo (tutte le volte) continuando senza ripetere l'elemento.

L'atleta deve posizionare le mani a terra prima della linea di demarcazione dell'elemento da eseguire e deve rialzarsi e riprendere la corsa solo dopo aver superato con le mani la linea di demarcazione finale dell'elemento.

Dopo due penalità (ripetizioni) il percorso deve essere portato a termine senza ulteriori interruzioni.

#### **7.1 - Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo**

- Nastri colorati per delimitare le corsie. Nastri adesivi per delimitare gli elementi.
- N°10 cerchi diametro 50/60 cm.
- N°4 coni.
- N°10 ritti (possibilmente con palloncini coassiali o semplici palloni di spugna).
- N°5 ostacoli bassi (altezza 20 cm)
- N°1 scaletta (possibilmente formata da 9 spazi).
- N°2 griglie formate da 4 quadrati.
- N°1 pallina di spugna con velcro e 1 striscia bersaglio di velcro.

Tutta l'attrezzatura può essere sostituita con materiale alternativo in base alle possibilità di ogni società ed alla fantasia dei Tecnici, purché nel rispetto delle norme di sicurezza, al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti (per es. la scaletta e le griglie possono essere segnate sulle materassine con il nastro adesivo, oppure disegnate, così come i cerchi).

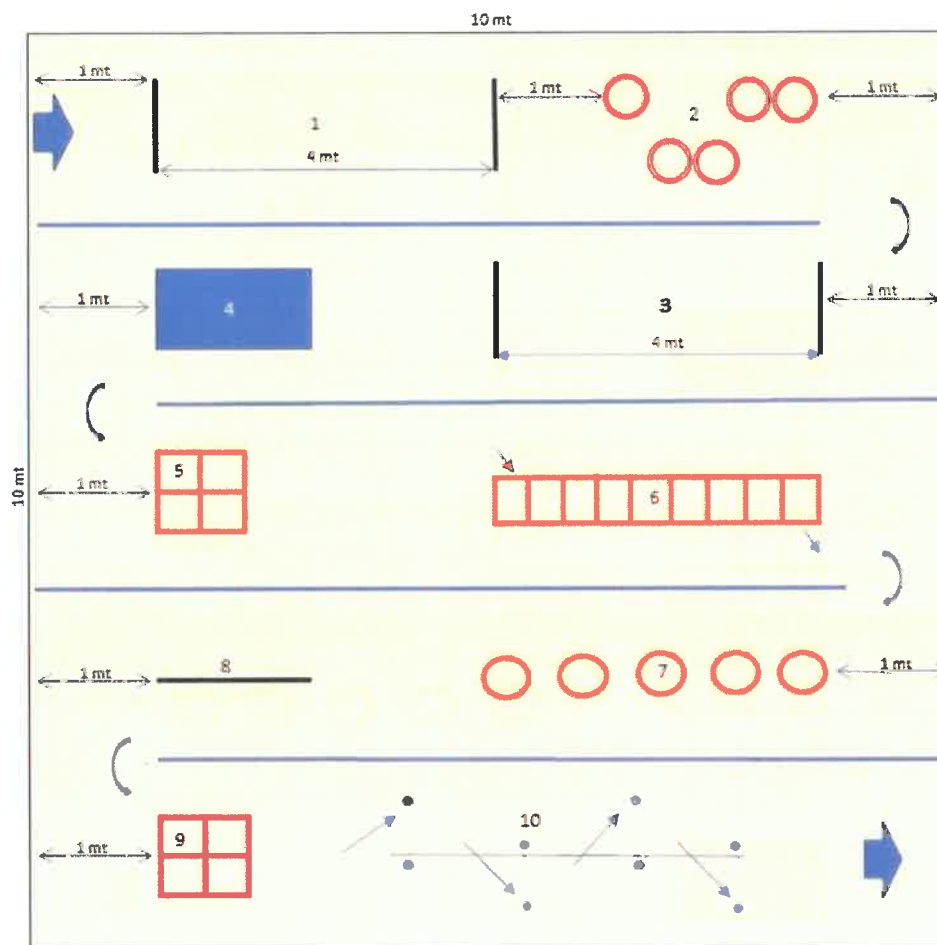






### 7.3 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U8 (Bambini B)

#### PERCORSO BAMBINI B



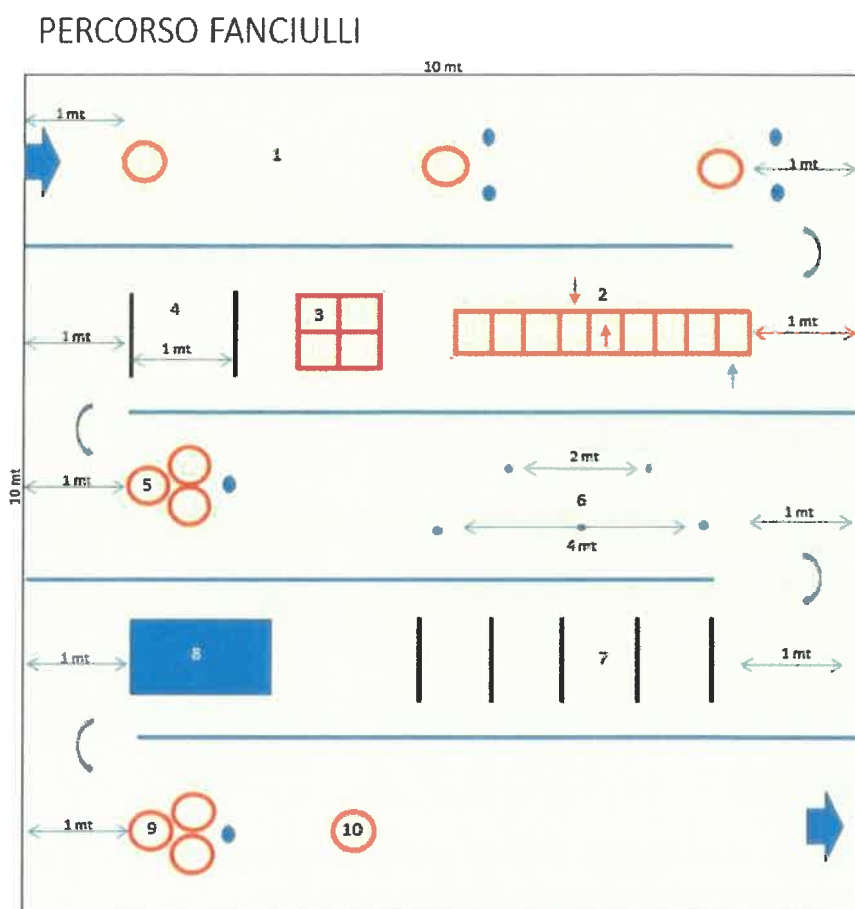
- 1) Mani a terra prima della linea, quadrupedia per 4 mt.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento con esecuzione di mae geri.
- 3) Mani a terra prima della linea, lepre per 4 mt.
- 4) Capovolta avanti + capovolta indietro entrambe con balzo in alto e circonduzione delle braccia su una materassina di 2 mt x 1 mt.
- 5) 6 cambi di posizione in zenkutzu dachi con gyaku-zuki. Griglia di 1x1.
- 6) Spostamenti laterali alla scaletta (2 appoggi per spazio, 2 appoggi fuori).
- 7) Jumping Jack (con doppia parata media a piedi uniti e doppia parata bassa a gambe divaricate) Cerchi a un metro di distanza.
- 8) Camminata in equilibrio per 2 mt. con 4 slanci a gamba tesa.
- 9) Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kiba.
- 10) Slalom tra i coni distanziati di 1 mt. con esecuzione di gyaku zuki.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

[https://drive.google.com/file/d/1hOub1pFR\\_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRi/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1hOub1pFR_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRi/view?usp=sharing)



## 7.4 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U10 (Fanciulli)



- 1) Caricamento mawashi geri, saltelli su una gamba fino al secondo cerchio eseguire mawashi geri dx e sx con la gamba post. Cambio gamba, saltelli fino al terzo cerchio eseguire uramawashi geri dx e sx con la gamba post.
- 2) Spostamenti alla scaletta in posizione di zenkutsu-dachi (sx) con cambio di direzione e posizione (dx) a metà.
- 3) Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kokutsu, Kukutsu, Kiba.
- 4) Partendo in accosciata eseguire 4 controaffondi (sforbiciate) tornando sempre in accosciata.
- 5) Partenza a piedi pari nel cerchio, con affondo in zenkutsu-dachi staccare la pallina con il braccio avanzato, ritorno a piedi pari e riattaccare con affondo, ripetere dall'altro lato.
- 6) Partendo da zenkutsu-dachi sx, rotazioni dorsali e tocco del palloncino con gyaku-zuki (fino a cint. arancione). Ushiro uramawashi geri (per le cinture verdi, blu, marroni).
- 7) Balzi a rana con ostacoli alti 20 cm. Distanti 1 mt.
- 8) Ruota libera (dx o sx) Materassina 2mt x 1mt.
- 9) Partenza a piedi pari nel primo cerchio, 2 affondi, dx e sx, eseguendo uraken e gyaku-zuki al palloncino.
- 10) Con piede di appoggio nel cerchio 2 caricamenti ginocchia al petto, 2 slanci gambe tese, 2 yoko geri (dx e sx)
- 11) Corsa finale.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1HUCmY68y78tl09-4brGbfU8CvZ-4LHTV/view?usp=sharing>



## REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL “KUMITE” (COMBATTIMENTO)

### **Art. 8 – SPECIALITA' TECNICHE DEL KUMITE**

Le specialità si distinguono per una progressiva complessità tecnica e sono le seguenti:

1. **Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali (GTP)**
2. **Gioco Combattimento a Coppie dimostrativo (GCC)**
3. **Gioco Combattimento Individuale senza interruzione - no stop (GCI)**
4. **Gioco Combattimento individuale WKF Limitato (GCL)**
5. **Combattimento individuale WKF (WKF)**

### **Art. 9 – TECNICHE CONSENTITE**

Per tutte le prove di combattimento indicati ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, gli atleti potranno portare liberamente, ma esclusivamente, le seguenti 5 tecniche consentite :

- chudan mawashigeri ;
- chudan yakuzuchi;
- jodan urakenuchi;
- jodan mawashigeri;
- jodan uramawashigeri;

Tutte gli altri tipi di tecniche, diversi da quelli sopra indicati, non sono consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto (kizami zuki)

Nel combattimento individuale WKF, tipo 5, potranno essere effettuate tutte le tecniche previste dal regolamento internazionale.

### **Art. 10 – AREE CONSENTITE**

Per tutte le prove di combattimento indicate ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, gli atleti potranno portare liberamente le tecniche consentite nelle seguenti aree:

- alla testa, volto, nuca e collo (palloncino alto nel gioco tecnico dei palloncini coassiali) le tecniche “jodan”, senza toccare.
- All' addome, petto e ai fianchi le tecniche “chudan” (palloncino o cilindro basso nel gioco tecnico dei palloncini coassiali)
  - senza alcun contatto per il GTP



- con contatto controllato per tutti gli altri giochi propedeutici alla specialità del combattimento previsto dal presente programma.

Tutte le altre aree, diverse da quelli sopra indicate, non possono essere considerate aree idonee per portare tecniche valide. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Per il combattimento di cui al punto 5 valgono le regole previste dal regolamento WKF.

### **Art. 11 – LIMITAZIONE DI PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE SPECIALITA'**

Gli Atleti della categoria U6 possono partecipare solo al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP)

Gli Atleti della categoria U8 possono partecipare al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC)

Gli Atleti della categoria U10 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al Combattimento individuale no stop (GCI) e viceversa.

Gli Atleti della categoria U12 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al Combattimento individuale no stop (GCI) o al Combattimento Wkf limitato (GCL) e viceversa.

Gli Atleti della categoria U14 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al Combattimento Wkf limitato (GCL) o al Combattimento WKF e viceversa.

Solo gli Atleti della categoria U14 possono partecipare al Combattimento individuale WKF.

Nel combattimento individuale no stop (GCI) possono partecipare solo le categorie U10 e U12 (non gli U14), raggruppati in categorie di peso.

Nel combattimento individuale limitato (GCL) possono partecipare solo le categorie U12 e U14, raggruppati in categorie di peso.

Nel Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e nel Combattimento a coppie (GCC) la categoria U8 e U10 gareggeranno in categorie separate mentre la categoria U12 gareggerà assieme alla categoria U14.

Nel Combattimento a coppie le coppie possono essere miste.

Nella gara a squadre le squadre saranno formate da 5 atleti (2 Atlete della categoria femminile e 3 della categoria maschile) e il confronto sarà tra 1 atleta della categoria femminile e 2 atleti della categoria maschile. La squadra dovrà essere composta da almeno 1 atleta della categoria femminile e 1 di quella maschile. I combattimenti si svolgeranno tra atleti dello stesso genere. Nella gara a squadre con regolamento WKF potranno partecipare solo gli atleti appartenenti alla categoria U14.

Nelle gare a squadre è consentito il prestito di un'atleta appartenete alla stessa categoria da parte di una altra società e solo se l'atleta prestato non è componente di altra squadra.

<b>PERCORSO A TEMPO Livello 0</b>	<b>GTP PALLONCINO Livello 1</b>	<b>GCC COPPIE Livello 2</b>	<b>GCI NO STOP Livello 3</b>	<b>GCL LIMITATO Livello 4</b>	<b>COMB.TO WKF Livello 5</b>
U6	U6	====	====	====	====
U8	U8	U8	====	====	====
U10	U10	U10	U10	====	====
===	U12	U12	U12	U12	====
===	U14	U14		U14	U14

**SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE DIVERSE SPECIALITA' NEL COMBATTIMENTO E DELLE CATEGORIE DI ETA' AMMESSE**

**Art. 12 CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KUMITE E CATEGORIE DI PESO**

CODICE GARA	SPECIALITA'	CATEGORIA	INDIVIDUALE COPPIA SQUADRA	M/F	ANNI	GRADO CINTURA	PROGRAMMA TECNICO
GTP 01	KUMITE	U6	Individuale	M+F	4-5	Tutti i gradi	Gioco tecnico del palloncino
GTP 02	KUMITE	U8	Individuale	M+F	6-7	Tutti i gradi	Gioco tecnico del palloncino
GTP 03	KUMITE	U10	Individuale	M+F	8-9	Tutti i gradi	Gioco tecnico del palloncino
GTP 04	KUMITE	U12 - U14	Individuale	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Gioco tecnico del palloncino
GCC 01	KUMITE	U8	Team(coppie)	M+F	6-7	Tutti i gradi	Combattimento dimostrativo reg.WKF App.10
GCC 02	KUMITE	U10	Team(coppie)	M+F	8-9	Tutti i gradi	Combattimento dimostrativo reg.WKF App.10
GCC 03	KUMITE	U12 - U14	Team(coppie)	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento dimostrativo reg.WKF App.10
GCI F25	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 25 kg
GCI F30	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 30 kg
GCI F35	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 35 kg
GCI F+35	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop +35 kg
GCI M25	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 25 kg
GCI M30	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 30 kg
GCI M35	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 35 kg
GCI M40	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop 40 kg
GCI M+40	KUMITE	U10 - U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop +40 kg
GCS MF1	KUMITE	U10 - U12	Squadre 1F+2M (mi2-max5 atl.)	M+F	8-9-10-11	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop
GCL F42	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Femminile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato 42 kg
GCL F47	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Femminile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato 47 kg
GCL F+47	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Femminile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato +47 kg
GCL M40	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato 40 kg
GCL M45	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato 45 kg
GCL M50	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato 50 kg
GCL M55	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato 55 kg
GCL +55	KUMITE	U12 - U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato +55 kg
GCS MF2	KUMITE	U12 - U14	Squadre 1F+2M (mi2-max5 atl.)	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf limitato
WKF F42	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf 42 kg
WKF F47	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf 47 kg
WKF F+47	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf +47 kg
WKF M40	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf 40 kg
WKF M45	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf 45 kg
WKF M50	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf 50 kg
WKF M55	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf 55 kg
WKF M+55	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf +55 kg
WKF SF	KUMITE	U14	Squadre 1F+2M (mi2-max5 atl.)	M+F	12-13	Tutti i gradi	Combattimento wkf





### **Art. 13 – RUOLO DELL'ARBITRO E DEL GIUDICE DI KUMITE**

In tutte le gare di combattimento l'Ufficiale di Gara designato come Arbitro si porrà in piedi con il tavolo centrale alle proprie spalle. La collaborazione nella gestione della gara sarà data da un solo Giudice che si posizionerà seduto di fronte all'Arbitro, all'esterno dell'area di gara.

Compito del Giudice di sedia sarà il controllo delle azioni proibite e dei contatti nonché di tutte le tecniche che si svolgeranno dalla propria parte e che segnalerà all'Arbitro, con discrezione, utilizzando le bandierine (nella mano dx la bandiera Blu e in quella sx la Rossa), secondo le modalità note.

L'Arbitro valuterà l'indicazione ricevuta e, qualora ritenesse valida la segnalazione del Giudice in quanto posto in una posizione migliore rispetto alla propria, agirà secondo le normali procedure di valutazione. In ogni decisione il Giudice di sedia non ha diritto di voto e svolge esclusivamente un ruolo di supporto all'Arbitro.

### **Art. 14 – CONTROLLI DEL PESO E DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE**

All'inizio della competizione potranno essere previsti controlli del peso a campione. L'Arbitro designato come responsabile del quadrato di gara, avvisando anticipatamente il Coordinatore degli Ufficiali di Gara, può, in ogni fase della competizione, chiedere il controllo del peso dell'atleta.

Qualora l'atleta risultasse fuori peso verrà automaticamente escluso dalla competizione e la società sarà segnalata al Coordinatore Regionale per i provvedimenti del caso. Nel caso di inserimento di un atleta in una categoria di peso errata, qualora sia comprovato che si tratta di un errore di tipo amministrativo e non di un illecito sportivo, sarà possibile, a discrezione del Coordinatore degli Ufficiali di Gara, inserirlo nella categoria di peso corretta.

Tutti i dispositivi di protezione, se non omologati, devono essere approvati dal responsabile arbitrale.

### **Art. 15– GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP)**

La durata della prova è di 45 secondi.

Gli atleti si confronteranno contemporaneamente (uno Aka e uno Ao) tirando su 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario.

L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa.

La prova è senza interruzione e gli atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite.

In caso di contatto l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità di categoria C1, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario. In caso di tecnica non consentita l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità di categoria C2, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario.

Al seguente link è possibile reperire un video tutorial che illustra alcune fasi relative allo svolgimento del gioco ed in particolare l'assegnazione delle eventuali penalità di contatto e azioni non consentite.

<https://www.youtube.com/watch?v=U4Xsoulhmq0>

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1).

Di seguito il link di una prova di combattimento completo

<https://drive.google.com/file/d/1YUe22NrXsEqUoffBFGQigZLcpD060ACz/view?usp=sharing>





### **Art. 16 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC)**

La durata dei combattimenti è di 60 secondi.

Come previsto dal nuovo regolamento WKF (vedi appendice 10) che suggerisce questa metodologia, in questa specialità si confronteranno 2 coppie di atleti contemporaneamente (una coppia con cintura rossa l'altra con la cintura blu).

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan e chudan.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione. L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità.

Eventuali penalità di contatto o azioni non consentite saranno attribuite alla coppia ed ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1).

Gli atleti dovranno essere provvisti almeno dei guantini protettivi.

Di seguito il link di una prova di combattimento a coppie completo

<https://drive.google.com/file/d/13AMiUy96sJWjqZZlqfvga-opalOp553y/view?usp=sharing>

### **Art. 17 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI)**

La durata del combattimento è di 90 secondi.

Il regolamento adottato in questa specialità è lo stesso di quello utilizzato un tempo per la categoria federale Esordienti A.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan. In tutte le gare la valutazione verrà espressa con il metodo delle bandierine.

Le aree di gara dovranno avere una misura di 6x6 metri.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione.

L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità C1 o C2. Eventuali penalità di contatto o azioni proibite saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1)

La valutazione finale è di tipo globale e non è previsto il prolungamento dell'incontro (SAI- SHAI). Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti Blu o Rossi a seconda della chiamata, paracenti parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

### **Art. 18 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL)**

La durata del combattimento è di 90 sec.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- **uraken jodan o yakuzuchi chudan**                      **YUKO**                      **1 punto**
- **mawashigeri chudan**                                      **WAZA-ARI**                      **2 punti**
- **mawashi geri o uramawashigeri jodan**              **IPPON**                              **3 punti**

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paracenti, parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del nuovo combattimento avrà il punteggio migliore.

Se non viene messo a segno alcun punto o si verifica una parità di punteggio, NON viene concesso un nuovo incontro (Sai Shiai) e la decisione sarà presa per HANTEI.



### **Art. 19 – COMBATTIMENTO WKF (WKF)**

La durata del combattimento è di 90 sec.

Gli atleti si confrontano individualmente il regolamento WKF.

Gli atleti dovranno indossare tutte le seguenti protezioni previste dal regolamento WKF, compresa la protezione facciale.

### **Art. 20 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A SQUADRE**

Le regole del combattimento sono le stesse del gioco propedeutico al combattimento individuale relativo alla categoria di appartenenza.

Nelle gare di Squadra non è prevista alcuna estensione dell'incontro. Vince la Squadra che si è imposta nel maggior numero di incontri. Se le due Squadre hanno riportato lo stesso numero di vittorie, allora la Squadra vincente è quella che ha ottenuto il maggior numero di punti, considerando sia gli incontri persi che quelli vinti. Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di incontri, riportando lo stesso numero di punti, allora si svolgerà un incontro decisivo. Se la situazione di parità persiste la decisione verrà presa dall'Arbitro (HANTEI).

Nelle gare a squadre, solo in sede di gara, è consentito il prestito di un'atleta appartenente alla stessa categoria da parte di una altra società solo se l'atleta prestato non è componente di altra squadra. I componenti della squadra (minimo 2 – massimo 5) devono essere identificabili, ed è fatto obbligo al coach di consegnare all'inizio della gara a squadre l'ordine, utilizzando il modulo predisposto, in cui gli atleti combatteranno. Questo ordine potrà essere confermato o cambiato dall'Arbitro il quale, verificate le altezze e i pesi degli atleti delle due squadre, potrà accettare o meno l'ordine proposto. I componenti della squadra, una volta iniziata la gara, potranno, nei turni successivi, confermare o cambiare l'ordine dei combattenti presentando al tavolo centrale ogni volta il modulo predisposto. Una Squadra viene squalificata se uno qualsiasi dei suoi membri o il suo Allenatore modifica la composizione della squadra successivamente alla presentazione del modulo al tavolo centrale.

**Art. 21 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE" (COMBATTIMENTO)**

La valutazione verrà effettuata secondo i parametri riportati nello schema sotto indicato:

DESCRIZIONE			PARAMETRI DI VALUTAZIONE	
LIVELLO	TIPO	DURATA	TECNICA = 50%	TATTICA = 50%
1	<b>GTP</b> Gioco Tecnico Palloncini	45"	<i>uso corretto delle tecniche consentite</i> <i>rapporto uso braccia/gamba (1 a 3)</i> <i>naturalità posizioni e guardia</i>	<i>distanza corretta</i> <i>dinamismo fluidità movimenti</i> <i>creatività combinazione</i>
2	<b>GCC</b> Combattimento Dimostrativo a Coppie	60"	<i>uso corretto delle tecniche consentite</i> <i>rapporto uso braccia/gamba (rap. 1/3)</i> <i>naturalità posizioni e guardia</i> <i>simmetria</i>	<i>distanza corretta scelta del tempo</i> <i>dinamismo fluidità movimenti</i> <i>creatività combinazione</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di attacco (finte)</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di difesa (parate e schivate)</i>
3	<b>GCI</b> Combattimento individuale (no stop)	90"	<i>uso tecniche braccia (1)</i> <i>uso tecniche gamba medio (2)</i> <i>uso tecniche gamba jodan (3)</i> <i>simmetria</i>	<i>distanza corretta</i> <i>scelta del tempo</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di attacco (finte)</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di difesa (parate e schivate)</i>
4	<b>GCL</b> Combattimento WKF limitato	90'	<i>Le tecniche vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF</i>	
5	<b>WKF</b> Combattimento WKF	90'	<i>Le tecniche vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF</i>	



DESCRIZIONE			PENALITA'		PROTEZIONI
LIVELLO	TIPO	DURATA	CONTATTO C1	AZ.PROIBITE C2	
1	GTP Gioco Tecnico Palloncini	45"	1° Chukoku = -10 punti	1° Chukoku = -10 punti	NESSUNA
			2° Keikoku = -10 punti	2° Keikoku = -10 punti	
			3° Hansoku Chui = -10 punti	3° Hansoku Chui = -10 punti	
			4° Squalifica	4° Squalifica	
2	GCC Combattimento Dimostrativo a Coppie	60"	come sopra	come sopra	ALMENO GUANTINI
	GCI Combattimento individuale (no stop)	90"	come sopra	come sopra	PARADENTI CORPETTO CONCHIGLIA GUANTINI PARASTINCHI COLLO PIEDE
4	GCL Combattimento WKF limitato	90"	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	PARADENTI CORPETTO CONCHIGLIA GUANTINI PARASTINCHI COLLO PIEDE
5	GCL Combattimento WKF	90"	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	QUELLE PREVISTE DAL REG. INTERNAZIONALE (COMPESA MASCHERA WKF)

**ATTENZIONE**

**Tutte le prove nelle specialità 1,2 e 3 saranno valutate utilizzando la modulistica riportata all'appendice 1**





## **Art. 22 – PRECISAZIONI AL REGOLAMENTO DI KUMITE**

In tutte le gare di kumite non è ammessa alcun contatto di pugno o di calcio al volto, testa nuca o collo.

E' ammessa, invece, una lieve forma di contatto controllato nell'area protetta dal corpetto (addome, petto e fianchi).

In caso di contatto l'atleta che ha colpito sarà adeguatamente penalizzato tenendo conto:

- della definitiva o momentanea riduzione della capacità di combattere da parte dell'atleta che ha subito il contatto;
- delle eventuali precedenti azioni di contatto

Per Calcio Jodan, meritevole di valutazione positiva, deve intendersi il calcio portato al volto, alla testa, alla nuca e al collo. Tutte queste aree sono validi bersagli. In caso di contatto l'atleta che lo ha provocato sarà adeguatamente penalizzato ma l'Arbitro, nella valutazione globale, dovrà tenere in considerazione (valutazione delle tecniche di calcio) il grado di abilità o meno nell'uso delle tecniche di gamba.

Per Calcio Chudan, che porta una valutazione positiva, deve intendersi il calcio portato all'addome, al petto, ai fianchi (area del corpetto protettivo) con eventuale contatto controllato. Il calcio chudan portato alla schiena, indicate ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, è azione proibita quindi da penalizzare con C2. Nel caso il contatto di calcio chudan sia eccessivo e porti ad una riduzione delle capacità dell'avversario, l'Arbitro dovrà valutare il grado di penalità C1 (e non C2) da attribuire.

Se una tecnica di braccio o di gamba viene portata con tutti i criteri previsti dal regolamento e con una distanza dal bersaglio compresa tra il non contatto e i 10 cm, deve essere considerata una tecnica eseguita alla distanza corretta.

Nel momento in cui l'Atleta effettua la tecnica, l'Arbitro verifica la presenza contemporanea dei requisiti richiesti per la valutazione e, in caso affermativo, ferma il combattimento e procede all'assegnazione del punteggio. Qualora anche uno solo dei parametri sia insufficiente, non ci può essere valutazione positiva.

Molto spesso gli Atleti pongono poca attenzione alla buona forma, ovvero alla tecnica ben coordinata, se l'azione non rispetta i canoni previsti, viene considerata difettosa e, nella fattispecie, non dà luogo a punteggio.

In tutte i giochi del combattimento gli incontri non possono finire in parità e pertanto sarà adottato l'Hantei

In particolare, negli incontri individuali del GCL (combattimento limitato WKF limitato liv.4), in caso di parità, NON viene concesso un prolungamento di un minuto (SAI-SHIAI) e pertanto, alla conclusione dell'incontro, l'Arbitro prenderà in considerazione:

- a) Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dai concorrenti;
- b) La superiorità delle tattiche e tecniche evidenziate;
- c) Il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.

In linea con il regolamento WKF, nelle categorie U12 e U14, se un atleta cerca di "evitare di combattere", cioè impedire all'avversario di segnare un punto o di combattere, con comportamenti scorretti come la perdita di tempo, indietreggiare costantemente senza contrattaccare efficacemente, effettuare trattenute immotivate, uscire deliberatamente dall'area di gara o spingere l'avversario questo deve essere sanzionato con un richiamo o una penalità di C2.

Se una di questi atteggiamenti si dovesse verificare a meno di 10 secondi dal termine del combattimento l'atleta sarà sanzionato direttamente con HANSOKU CHUI di C2 (sia che ci sia stata una precedente ammonizione di KEIKOKU di C2 o meno). Se l'atleta in precedenza aveva già un HANSOKU CHUI di C2 l'arbitro provvederà con la sanzione di HANSOKU e assegnerà la vittoria all'avversario.

Lo stesso principio sarà attribuito per la passività. La passività si riferisce a situazioni in cui entrambi gli atleti non tentano di effettuare tecniche per un periodo di tempo prolungato.

Se nel corso di un combattimento entrambi gli Atleti vengono squalificati e, pertanto, vengono dichiarati sconfitti, il posto in classifica che toccherebbe loro NON viene assegnato.

La sospensione di un combattimento per intervento medico può durare al massimo 3 minuti. Allo scadere dei 3 minuti complessivi il Medico decide se l'Atleta è o non è idoneo a continuare quel combattimento e se potrà proseguire il torneo.





Tutti i reclami amministrativi devono essere annunciati al Responsabile di quadrato, prima dell'inizio del turno successivo. Il reclamo presentato al Responsabile di quadrato sospende la gara limitatamente alla categoria di peso (Kumite) o al turno (Kata) interessato. Non saranno presi in considerazione reclami relativi a valutazioni di tipo tecnico arbitrale. Il Coordinatore di Gara, sentite le parti interessate, deciderà in merito e la sua decisione sarà inappellabile.



## REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL “KATA” (FORMA)

### **Art. 23 – SPECIALITA' NEL KATA**

Le specialità tecniche sono le seguenti:

- individuali
  - di stile
  - di libera composizione
  
- a squadre
  - di stile (anche miste, composte da 3, 4 o 5 atleti)
  - di libera composizione con base musicale – Sound Karate (anche miste composte da un min. di 3 a un massimo di 12 atleti)

Le suddivisioni per classi di età sono quelle previste dal regolamento di kumite.

### **Art. 24 – GRUPPI DI CINTURA**

Nelle gare di kata di stile tradizionale individuali gli atleti saranno suddivisi in gruppi differenziati a seconda del grado. I gruppi saranno così suddivisi:

- **cinture bianche e gialle**
- **cinture arancio verdi**
- **cinture blu marrone e nera**

### **Art. 25 – METODO DI GARA DI KATA**

In tutte le prove gli atleti sono tenuti ad iniziare il loro esercizio rivolti verso il tavolo di giuria.

Nelle gare individuali i due atleti (Aka e Ao) gareggeranno in contemporanea mentre nelle gare a squadre le prove si svolgeranno separatamente (prima Aka e poi Ao).

Prima dell'inizio del turno, dove previsto, dovrà essere comunicato al tavolo il Kata prescelto.

Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura e, pertanto, se indossata la cintura di chiamata non dovrà essere indossata anche quella che indica il grado (vedi deroga di cui all'art.5)

Nei kata di libera composizione e Sound Karate la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi.

L'atleta dichiarato vincitore dovrà recarsi al tavolo della giuria e controllare l'esatta trascrizione del proprio nome e dichiarare il nome del kata per il turno successivo.

### **Art. 26 – RUOLO DELL'ARBITRO E GIUDICE DI KATA**

In tutte le gare di kata la valutazione verrà espressa direttamente dall'Arbitro Unico che si porrà seduto con il tavolo centrale alle proprie spalle.

L'Arbitro sarà coadiuvato da un Giudice Collaboratore che rimarrà seduto alla sinistra del tavolo centrale e che avrà il compito di verificare:

- la corretta esecuzione del kata dal punto di vista dello stile presentato (per il kata di stile)
- la corretta esecuzione delle tecniche previste dai contenuti tecnici minimi (forma di libera composizione)



- la corrispondenza del kata eseguito con il kata dichiarato al tavolo centrale,
- la regolarità dello stesso in ordine al turno (possibilità o meno di ripetere il kata già presentato nei turni precedenti).

Nel caso di esecuzione errata il Giudice collaboratore richiamerà l'attenzione del Giudice Centrale con il proprio fischietto. Il Giudice Centrale, sentito il Giudice Collaboratore, deciderà in merito e il suo giudizio sarà insindacabile.

### **Art. 27 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI KATA**

Le prove di kata saranno valutate secondo i parametri sotto indicati:

LIVELL	CATEGORIE FASCE ETA'	AREA CAPACITA' TECNICHE	AREA CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE	AREA CAPACITA' CONDIZIONALI	TOTALE
		<ul style="list-style-type: none"><li>• buona forma postura</li><li>• corretta esecuzione tecniche fondamentali</li><li>• conoscenza dello stile praticato</li><li>• corretto uso della respirazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ritmo</li><li>• equilibrio</li><li>• coordinazione generale</li><li>• virtuosismo (sincronismo per le squadre)</li><li>• creatività (solo forme libere)</li><li>• concentrazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uso corretto della forza</li><li>• potenza</li><li>• capacità di fissare le tecniche (kime)</li></ul>	
1	U6 e U8	30 punti	60 punti	10 punti	100 punti
2	U10	40 punti	40 punti	20 punti	100 punti
3	U12	50 punti	20 punti	30 punti	100 punti

#### **ATTENZIONE**

**Tutte le prove saranno valutate utilizzando la modulistica riportata all'appendice 1**

## **Art. 28– SQUALIFICA ED ERRORI**

### **SQUALIFICA**

Come da regolamento WKF sono motivo di squalifica i seguenti comportamenti:

- Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.
- Non rispettare l'alternanza dei kata come richiesto dal regolamento.
- Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata, per diversi secondi.
- Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.
- interrompere la prova o non eseguirne una parte
- Esercizio privo dei contenuti tecnici minimi (forma libera)

### **ERRORI**

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione in accordo con i criteri di cui sopra:

- Piccola perdita di equilibrio se di tipo lieve (meno 5 punti) se di tipo evidente (meno 1 punto)
- Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto (l'inchino a questo proposito è considerato parte dei movimenti del kata), così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.
- Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione del corpo sia completato o, in caso di kata a squadre, non avere un movimento sincronizzato.
- Uso di segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra) o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi, o respirazione inappropriata.
- Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.

**Art. 29 - CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KATA**

CODICE GARA	SPECIALITA'	CATEGORIA	IND/SQUADRA	M/F	ANNI	GRADO CINTURA	PROGRAMMA TECNICO
GKS U6	KATA	U6	Individuale	M+F	5	Tutti i gradi	Kata di stile
GKS U8	KATA	U8	Individuale	M+F	6-7	Tutti i gradi	Kata di stile
GKS U10 BGM	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U10 AVM	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U10 BMM	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Blu-marroni	Kata di stile
GKS U10 BGF	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U10 AVF	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U10 BMF	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Blu-marroni	Kata di stile
GKLB 01	KATA	U6 – U8 – U10	Individuale	M+F	5-6-7-8-9	Tutti i gradi	Kata di libera composizione
SQS01	KATA	U6 – U8 – U10	Squadra(3-5 p.)	M+F	5-6-7-8-9	Tutti i gradi	Kata di stile
GKS U12 BGM	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U12 AVM	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U12 BMM	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Blu-marroni	Kata di stile
GKS U12 BGF	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U12 AVF	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U12 BMF	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Blu-marroni	Kata di stile
GKS U14 BGM	KATA	U14	Individuale	Maschile	12-13	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U14 AVM	KATA	U14	Individuale	Maschile	12-13	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U14 BMM	KATA	U14	Individuale	Maschile	12-13	Blu-marroni-nera	Kata di stile
GKS U14 BGF	KATA	U14	Individuale	Femminile	12-13	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U14 AVF	KATA	U14	Individuale	Femminile	12-13	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U14 BMF	KATA	U14	Individuale	Femminile	12-13	Blu-marroni-nera	Kata di stile
GKLB 02	KATA	U12 – U14	Individuale	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Kata di libera composizione
SQS02	KATA	U12 – U14	Squadra(3-5 p.)	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Kata di stile
SQS03	KATA	U6 – U8 – U10 U12 – U14	Team(3-5 p.)	M+F	5-6-7-8-9- 10-11-12-13	Tutti i gradi	Sound Karate (forma libera a squadre con base musicale)



### **Art. 30 – GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS)**

Nei Kata di stile tradizionali gli Atleti potranno scegliere liberamente i kata dalla lista ufficiale in allegato e osserveranno le regole seguenti.

Gli atleti in possesso del grado di cintura Bianca e/o Gialla potranno ripetere sempre lo stesso kata In tutte le prove.

Gli atleti in possesso del grado di cintura Arancio e/o Verde non potranno eseguire il kata eseguito nel turno precedente.

Gli atleti in possesso del grado di cintura, Blu, Marrone o Nera non potranno eseguire il kata eseguito nei due turni precedenti.

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente o squadra esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato.

<b>Esempio</b>	<b>1 prova</b>	<b>2 prova</b>	<b>3 prova</b>	<b>4 prova</b>	<b>5 prova</b>	<b>6 prova</b>
<b>Bianco-Gialle</b>	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A
<b>Arancio-Verdi</b>	Kata A	Kata B	Kata A	Kata B	Kata A	Kata B
<b>Blu-Marrone-Nera</b>	Kata A	Kata B	Kata C	Kata A	Kata B	Kata C

Di seguito il link di una prova completa di kata di stile

[https://drive.google.com/file/d/1U\\_OemOUqwFU4e92krQIHGv3obdnOUJCh/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1U_OemOUqwFU4e92krQIHGv3obdnOUJCh/view?usp=sharing)

### **Art. 31 – GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL)**

Nelle forme di libera composizione gli esercizi dovranno essere presenti i seguenti contenuti tecnici minimi:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche (di impegno modesto) simmetriche (dx-sin) anche non consecutive (con esclusione della categoria U6 alla quale questo parametro non è richiesto)

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

Per simmetria si intende il movimento uguale eseguito in bilateralità.

Nella forma di libera composizione la gestualità è libera e deve essere caratterizzata da una gestualità tecnica, riconducibile all'Arte Marziale riconosciuta come Karate Do, che si fonde a fasi acrobatiche funzionali, dando luogo ad un esercizio di combattimento che richiama l'essenza originale del Kata (sequenza di tecniche che simulano la difesa da più avversari). Non sono ammesse quindi parti di Kata già codificati, dovendosi "comporre liberamente" i gesti tecnici del Karate.

La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80"; trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria





### **Art. 32 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI STILE (SQS)**

Prima eseguirà la prova la squadra che assumerà la denominazione di squadra Aka (rossa) e poi la squadra Ao (blu). Gli atleti dovranno indossare le cinture corrispondenti ai colori di chiamata (rossa e blu), secondo il metodo WKF.

Le squadre potranno essere composte da 3, 4 o 5 atleti e potranno essere di tipo misto (maschi e femmine assieme) e saranno divise in due categorie:

- categoria composta da atleti appartenenti alle fasce d'età U6, U8 e U10 che potranno ripetere sempre lo stesso kata
- categoria composta da atleti appartenenti alle fasce d'età U12 e U14 che non potranno mai ripetere il kata eseguito nella prova precedente (alternanza minima Kata A e kata B)

### **Art. 33 – GIOVO DEL KATA A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE (SQL)**

Il SOUND KARATE è un esercizio di libera composizione eseguito a tempo di musica senza alcuna limitazione di direzione o di tecnica, secondo i principi enunciati nella prova di libera composizione individuale.

Nelle gare di sound karate lo stesso kata potrà essere ripetuto in tutte le fasi eliminatorie e nella finale.

Nei kata sound la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria.

Le squadre senza limitazione di categoria potranno essere composte da 3 a 5 atleti e potranno essere di tipo misto (maschi e femmine assieme).



## GRIGLIA VALUTAZIONE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI AL KUMITE

SEDE E DATA		GARA				
LIV. 1 LIV. 2 LIV. 3	Gioco Tecnico Palloncini Coassiali	CATEG.	U6	U8	U10	U12 – U14
	Comb. Coppie Dimostrativo	GENERE	MASCHILE	FEMMINILE	MISTA M+F	CODICE
	Comb. Individuale No Stop	PESO	KG. -25 -30 -35 -40 +40 -42 -45 +45 -47 +47 -50 -55 +55			

N. INCONTRO	LIVELLO	COLORE CINTURA ATLETA	TECNICA (da min 0 a max. 50 punti)	TATTICA (da min 0 a max. 50 punti)	PENALITA' CONTATTO <b>C1</b>	PENALITA' AZ.PROIBITE <b>C2</b>	TOTALE (TEC+TAT-C1-C2)	VINCE (INDICARE CON UN QUADRATO IL VINGITORE)	FIRMA ARBITRO (LEGGIBILE)
					Chukoku -10 punti	Chukoku -10 punti			
					Keikoku -10 punti	Keikoku -10 punti			
					H.Chui -10 punti	H.Chui -10 punti			
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		



## GRIGLIA VALUTAZIONE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI AL KATA

<b>SEDE E DATA</b>				<b>GARA</b>				
<b>CODICE</b>		<b>FASCIA ETA'</b>	U6	U8	U10	<b>TIPO</b>	<b>STILE</b>	<b>LIBERO</b>
			U12	U14	<b>GENERE</b>	MASC	FEMM	<b>MISTO</b>
		<b>CINTURE</b>	BIA/GIA	ARA/VER	B/M/N	<b>INDIVIDUALE</b>		<b>SQUADRE</b>

N. INCONTRO	FASCIA ETA'	FASCIA ETA'	CAP. TECNICA	CAP. COORD. ESPR.	CAP. CONDIZ.	PENA LITA'	<b>TOTALE</b> <small>(CAP.TEC+CAP.CO.ESPR.+C AP.COND.-PEN)</small>	<b>VINCE</b> <small>(INDICARE CON UN QUADRATO IL VINCITORE)</small>	<b>FIRMA ARBITRO</b> <small>(LEGGIBILE)</small>
		U6 - U8	30 punti	60 punti	10 punti	EQ -5 -10 punti ES -5 -10 punti SIN -5 punti -10 punti			
		U10	40 punti	40 punti	20 punti				
		U12 - U14	50 punti	20 punti	30 punti				
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
		AO				-	=		

## Elenco dei kata WKF (versione regolamento 2022)

1	Anan	35	Jin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyata Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimoto No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousokun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousokun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousokun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousokun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakuchō	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naibanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

## APPENDICE 3

Ostia Lido (RM), 07/03/2022

## Programma esame di graduazione Karate

<b>1.</b>	<b>Premessa</b>	<i>Pag.2</i>
<b>2.</b>	Modalità generali – svolgimento esami	<i>Pag.3</i>
2.1	Modalità generali - Kihon	<i>Pag.4</i>
2.2	Modalità generali - Kata e Bunkai/Kaisetsu	<i>Pag.5</i>
2.3	Modalità generali - Esercizi per Interazioni Opposite	} per il kumite per il kumite
2.4	Modalità generali - Interazioni Opposite	
<b>3.</b>	Modalità generali – Valutazione, Giudizio ed Esito da 1° a 5° dan	<i>Pag.7</i>
3.1	Modalità generali – Layout modello scheda di giudizio da 1° a 5° dan	<i>Pag.8</i>
3.2	Modalità generali – Modello Scheda di Giudizio compilata da 1° a 5° dan	<i>Pag.9</i>
<b>4.</b>	<b>Programmi Kihon</b>	<i>Pag.10</i>
4.a	Programmi Kihon Goju ryu	<i>Pag.10-15</i>
4.b	Programmi Kihon Shito ryu	<i>Pag.16-21</i>
4.c	Programmi Kihon Shotokan ryu	<i>Pag.22-26</i>
4.d	Programmi Kihon Wado Ryu	<i>Pag.27-31</i>
<b>5.</b>	Lista KATA (per stile e Dan)	<i>Pag.32</i>
<b>6.</b>	Info generali Esercizi per Interazioni Opposite e Interazioni Opposite (per la parte relativa al kumite)	<i>Pag.33</i>
6.1	Esercizi per Interazioni Opposite e Interazioni Opposite (per la parte relativa al kumite)	<i>Pag.34</i>
6.2	Interazioni Opposite (per la parte relativa al kumite)	<b>Pag.35</b>
<b>7.</b>	Project Work – 6°dan	<i>Pag.36-37</i>
<b>8.</b>	Valutazione, Giudizio 6° dan	<i>Pag.38</i>
8.1	Esito 6° dan	<i>Pag.39</i>
8.2	Layout modello scheda di giudizio 6°dan	<i>Pag.40</i>
8.3	Layout modello scheda di giudizio 6° dan compilata	<i>Pag.41</i>
	Firme Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici settore Karate	<i>Pag.42</i>

## 1. Premessa

Il cospicuo numero di candidati, che si presenta agli esami di graduazione dal 1° al 6° dan (sia in sessione Regionale che Nazionale), abbraccia la completa totalità delle tipologie di tesserati (agonisti, non agonisti, quadri tecnici e arbitrali) e si unisce nella finalità di trovare una conferma e una "certificazione" Federale nelle abilità raggiunte.

Se da un lato, la novità nei programmi d'esame, si ritrova nella prova degli esercizi dei kihon (i fondamentali sono stati previsti per ogni grado fino al quinto), che hanno una maggiore connotazione stilistica (kihon per i quattro stili o ryu) rispetto ai precedenti e nei quali, i tesserati-candidati preparati in quella direzione, possono trovare una migliore coesione con la loro preparazione specifica, dall'altro lato, s'è tenuto in considerazione che; le necessarie specializzazioni nelle due discipline sportive-agonistiche (kata e Kumite) hanno portato una buona parte dei tesserati a dirigersi in modalità di pratica e di preparazione diverse dagli stili e per questo motivo, si sono proposte più prove (cinque) che tenessero in considerazione tutte le prerogative dei tesserati-candidati.

Sono stati ridotti gl'impegni previsti per ogni singola prova (esempio per il kata n'è prevista l'esecuzione di solo uno da 1° a 5° dan e mantenuti due per il 6°dan).

Per il grado più alto, il 6°, è stato inserito oltre ad alla parte pratica anche l'esposizione (con supporto multimediale) di un "lavoro" (project work) in cui il candidato potrà scegliere anche un tema libero, ma combinandone la dimensione della ricerca e quella applicativo-pratica.

Le peculiarità del programma d'esame sono così riassunte:

- **danno** importanza allo stile praticato dal candidato;
- **non sono** di lunga durata;
- **sono** svolti in sicurezza per la parte riguardante i compiti motori previsti per i propedeutici al combattimento;
- **tengono** in considerazione l'età del candidato e gli eventuali e limitanti problemi fisiologici di natura articolare;
- **danno** ai componenti delle Commissioni Regionali e Nazionali gli strumenti per una valutazione e un giudizio oggettivo (tramite schede di giudizio);
- **danno** pari possibilità ai candidati di manifestare la migliore abilità (skill) o nel contesto closed skill (kihon, kata) o nel contesto che man mano si sposta in direzione dell'open skill (bunkai/kaisetsu, esercizi per le interazioni e interazioni opposite).

\*\*\*\*\*

## 2. MODALITA' - generali

I candidati saranno ammessi agli esami regionali e nazionali se in regola con la partecipazione ai corsi propedeutici obbligatori previsti (**dal costo di 50,00 €**) per la durata totale di **sei ore** e al termine dei quali il **Comitato Regionale** registrerà e trasmetterà in Federazione (in maniera manuale o informatica se i nuovi sistemi ne riceveranno le implementazioni) gli esiti della verifica, che comunque per il candidato, non saranno bloccanti per la sua partecipazione all'esame (rimarrà una traccia dell'esito della verifica regionale, che sarà di supporto alla Commissione Nazionale in caso di non idoneità).

L'Esame consiste in prove pratiche per i Dan dal 1° al 6° e di un'ulteriore prova teorica per il 6° Dan.

### **Parte pratica dal 1° al 5° 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)

### **Parte teorico-pratica 6° dan:**

L'esame consiste in 3 prove (eseguite nell'ordine descritto):

1. **Project work** (parte teorica)
2. **Kata** (2 kata a scelta del candidato tra quelli indicati nella lista)
3. **Bunkai/Kaisetsu** (applicazione di 2 blocchi dei kata eseguiti)

### **Project work, argomenti e tematiche:**

Creazione di un lavoro individuale (presentazione finale in aula magna FIJLKAM con proiezione del lavoro e spiegazione della durata di 15 minuti) che combini la dimensione della ricerca e quella applicativo-pratica.

Il progetto dovrà essere presentato almeno 3 mesi prima dell'esame per consentire alla Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici di valutare lo stato di avanzamento del lavoro.

- **Ricerca libera** (esempio sulla storia degli stili, sulla nascita del movimento sportivo o altri approfondimenti relativi alla disciplina, la pratica del karate nei due sessi, ecc.);
- **Studio del modello di prestazione** (specialità kata o kumite);

Ciascuno di questi temi dovrà essere affrontato ed analizzato attraverso un approccio riconducibile alle diverse aree di insegnamento: fisiologia e biomeccanica, teoria dell'allenamento, psicologia, sociologia, filosofia, pedagogia e didattica applicata allo sport. (per dettagli PW, vedi caratteristiche di stesura in calce).

\*\*\*\*\*



## **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 direzionali, svolta dal candidato per l'esecuzione delle tecniche, è simile per tutti gli stili (così come la difficoltà esecutiva variabile secondo il grado, il numero di tecniche equivalentemente distribuite tra arti superiori e inferiori), ma sempre finalizzata a rappresentare le peculiarità della "scuola" (Ryu).

Eventuali Scuole (Ryu) diverse da quelle sopra, se rappresentate in FIJLKAM da Società Sportive, troveranno spazio nel programma d'esame, per il loro Kihon, previo invio alla Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici(CNIT) di un programma d'esame (sul kihon e sulla lista kata), che 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 1 a 20.

*(Programmi d'Esami in calce).*

\*\*\*\*\*

## **2.2 KATA**

Per i gradi dal 1° dan a 5°dan, i candidati eseguiranno un solo Kata, a scelta tra la lista di quelli indicati nel programma.

Per il 6° dan, i candidati eseguiranno due 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 1 a 20.

(V. Lista kata in calce).

\*\*\*\*\*

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

Per tutti i gradi (da 1° dan a 6°dan), i candidati eseguiranno **due blocchi** di applicazione dei passaggi più significativi del/i Kata da loro eseguito/i (per il 6° dan due kata e quindi 2 blocchi per ogni kata).

### **Valutazione**

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- Scelta di Tempo;
- Controllo;
- Conformità al kata e ai passaggi eseguiti.

### **Giudizio**

Con punteggio da 1 a 20.

\*\*\*\*\*

## 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°, 4°, 5° Dan.

Gli esercizi, che valgono come prova, sono preliminari alle interazioni oppositive e si pongono come verifica della 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 ripetuti in cronologia.

**N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta se non 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 1 a 20.

(V. Programmi d'Esami in calce).

\*\*\*\*\*

## 2.5 INTERAZIONI OPPOSITIVE (per la parte relativa al kumite)

Le Interazioni Oppositiva sono previste per il 1°, 2°, 3°, 4°, 5° Dan.

Le interazioni oppositive hanno la finalità di verificare la risposta del candidato agli stimoli generati dal partner (**l'altro candidato**) a mezzo degli esercizi previsti nella prova precedente, ma somministrati in maniera casuale (non in cronologia come la prova precedente al punto 2.4).

**N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta se non 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 1 a 20.

(Programmi d'Esami in calce).

\*\*\*\*\*

### 3. VALUTAZIONE, GIUDIZIO ED ESITO

**Premesso** che per la valutazione delle prove tecnico-pratiche previste dal 1° al 5° dan, va tenuta in considerazione l'età del Candidato, la disamina delle 5 prove tecnico-pratiche deve riferirsi, a criteri riconducibili ai regolamenti arbitrali, dove l'esperienza nella valutazione trova indubbiamente una consolidata competenza (vedere le valutazioni ai punti 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5).

In relazione ai giudizi delle singole prove, si sono presi in considerazione i seguenti:

1. **Insufficiente**
2. **Sufficiente**
3. **Buono**
4. **Ottimo**

Il risultato finale (IDONEO o NON IDONEO) scaturisce dalla media dei giudizi delle 5 prove alle quali è stato attribuito un punteggio max. totale ottenibile di **100 punti**.

Con questa ripartizione dei punteggi max. ottenibili nelle singole prove:

**Kihon; 20 punti**

**Kata; 20 punti**

**Bunkai/kaisetsu; 20 punti**

**Esercizi per le interazioni oppositive; 20 punti**

**Interazioni oppositive; 20 punti.**

Fig.1 Collocazione del punteggio nel giudizio

insufficiente					sufficiente					buono					ottimo				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Fig.2 Griglia giudizio completa

prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggio ottenuto
Kihon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Kata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Bunkai/kaisetsu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Esercizi per le interazioni oppositive	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Interazioni oppositive	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Totale ottenuto</b>																					
totale ottenuto diviso per 5 (che sono il numero delle prove)																					

\*\*\*\*\*

### 3.1 LAYOUT MODELLO SCHEDA DI GIUDIZIO

Fig.3 Modello scheda di giudizio



ESAME GRADUAZIONE A ... DAN

LUOGO E DATA : \_\_\_\_\_

CANDIDATO : \_\_\_\_\_

GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggio ottenuto
Kihon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Kata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Bunkai/kaisetsu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Esercizi per le interazioni opposite	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Interazioni opposite	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

**Totale ottenuto** \_\_\_\_\_

totale ottenuto diviso per 5 (che sono il numero delle prove) \_\_\_\_\_

**KATA ESEGUITO .....**

IDONEO

NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_



\*\*\*\*\*

### 3.2 MODELLO SCHEDA DI GIUDIZIO COMPILATA

Fig.4 Modello scheda di giudizio compilata



ESAME GRADUAZIONE A ... DAN

LUOGO E DATA: .....

CANDIDATO: .....

GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE .....

prove	insufficiente					sufficiente					buono					ottimo					punteggio ottenuto
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Kihon						6														6	
Kata					6	6														5	
Bunkai/kaisetsu						6	7													7	
Esercizi per le interazioni oppositive					6	6														6	
Interazioni oppositive					5	6														5	

Totale ottenuto 29

totale ottenuto diviso per 5 (che sono il numero delle prove) 5,8

KATA ESEGUITO .....



IDONEO



NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_





## 4. PROGRAMMI KIHON

### 4.a PROGRAMMI KIHON -GOJU RYU (20220301\_vers\_2022\_04)

#### 1° DAN – GOJU RYU

**Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx chudan soto uke sx**

##### Sequenza 1

**Avanzando, eseguire:**

1. Seiken oi tsuki dx in sanchin dachi dx
2. Jodan age uke sx e seiken gyaku tsuki in sanchin dachi sx
3. Chudan soto uke dx e seiken ren tsuki in sanchin dachi dx
4. Gedan barai sx e seiken sanbon tsuki in zenkutsu dachi sx
5. Morote tsuki in zenkutsu dachi dx

##### Sequenza 2

**Arretrando, eseguire:**

1. Kake uke sx in nekoashi dachi sx
2. Mawashi uke/awase shotei (teisho) in nekoashi dachi sx
3. Chudan uchi uke sx in zenkutsu dachi sx, muovendo la gamba anteriore passare in shiko dachi eseguendo lentamente gedan shotei barai (teisho) sx e jodan hari uke dx; muovendo di nuovo la gamba anteriore tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx
4. Gedan barai dx in shiko dachi dx a 45°
5. Gedan barai sx in kokutsu dachi sx, da kokutsu dachi passare sul posto in zenkutsu dachi sx ed eseguire seiken gyaku tsuki, poi portare mae geri dx e scendendo in zenkutsu dachi dx eseguire nukite sx.

##### Sequenza 3

**Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando, eseguire:**

1. Mae geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, kansetsu geri (sokuto geri gedan) sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, mawashi geri dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki

##### Sequenza 4

**Effettuando mawatte andare in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki; assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando, eseguire:**

1. Sokuto geri chudan dx, scendendo in zenkutsu dachi dx seiken gyaku tsuki
2. Da kamae te dx, ushiro geri sx, scendendo in zenkutsu dachi sx seiken gyaku tsuki
3. Da kamae te sx, mikazuki geri (sokutei barai) dx, scendendo (lato frontale) in sanchin dachi sx kake uke sx

**Ripetere le sequenze 1 e 2 con partenza da heiko dachi - sanchin dachi dx e chudan soto uke dx.**

**Ripetere le sequenze 3 e 4 con partenza da guardia libera (kamae te) dx.**

*N.B.: il candidato con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calcio previste con le seguenti: mae geri, mikazuki geri, kansetsu geri.*

\*\*\*\*\*

## **2° DAN – GOJU RYU**

**Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke sx**

### **Sequenza 1**

Avanzando in sanchin dachi dx eseguire kake uke dx; portare mae geri sx (gamba posteriore), scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire mae hiji ate sx e seiken gyaku tsuki

### **Sequenza 2**

Richiamando la gamba sx, passare in nekoashi dachi sx a 45° (verso sx) ed eseguire chudan soto uke sx; portare mae geri sx (gamba anteriore), scendendo in zenkutsu dachi sx eseguire awase tsuki

### **Sequenza 3**

Spostando verso dx la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx (frontale) ed eseguire lentamente jodan shotei ate (teisho) sx e gedan shotei barai (teisho) dx; muovendo la gamba sx passare in shiko dachi eseguendo mawashi hiji ate sx; muovendo di nuovo la gamba sx ritornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki

### **Sequenza 4**

Richiamando la gamba dx (posteriore) andare in sanchin dachi sx a 45° (verso sx) ed eseguire kake uke sx, avanzando in suriashi eseguire osae uke dx e uraken uchi sx; sul posto portare kansetsu geri (sokuto geri gedan) sx (gamba anteriore), scendendo in zenkutsu dachi sx, sempre a 45°, eseguire shotei ate (teisho) dx

### **Sequenza 5**

Sul posto andare in kokutsu dachi sx eseguendo gedan barai sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki

### **Sequenza 6**

Spostando la gamba dx andare in nekoashi dachi dx (frontale) eseguendo jodan age uke dx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx (gamba anteriore) e scendendo in zenkutsu dachi dx eseguire kake uke dx e seiken gyaku tsuki

### **Sequenza 7**

Da zenkutsu dachi dx andare in sanchin dachi sx ed eseguire mawashi uke/awase shotei (teisho); avanzando con la gamba dx andare in kosa dachi (bensoku dachi) dx portando contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) sx e chudan soto uke dx. Arretrando con la gamba sx andare in shiko dachi dx a 45° eseguendo ko (koken) uke.

**Ripetere tutte le sequenze con partenza da heiko dachi - sanchin dachi dx e chudan soto uke dx**

\*\*\*\*\*

### **3° DAN – GOJU RYU**

#### **Da heiko dachi, andare in sanchin dachi sx - chudan soto uke sx**

##### **Sequenza 1**

Avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx; in suriashi avanzare in sanchin dachi dx eseguendo osae uke sx e uraken uchi dx; portare mae geri sx (gamba posteriore) e kansetsu geri (sokuto geri gedan) dx (gamba posteriore); scendendo in zenkutsu dachi dx, eseguire seiken gyaku tsuki

Effettuare mawatte, andando in zenkutsu dachi sx eseguire seiken gyaku tsuki; avanzare in sanchin dachi dx eseguendo chudan soto uke dx; avanzare ancora in sanchin dachi sx eseguendo kake uke sx; in suriashi avanzare in sanchin dachi sx eseguendo osae uke dx e uraken uchi sx, portare mae geri dx (gamba posteriore) e kansetsu geri (sokuto geri gedan) sx (gamba posteriore); scendendo in zenkutsu dachi sx, eseguire seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte, concludendo sul lato frontale in zenkutsu dachi dx e seiken gyaku tsuki

##### **Sequenza 2**

Richiamando la gamba dx, passare in nekoashi dachi dx a 45° eseguendo chudan soto uke dx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx (gamba anteriore), scendere in shiko dachi dx ed eseguire age hiji ate dx; richiamando la gamba dx, andare in sanchin dachi dx (sempre a 45°) eseguendo osae uke sx, uraken uchi dx e kansetsu geri (sokuto geri gedan) dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire keikoken tsuki sx

Ruotare verso sx richiamando la gamba sx e passare in nekoashi dachi sx a 45°, eseguendo chudan uke sx e seiken gyaku tsuki; portare mae geri sx (gamba anteriore), scendere in shiko dachi sx ed eseguire age hiji ate sx; richiamando la gamba sx, andare in sanchin dachi sx (sempre a 45°) eseguendo osae uke dx, uraken uchi sx e kansetsu geri (sokuto geri gedan) sx, scendere in zenkutsu dachi sx ed eseguire keikoken tsuki dx

##### **Sequenza 3**

Da zenkutsu dachi sx a 45°, arretrando con la gamba sx, andare in kokutsu dachi dx a 45° eseguendo gedan shotei barai (teisho) dx; sul posto tornare in zenkutsu dachi dx eseguendo shuto uchi sx; indietreggiare con la gamba dx passando in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx; avanzando con la gamba dx in direzione frontale, da zenkutsu dachi sx a 45° passare in sanchin dachi dx frontale eseguendo mawashi uke/awase shotei (teisho); avanzare in sanchin dachi sx, eseguendo nuovamente mawashi uke/awase shotei (teisho).

##### **Sequenza 4**

Da sanchin dachi sx arretrare con la gamba sx in zenkutsu dachi dx effettuando jodan age uke dx e seiken gyaku tsuki.

\*\*\*\*\*

## 4° DAN – GOJU RYU

**Da heiko dachi, andare in zenkutsu dachi sx, gedan barai sx e seiken gyaku tsuki.**

### Sequenza 1

Richiamando la gamba sx andare in nekoashi dachi sx eseguendo kuri uke sx, avanzare in sanchin dachi dx eseguendo kake uke dx e shotei ate (teisho) sx; portare kansetsu geri (sokuto geri gedan) dx (gamba anteriore) e scendere in zenkutsu dachi dx eseguendo keikoken tsuki sx; avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx; sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx.

Richiamando la gamba sx andare in nekoashi dachi sx a 45° (verso sx) ed eseguire tekubi uke sx; allungare in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare mae geri dx (gamba posteriore), scendere in shiko dachi dx eseguendo osae uke sx e age tsuki dx; spostando indietro la gamba dx andare in shiko dachi sx a 180° ed eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) sx; richiamando la gamba sx andare in nekoashi dachi sx in direzione frontale, ed eseguire mawashi uke/awase shotei (teisho).

Spostando indietro a 45° la gamba sx e richiamando la gamba dx, andare in nekoashi dachi dx a 45° (verso dx) ed eseguire tekubi uke dx; allungare in zenkutsu dachi dx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare mae geri sx (gamba posteriore), scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e age tsuki sx; spostando indietro la gamba sx andare in shiko dachi dx a 180° ed eseguire gedan kentsui uchi (tetsui) dx; richiamando la gamba dx andare in nekoashi dachi dx in direzione frontale, ed eseguire mawashi uke/awase shotei (teisho).

### Sequenza 2

**SHIHO UKE-TSUKI** (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx, effettuando jodan **age** uke sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire chudan **soto** uke dx e seiken gyaku tsuki; spostando la gamba sx verso sx andare in zenkutsu dachi sx a 90° ed eseguire **gedan barai** sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire **kake** uke dx e seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi frontale.

### Sequenza 3

**SHIHO GERI-TSUKI** (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi eseguire gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki; assumendo kamae te portare **mae geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki; in direzione opposta portare **ushiro geri** sx e scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare alla propria dx **kansetsu geri (sokuto geri gedan)** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuando una rotazione in senso antiorario a 180°, portare **mikazuki geri** (sokutei barai) o **mawashi geri** sx e seiken gyaku tsuki in direzione opposta alla precedente; ritornare in heiko dachi.

### Sequenza 4

**SHIHO UCHI** (da eseguire hidari e migi).

Il candidato deve scegliere una tra le seguenti tecniche di percossa: **shuto** uchi, **haito** uchi, **shotei** ate (teisho) e **uraken** uchi. La tecnica scelta deve essere eseguita nelle quattro diverse

direzioni (nord, sud, ovest, est) con partenza da heiko dachi, utilizzando una o più delle seguenti posizioni: sanchin dachi, shiko dachi, zenkutsu dachi, nekoashi dachi.

Il candidato, in alternativa, può decidere di eseguire lo shiho cambiando tecnica ad ogni direzione.

\*\*\*\*\*

## 5° DAN – GOJU RYU

**Da heiko dachi, andare in zenkutsu dachi sx, gedan barai sx e seiken gyaku tsuki.**

### Sequenza 1

Richiamando la gamba sx, andare in nekoashi dachi sx a 45° eseguendo contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) dx e chudan soto uke sx; portare mae geri sx (gamba anteriore) e scendere in shiko dachi sx eseguendo osae uke dx e age tsuki sx, poi uraken uchi sx; spostando verso sx la gamba sx, andare in zenkutsu dachi sx eseguendo mae hiji ate dx.

Richiamando la gamba dx (posteriore) andare in nekoashi dachi dx a 45° ed eseguire contemporaneamente jodan furiuchi (furitsuki) sx e chudan soto uke dx; portare mae geri dx (gamba anteriore) e scendere in shiko dachi dx eseguendo osae uke sx e age tsuki dx, poi uraken uchi dx; spostando verso dx la gamba dx andare in zenkutsu dachi dx eseguendo mae hiji ate sx.

Richiamando la gamba dx, portare kansetsu geri (sokuto geri gedan) dx a 45°, ruotando in senso antiorario (mawatte) andare in sanchin dachi sx (lato opposto a quello frontale) ed eseguire mawashi uke/awase shotei (teisho); avanzare in sanchin dachi dx ed eseguire di nuovo mawashi uke/awase shotei (teisho); in suriashi avanzare in shiko dachi dx a 45° ed eseguire kake uke dx e nukite sx; avanzare in kokutsu dachi sx ed eseguire gedan shotei barai (teisho) sx, sul posto tornare in zenkutsu dachi sx eseguendo shuto uchi dx. Portare kansetsu geri (sokuto geri gedan) dx (gamba posteriore), ruotare verso sx di 180° (mawatte) e andare in sanchin dachi sx (lato frontale) eseguendo ura uke (ura kake uke) sx; portare mikazuki geri (sokutei barai) dx e scendere in sanchin dachi sx a 360° eseguendo awase tsuki.

*[In alternativa al mikazuki geri con rotazione a 360°: da sanchin dachi sx ura uke sx avanzare in sanchin dachi dx kake uke dx, effettuare mawatte andando in sanchin dachi sx ed eseguire ura uke (ura kake uke) sx; portare mikazuki geri dx e scendere in sanchin dachi sx frontale (a 180°) eseguendo awase tsuki].*

### Sequenza 2

**SHIHO UKE-TSUKI** (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi, avanzare in zenkutsu dachi sx, effettuando jodan **age** uke sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire chudan **soto** uke dx e seiken gyaku tsuki; spostando la gamba sx verso sx andare in zenkutsu dachi sx a 90° ed eseguire **gedan barai** sx e seiken gyaku tsuki; effettuare mawatte andando in zenkutsu dachi dx ed eseguire **kake** uke dx e seiken gyaku tsuki; ritornare in heiko dachi frontale.

### Sequenza 3

**SHIHO GERI-TSUKI** (da eseguire hidari e migi)

Partendo da heiko dachi eseguire gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e seiken gyaku tsuki; assumendo kamae te portare **mae geri** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki; in direzione opposta portare **ushiro geri** sx e scendere in zenkutsu dachi sx eseguendo seiken gyaku tsuki; portare alla propria dx **kansetsu geri (sokuto geri gedan)** dx, scendere in zenkutsu dachi dx ed eseguire seiken gyaku tsuki. Effettuando una rotazione in

senso antiorario a 180°, portare **mikazuki geri** (sokutei barai) o **mawashi geri** sx e seiken gyaku tsuki in direzione opposta alla precedente; ritornare in heikodachi.

#### Sequenza 4

##### **SHIHO UCHI** (da eseguire hidari e migi)

Eseguire nelle quattro direzioni (nord, sud, est, ovest) una o più combinazioni tra le seguenti:

- **shuto** uchi - **haito** uchi - **shotei** ate (teisho), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in nekoashi dachi
- **uraken** uchi - **shotei** ate (teisho) - **kentsui** uchi (tetsui), da eseguire in zenkutsu dachi oppure in sanchin dachi
- **hiji** ate - **ko (koken)** uchi - **uraken** uchi, da eseguire in zenkutsu dachi oppure in shiko dachi

**In alternativa**, eseguire lo shiho sottodescritto:

Il candidato deve scegliere una tra le seguenti tecniche di percossa: **shuto** uchi, **haito** uchi, **shotei** ate (teisho) e **uraken** uchi. La tecnica scelta deve essere eseguita nelle quattro diverse direzioni (nord, sud, ovest, est) con partenza da heiko dachi, utilizzando una o più delle seguenti posizioni: sanchin dachi, shiko dachi, zenkutsu dachi, nekoashi dachi.

Il candidato può decidere di eseguire lo shiho cambiando tecnica ad ogni direzione.

\*\*\*\*\*



## **4b PROGRAMMI KIHON SHITO RYU** (vers.20220306)

### **1° DAN – SHITO RYU**

**Partenza da ioi hachiji dachi, gedan barai sx zenkutsu dachi sx, avanzando per 5 passi effettuare:**

#### **Sequenza 1**

**Avanzando in Zenkutsu dachi, eseguire:**

- 1.** Seiken oi tsuki dx avanzando in zenkutsu dachi dx
- 2.** Seiken ren tsuki (oi tsuki sx + gyakutsuki dx) avanzando in zenkutsu dachi sx
- 3.** Seiken sanbon tsuki (gyaku tsuki sx + jun tsuki dx + gyaku tsuki sx) avanzando in zenkutsu dachi dx
- 4.** Kaishu osae uke sx + seiken gyaku tsuki dx avanzando in zenkutsu dachi sx
- 5.** Seiken mawashi tsuki dx + uraken dx+ seiken ura tsuki sx avanzando in sanchin dachi dx

#### **Sequenza 2**

**Arretrando in Zenkutsu-Dachi, eseguire:**

- 1.** Age uke sx, oto shiuke sx + seiken uraken sx + gyaku tsuki dx in zenkutsu dachi sx;
- 2.** soto uke dx, seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx;
- 3.** uchiuke sx in z.d., muovendo la gamba d'avanti passare in shikodachi colpendo con seiken yoko hiji ate (enpi) con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in zenkutsu dachi effettuando sul posto seiken guakutsuki dx;
- 4.** gedan barai dx, stesso braccio seiken uraken uchi e chudan seiken gyaku tsuki sx;
- 5.** nekoashi dachi shuto uke sx, kizami mae geri sx e atterrando in zenkutsu dachi colpire seiken nukite dx

#### **Sequenza 3**

**Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:**

- 1.** Kizami mae geri dx e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx;
- 2.** Da kamae te dx, effettuare mawashi geri sx e scendendo in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki dx;
- 3.** Da kamae te sx effettuare yokogeri dx e scendendo in zenkutsu dachi, seiken gyaku tsuki sx

#### **Sequenza 4**

**Girando effettuare mawatte con gedan barai sx gyaku tsuki dx e assumendo la posizione kamae te sx, avanzando:**

- 1.** Ura mawashi geri dx atterrando seiken gyaku tsuki sx
- 2.** Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiro mawashi geri sx atterrando seiken gyaku tsuki dx
- 3.** Da kamae te sx effettuare gedan sokuto geri dx colpendo la mano sx atterrando con la gamba dx effettuare mawatte assumendo zenkutsu dachi sx effettuare soto uke sx + seiken gyaku tsuki dx

**Ripetere le sequenze con partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.**

*N.B.: il candidato, con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calcio previste con le seguenti: mae Geri, mikazuki geri, fumikiri geri.*

\*\*\*\*\*

## **2°DAN – SHITO RYU**

**Partenza da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx**

- 1.** Sul posto ageuke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uke uraken + seiken gyaku tsuki dx, poi con gamba posteriore eseguire mae geri richiamando la gamba in posizione di partenza effettuare sul posto jun tsuki sx e gyaku tsuki dx;
- 2.** Muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke sx e con lo s. b. seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx. Dal posto con gamba posteriore effettuare kizami mae geri dx + jun tsuki sx.
- 3.** Muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke dx in z.d., e con lo s. b. seiken kizami tsuki dx, più seiken gyaku tsuki sx. Dal posto con gamba posteriore effettuare kizami mae geri sx + jun tsuki dx.
- 4.** muovendo sul lato sx la gamba anteriore di 45° effettuare neko ashi dachi dx con parata shuto uke dx, sul posto mae geri dx atterrare in zenkutsu dachi dx colpendo seiken nukite sx, shuto uke (o uchi) dx + uchi stouchi sx ritornando nuovamente in neko ashi dachi dx arretrando con la gamba dx effettuare age uke dx e seiken gyaku tsuki sx
- 5.** dalla posizione di neko ashi dachi richiamare il piede dx fino a congiungerlo col piede sx in posizione laterale, effettuare quindi yoko geri dx con seiken uraken dx atterrando in z.d. dx eseguire seiken gyaku tsuki sx
- 6.** muovendo il piede anteriore dx passare in sanchin dachi dx eseguendo mawashi uke avanzando in sanchi dachi sx effettuare mawashi uke, avanzando in kosa dachi dx kaishu osae uke sx (o seiken otoshuke sx) colpire urazuki dx
- 7.** spostare con la gamba sx dietro effettuando neko ashi dachi dx eseguire kakete uke dx seiken gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx

**Ripetere le sequenze con partenza in Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.**

### 3°DAN – SHITO RYU

**Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare Seiken Gyaku tsuki dx**

1. **A)** IN OMOTE. Sul posto assumere kamae te sx ed effettuare seiken kizami tsuki sx e gyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae te, effettuare mawashi geri sx e mawashi geri dx atterrando con gamba dx in posizione zenkutsu dachi effettuare seiken gyaku tsuki sx.  
**B)** IN URA. Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare tate soto uke dx e seiken gyaku tsuki sx, assumendo kamae te dx ripetere dal lato opposto "ura" tutto ciò che si è fatto in "omote" al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo con tate soto uke sx e seiken gyaku tsuki dx.
2. **A)** Arretrando con la gamba sx a 45° passare da zenkutsu dachi a neko ashi dachi dx effettuando gedan barai dx, da neokashi dachi usando la gamba anteriore dx effettuare gedan sokuto geri;  
**B)** Spostando la gamba sx di 45° sul lato sinistro in posizione neko ashi dashi ripetere il punto 2/A effettuando gedan barai sx, da neokashi dachi usando la gamba anteriore sx effettuare gedan sokuto geri;
3. **A)** passare in posizione neko ashi dachi destra spostando la gamba destra di 45° sul lato destro in kakete, effettuando kizami mae geri dx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachi dx effettuare nukite sx  
**B)** spostando la gamba sx dal lato opposto (lato sinistro) in posizione di neko ashi dachi effettuando kakete sx ripetere il punto 3/A, effettuare kizami mae geri sx con la gamba anteriore e atterrando in zenkutsu dachi sx effettuare nukite dx
4. Dalla posizione di zenkutsu dachi sx avanzare con yori ashi in sanchin dachi dx a 45° verso dx con mawashi uke e seiken morote tsuki, poi avanzare con yori ashi in sanchin dachi sx a 45° verso sx mawashi uke e seiken morote tsuki, dalla posizione di sanchin dachi arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachi sx eseguendo age uke sx e seiken gyaku tsuki dx.

**Ripetere le sequenze con partenza in ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai dx Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.**

\*\*\*\*\*

#### 4°DAN – SHITO RYU

**Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx fare passo in zenkutsu dachi dx + tate hiji ate dx + gyaku tsuki**

1. Avanzare in zenkustu dachi dx e colpire tate hiji ate sx + jun tsuki dx
2. Spostarsi verso dx di 45° in neko ashi dachi dx effettuando ura uke dx, eseguire zenkutsu dachi dx colpendo teisho ate dx + kizami mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sx e colpire teisho ate sx;
3. Spostare la gamba sx di 90° (in senso antiorario) in neko ashi dachi sx eseguendo ura uke sx passare in zenkutsu dachi sx colpendo teisho ate sx + kizami mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dx e colpire teisho ate dx;
4. Spostare la gamba dx di 45° (in senso orario) in neko ashi dachi dx eseguendo chuda shuto barai dx + kizami mae geri dx. fare un passo indietro in neko ashi dachi sx chudan shuto barai sx + kizami mae geri sx + morote kakete uke e avanzare con hiza ate dx e avanzando in ayumi dachi (passo naturale) in yori ashi
5. Arretrare in zenkutsu dachi sx eseguendo chudan osae uke sx, avvicinando il piede destro effettuare ayumi dachi (passo naturale) + gyaku ipponken dx

**Ripetere le sequenze con partenza in ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai dx Zenkutsu-Dachi dx e Teisho ate tsuki sx.**

- **SHIHO TSUKI da eseguire in OMOTE e in URA:** partendo da ioi hachiji dachi indietreggiando con la gamba dx passare in zenkutsudachi sx, effettuando tate shuto uke sx + gyaku tsuki dx; Mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando sotouke dx+ gyaku tsuki sx in zenkutsu dachi dx, spostando la gamba dx indietro di 90° effettuando age uke+ gyaku tsuki dx, ancora mawatte muovendo la gamba anteriore sx effettuando gedan barai dx + gyaku tsuki sx in zenku tsudachi dx.
- **SHIHO GERI da eseguire in OMOTE e in URA:** partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan baraii sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx; assumendo kamae te effettuare maegeri dx piu seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushiro geri sx + seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikomi geri dx + seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario portare in mawashi geri dx + gyaku tsuki sx in direzione opposta alla precedente.

- **SHIHO UCHI da eseguire in OMOTE e in URA:** il candidato deve scegliere una tra le seguenti tecniche di uchi: shuto uchi, keito uchi, haito uchi. La tecnica scelta deve essere eseguita nelle quattro diverse direzioni (nord, sud, ovest, est). Le tecniche sopra descritte si devono effettuare in gyaku hanmi. Il candidato in alternativa può decidere anche di eseguire lo shiho cambiando tecnica in ogni direzione. Poiché le tecniche elencate sono tre in una direzione è possibile ripetere nuovamente una delle tecniche già eseguite.

\*\*\*\*\*

## 5°DAN – SHITO RYU

**Partenza da ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai sx in Zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare Gyaku tsuki dx**

1. Spostando la gamba dx di 45° in senso antiorario eseguire zenkutsu dachi sx + jodan sto age uke sx + gyaku tsuki dx, colpire mae geri dx atterrando in zenkutsu dachi dx colpendo tate hiji ate dx, eseguendo shiko dachi dx + yoko hiji ate dx, passare in zenkutsu dachi dx colpire uraken dx + gyaku tsuki sx;
2. Spostando la gamba dx di 90° in senso orario eseguire zenkutsu dachi dx + jodan sto age uke dx + gyaku tsuki sx, colpire mae geri sx atterrando in zenkutsu dachi sx colpendo tate hiji ate sx (empi), eseguendo shiko dachi sx + yoko hiji ate sx, passare in zenkutsu dachi sx colpire uraken sx + gyaku tsuki dx;
3. Mawatte (180° rispetto alla posizione iniziale) seiken riyoute mawashi ukecon yori ashi morote seiken tsuki (corto) eseguire mawashi uke in sanchin dachi dx, avanzare in sanchin dachi sx + seiken morote tsuki (lungo)
4. Mawatte (muovendo solo la gamba sx) assumendo shiko dachi dx+ gedan shuto barai dx+ chudan haito yoko uke dx, assumendo moto dachi dx colpire chudan ippon ken sx;
5. Girare di 360° in senso antiorario atterrando in neko ashi dachi sx + sasae uke sx, passando in zenkutsu dachi sx colpire kizami tsuki sx, in kamae te nuovamente in neko ashi dachi sx, arretrando in neko ashi dachi dx colpire con sasae uke dx, passare in zenkutsu dachi dx+ seiken gyaku tsuki sx;
6. Effettuare in zenkutsu dachi dx e colpire nukite sx

**Ripetere le sequenze con partenza in ioi hachiji dachi effettuare Gedan barai dx Zenkutsu-Dachi dx e Gyaku-zuki sx.**

### **SHIHO UKE TSUKI da eseguire in OMOTE e in URA:**

Partendo da ioi hachiji dachi, avanzando con la gamba sx passare in zenkutsu dachi sx, effettuando tate shuto uke sx + seiken gyaku tsuki dx e mae geri dx.

Mawatte muovendo la gamba posteriore dx, effettuando soto uke dx + seiken gyaku tsuki sx.

Spostando la gamba anteriore sx di 90° in senso antiorario effettuare zenkutsu dachi sx + age uke sx + gyaku tsuki dx.

Mawatte sostando la gamba sx effettuando in zenkutsu dachi dx + gedan barai dx + gyaku tsuki sx.

Tornare in ioi hachiji dachi ruotando di 90° in senso orario (posizione iniziale frontale).

### **SHIHO GERI da eseguire in OMOTE e in URA:**

Partendo ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx + seiken gyaku tsuki dx.

Assumendo kamae te, avanzare effettuando mae geri dx + gyaku tsuki sx, in direzione opposta (180°) effettuare yoko geri sx + gyaku tsuki dx; eseguire alla propria dx (90°) fumikomi geri con la gamba dx + gyaku tsuki sx. effettuando una rotazione antiorario di 180° portare mikazuki geri dx + gyaku tsuki sx.

Tornare quindi in posizione iniziale di ioi hachiji dachi.

### **UCHI NO KATA (tecniche di percossa)**

Da eseguire a discrezione della Commissione una o più combinazioni tra quelle elencate sotto:

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: hiji ate (vedi esempio \*) – uraken uchi – tetsui uchi

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, gyaku hanmi le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: shuto uchi – keito uchi – haito uchi

Eseguire in zenkutsu dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: Teisho uchi – Haisho uchi – kakuto uchi

Eseguire in neko ashi dachi oppure in sanchin dachi, partendo con la gamba sx, le seguenti tecniche di percossa nelle 4 direzioni (nord, sud, ovest, est) seguendo lo schema dello Shiho: kumade uchi – seiryuto uchi – washide uchi.

### **SHIHO HIJIATE da eseguire in OMOTE e in URA (\*):**

Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx. Avanzando in zenkutsu dachi dx e colpire mae hiji ate dx, fare un passo indietro in zenkutsu dachi sx + ushiro hiji ate dx, poi colpire Tate hiji ate dx, con la gamba dx ferma andare in shiko dachi ( a 90° a sx rispetto la posizione di partenza) e colpire con yoko hiji ate sx, poi mawatte con la gamba dx ferma passare in zenkutsu dachi dx (a 180° a destra) e colpire mawashi hijiate sx, infine (con la gamba destra ferma)



indietreggiare con la gamba sx a 45° eseguendo shiko dachi dx e colpire con otoshi hiji ate dx. Ritornare in hachiji dachi col piede dx fermo.

\*\*\*\*\*

#### **4c PROGRAMMI KIHON SHOTOKAN RYU** (versione 20220301\_definitiva)

### **1° DAN – SHOTOKAN RYU**

#### **Partenza in Zenkutsu dachi sx e gedan barai sx**

##### **Sequenza 1**

Avanzando in Zenkutsu dachi, eseguire:

- 1.** Seiken oi tsuki dx
- 2.** Seiken gyaku tsuki dx
- 3.** Seiken ren tsuki (oi tsuki dx + gyaku tsuki sx)
- 4.** Seiken sanbon tsuki (oi tsuki sx, gyaku tsuki dx, jun tsuki sx)
- 5.** Seiken Tate tsuki dx + ura tsuki sx + mawashi tsuki dx

##### **Sequenza 2**

#### **Arretrando in Zenkutsu-Dachi, eseguire:**

- 1.** Age uke sx, stesso braccio otoshi uraken uchi sx+seiken gyaku tsuki dx;
- 2.** Uchi uke dx, con lo s.b. seiken kizami tsuki dx e seiken gyaku tsuki sx;
- 3.** Soto uke sx in Zenkutsu-Dachi, muovendo la gamba d'avanti passare in Kiba dachi colpendo con yoko empi uchi sx con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in Zenkutsu-Dachi, effettuando uraken uchi sx e sul posto seiken gyaku tsuki dx;
- 4.** Gedan barai dx e con lo stesso b. uraken uchi e seiken gyaku tsuki sx;
- 5.** Arretrando in Kokutsu dachi shuto uke sx, da kokutsu dachi colpire di kizamigeri e atterrando in Zenkutsu Dachi colpire con nukite dx. Sul posto parare con uchi shuto uke sx e colpire con soto shuto uchi dx.

##### **Sequenza 3**

#### **Assumendo la guardia libera (kamae te) sx, avanzando:**

- 1.** Maegeri dx e scendendo in zenkutsu dachi seiken yakutsuki sx
- 2.** Da kamae te, dx effettuare yokogeri kekomi sx e scendendo in zenkutsu dachi, seiken gyaku tsuki dx
- 3.** Da kamae te sx, effettuare mawashi geri dx e atterrando in zenkutsu dachi seiken gyaku tsuki sx

##### **Sequenza 4**

#### **effettuare mawatte e gedan barai sx e assumendo kamae te sx, avanzando:**

- 1.** Ura mawashi geri dx atterrando seiken gyaku tsuki sx

2. Da kamae te dx, effettuare ushiro geri o ushiro mawashi geri sx atterrando seiken gyaku tsuki dx
3. Da kamae te sx effettuare mikazuki geri dx colpendo la mano sx atterrando con la gamba dx effettuare mawatte assumendo zenkutsu dachi sx e colpire con seiken gyaku tsuki dx

Ripetere le sequenze con partenza in zenkutsu-dachi dx e gyaku tsuki sx.

*N.B.: il candidato, con oggettivi problemi articolari, potrà sostituire le tecniche di calcio previste con le seguenti: mae g, mikazuki g, fumikiri g.*

\*\*\*\*\*

## 2° DAN - SHOTOKAN RYU

Le sottoelencate combinazioni sono tutte collegate tra loro e devono essere eseguite da ambo i lati hidari e migi (sinistro e destro)

**Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx:**

- 1) sul posto ageuke sx, con lo stesso braccio eseguire otoshi uraken + seiken gyaku tsuki dx, con gamba posteriore eseguire maegeri richiamando la gamba in posizione di partenza effettuare sul posto juntsuki sx giaku tsuki dx;
- 2) muovendo sul lato dx la gamba posteriore dx di 45° effettuare uchi uke sx e con lo s.b. seiken kizami tsuki sx, più seiken gyaku tsuki dx, dal posto con gamba posteriore effettuare yokogeri kekomi dx e simultaneamente urakenuchi dx, riportando la gb dx in posizione di partenza effettuare uraken uchi sx + seiken gyaku tsuki dx
- 3) muovendo sul lato sx la gamba posteriore dx di 45° effettuare sotouke sx in z.d., muovendo la gamba avanti passare in kidadachi colpendo con yoko empi uchi e con lo stesso braccio e muovendo di nuovo la gamba avanti passare in z.d. effettuando urakenuchi sx e sul posto seiken gyaku tsuki dx. Sul posto colpire con maeashi (gamba avanti) mawashi geri sx e atterrando in z.d. seiken giaku tsuki dx;
- 4) muovendo sul lato dx la gamba posteriore effettuare gedan barai sx s.b. jodan uraken uchi sx, chudan seiken gyaku tsuki dx. Sul posto effettuare maeashi (gamba avanti) yokogeri o fumikiri sx e simultaneamente uraken uchi sx atterrando in zenkutsu dachi colpire con seiken gyakutsuki dx;
- 5) effettuando un cambio gamba (kirikaeshi) muovendo il piede posteriore dx fino a congiungerlo con il piede sx, arretrare con il piede sx effettuando kokutsu dachi shutouke dx, colpire dalla stessa posizione kizamigeri dx e atterrando in z.d. effettuare nukite sx. Dal posto parare con uchi shutouke sx e contrattaccare con soto shutouchi dx
- 6) dalla posizione di z.d dx richiamare la gamba anteriore dx e passare in nekoashi dachi dx parando ageuke dx + sb tettsui uchi dx + gyakutsuki sx. Sempre dalla posizione di nekoashi dachi colpire con kizamigeri o maeshi yokogeri dx e simultaneamente uraken uke dx e atterrando in z.d. dx colpire con gyaku haito uchi sx;
- 7) dalla posizione di z.d. dx richiamare la gamba avanti passando in sanchin dachi dx ed effettuare mawashi awase uke "nagashi uke sx e kakete uke dx" e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx, avanzando con la gamba dx passare in kosadachi dx e colpire con seiryuto dx. Muovendo indietro la gamba sx passare in hiza dachi dx effettuando kumade uchi

dx seiken gyaku tsuki sx. da iza dachi passare a fudo dachi dx tate shuto uke dx+keito uchi  
sx

**(tutti i sopraelencati cambi di posizioni devono essere effettuati sul posto);**

\*\*\*\*\*

### **ESAMI 3°DAN - SHOTOKAN RYU**

Partendo da ioihachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx  
e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx:

**1. A) IN OMOTE.** Sul posto assumere kamae te sx ed effettuare seiken kizami tsuki sx e seiken gyaku tsuki dx, assumendo ancora kamae te, effettuare kizamigeri o maeashi mawashigeri sx e mawashigeri dx ed atterrando con la gamba dx in posizione di zenkutsu dachi effettuare uraken uchi dx e seiken gyakutsuki sx.

**B) IN URA.** Ruotando in senso orario di 180° muovendo la gamba sx, effettuare tate shutouke dx e seiken gyaku tsuki sx, assunto kamae te dx ripetere dal lato opposto "ura" tutto cio' che si è fatto in "omote" al punto 1/A, compresa la rotazione di 180° concludendo con tate shuto uke sx e seiken gyaku tsuki dx.

**2. A) in OMOTE** Arretrando con la gb sx a 45° passare da zenkutsu dachi a nekoashi dachi dx effettuando gedan barai dx, da nekoashi dachi usando la gamba anteriore dx effettuare simultaneamente uraken uchi e fumikiri geri, dopo aver concluso la tecnica di calcio poggiare il piede dx vicino il sx e arretrare con la gamba sx passando in kibandachi dx e gedan barai dx, assumendo kamae te con kiba dachi e lentamente passando in kosa dachi effettuare simultaneamente uraken uchi dx e yokogeri dx (keage o kekomi)atterrando in zenkuzudachi dx effettuare seiken gyaku tsuki sx.

**B) in URA** muovendo la gb dx di 90° in senso orario, da zenkutsu dachi passare a nekoashi dachi sx e gedan barai sx, e ripetere dal lato opposto "ura" tutto cio' che si è svolto in "omote" al punto 2/A

**3. A) e B) GIA' IN OMOTE E URA.** Da zenkutsudachi sx arretrando con la gamba sx e spostandosi di 90° rispetto alla posizione precedente, con la gamba sx passare in kokutsu dachi shuto uke dx e zenkutsu dachi nukite sx, spostando sempre di 90° la gamba dx passare in kokutsu dachi shuto uke sx e zenkutsu dachi nukite dx, arretrando con la gamba sx da zenkutsu dachi passare in sanchin dachi dx effettuando mawashi awaseuke (la cosiddetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx) e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx. Successivamente avanzando in sanchin dachi sx, effettuare nuovamente mawashi awase uke (kaisho nagashi uke dx e kakete uke sx) e colpire con awase teisho, jodan dx e gedan sx.

4. Da sanchin dachi sx arretrare con la gamba dx in zenkutsu dachi sx effettuando age uke sx seguito da seiken gyaku tsuki dx.

**N.B. nelle parti del kihon dove si rende necessario è possibile utilizzare gli spostamenti di yoriashi e tsugiashi.**

\*\*\*\*\*

#### **4°DAN - SHOTOKAN RYU**

##### **1)SHIHO UKE E TSUKI DA ESEGUIRE IN OMOTE e in URA, in Zenkuzu Dachi:**

Partendo Da Ioi Hachiji Dachi, Indietreggiando con gb dx, Passare In Z.D. sx, effettuandotate shuto uke sx + seiken gyaku tsuki dx, muovendo la gamba sx effettuare mawatte, effettuando uchi uke dx + seiken gyaku tsuki sx in z.d. spostando la gb dx indietro di 90° effettuare age uke sx + seiken gyaku tsuki dx, ancora mawatte muovendo la gb anteriore sx ed effettuare gedan barai dx seiken gyaku tsuki sx z.d. dx

##### **2)SHIHO GERI + GYAKUTSUKI da eseguire in OMOTE e in URA:**

Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te effettuare maegeri dx più seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushiro geri sx piu seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuare mawashigeri o mikazukigeri dx più seiken yakutsuki sx in direzione opposta alla precedente.

##### **3)SHIHO UCHI WAZA (tecniche di percossa) da eseguire in 4 direzioni in OMOTE E URA, Nord, Sud, Ovest, Est. Con le posizioni sottoelencate.**

*Il candidato sceglierà una o piu' tecniche di percossa "UCHI" tra le sottoelencate*

- 1)Empi uchi 2) Uraken uchi 3) Tetsui uchi, da eseguire in zenkuzu dachi hanmi
- 4)Shuto uchi 5) Keito uchi 6) Haito uchi, da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi
- 7)Teisho uchi 8) Haishu uchi 9) Kakuto uchi, da eseguire in kiba dachi
- 10)Kumade uchi 11) Seiryuto uchi 12) Washide uchi, eseguire o neko a d, o sanchin d.

##### **4) Da eseguire da ambo i lati, in OMOTE e URA.**

partendo da ioihach iji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te sx arretrare in yoriashi effettuando kaisho nagashi uke sx e seiken gyaku tsuki dx, sul posto effettuare con lo stesso braccio sx age uke, soto uke e muovendo la gamba dx di 45° effettuare gedan barai sx, uraken uchi sx e seiken gyaku tsuki dx. Assumere kamae te ed effettuare con la gamba dx maegeri o mawashigeri o uramawashigeri o ushirogeri e atterrando colpire con uraken uchi dx e seiken gyaku tsuki sx, muovendo la gamba sx in senso

orario di 45° effettuare jodan gaiwan ude uke dx + seiken gyaku tsuki sx in direzione di partenza del kihon. Il candidato dopo aver concluso la sopra elencata sequenza in zenkutsu dachi dx ripartirà dalla stessa posizione ripetendo la medesima sequenza in dall'altro lato "ura".

\*\*\*\*\*

## ESAMI 5°DAN - SHOTOKAN RYU

### 1)SHIHO UKE+TSUKI+GERI DA ESEGUIRE in OMOTE e URA tutto Zenkuzu Dachi.:

Partendo Da Ioi Hachiji Dachi, Indietreggiando con gb dx Passare In Zenkuzu Dachi sx,effettuando Tate Shuto Uke Sx + Seiken Gyaku Tsuki dx e mae geri dx, Mawatte Muovendo La Gb Anteriore Sx , Effettuando Uchi Uke dx + Seiken Gyaku Tsuki Sx In Z.D dx, e mae geri sx, muovendo La gb dx Indietro Di 90° Effettuare Age Uke Sx + Seiken Gyaku Tsuki Dx in Z.D. , e mae geri dx, Ancora Mawatte Muovendo La Gb Anteriore Sx ed effettuare Gedan barai Dx Seiken Gyaku Tsuki Sx e mae geri sx.

### 2)SHIHO GERI + GYAKU TSUKI da eseguire in OMOTE e URA tutto in Zenkuzu Dachi:

Partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi sx e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx:  
assumendo kamae te effettuare maegeri dx piu'seiken gyaku tsuki sx, in direzione opposta effettuare ushiro geri sx piu seiken gyaku tsuki dx, poi eseguire alla propria dx yoko geri o fumikiri geri dx piu'seiken gyaku tsuki sx. Effettuando una rotazione in senso antiorario effettuare mawashigeri o mikazukigeri dx piu'seiken gyakutsuki sx in direzione opposta alla precedente.

### 3)SHIHO UCHI WAZA (tecniche di percossa) da eseguire in 4 direzioni in OMOTE E URA, Nord, Sud, Ovest, Est. Con le posizioni sottoelencate.

*Il candidato sceglierà una o piu' tecniche di percossa "UCHI" tra le sottoelencate*

- 1)Empi uchi 2) Uraken uchi 3) Tetsui uchi, da eseguire in zenkuzu dachi hanmi
- 4)Shuto uchi 5) Keito uchi 6) Haito uchi, da eseguire in zenkuzu dachi gyaku hanmi
- 7)Teisho uchi 8) Haishu uchi 9) Kakuto uchi, da eseguire in kiba dachi
- 10)Kumade uchi 11) Seiryuto uchi 12) Washide uchi, eseguire o neko a.d., o sanchin d.

### 4)Da eseguire ambo i lati, in OMOTE e URA.

partendo da ioi hachiji dachi effettuare gedan barai sx in zenkutsu dachi e dal posto effettuare seiken gyaku tsuki dx: assumendo kamae te sx arretrare in yoriashi di 45° effettuando ude gaiwan jodan uke sx e simultaneamente seiken gyaku tsuki dx e con lo stesso braccio colpire con gyaku age empi uchi, più mae geri o a scelta tra: mawashi g., uramawashi g., ushiromawashi g., ushiro g., mikazukii g. ed atterrando in zd. seiken gyaku tsuki. muovendo la gamba posteriore sx di 90° ripetere tutto in omote. da zenkutsu dachi sx mawatte usando la gamba sx e passare in sanchin dachi

dx effettuando mawashi uke (*la cosiddetta doppia parata circolare composta dalle tecniche di kaisho nagashi uke sx e kakate uke dx*) e colpire con awase teisho jodan sx e gedan dx. successivamente avanzando sempre in sanchin dachi sx, effettuare nuovamente mawashi awase uke (*kaisho nagashi uke sx e kakete uke dx*) e colpire con awase teisho, jodan dx e gedan sx. da sanchin dachi effettuare mawatte usando la gamba sx passando in zenkutsu dachi dx e colpire con tate sho uke dx + seiken gyaku tsuki sx, più kaiten = rotazione dorsale in senso antiorario di 180° passando in zenkutsu dachi e colpendo con uraken sx + seiken gyaku tsuki dx

\*\*\*\*\*

#### **4d PROGRAMMI KIHON WADO RYU** (versione 20220301)

### **1° DAN – WADO RYU**

#### **Partenza in Junzuki sx in junzuki dachi.**

#### **Sequenza 1**

##### **Avanzando in Junzuki dachi, eseguire:**

1. Junzuki dx + junzuki sx + junzuki dx + mawatte jodan uke sx.
2. Kette junzuki dx + kette junzuki sx + kette junzuki dx + mawatte chudan uchi uke sx.
3. *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + gyakuzuki sx + gyakuzuki dx + gyakuzuki sx + mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
4. *Sonobade ippon totte* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + kette gyakuzuki sx + kette gyakuzuki dx + kette gyakuzuki sx + mawatte gedan barai sx.
5. Shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + tate nukite dx in junzuki dachi.

#### **Sequenza 2**

##### **Arretrando in Junzuki dachi, eseguire:**

1. Jodan uke sx in junzuki dachi + s.b. otoshi uraken in shiko dachi + gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi.
2. Soto uke dx in shomen nekoashi dachi + s.b mawashi zuki in shiko dachi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
3. Uchi uke sx in shiko dachi + s.b. uraken uchi + gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi.
4. Gedan barai dx in junzuki dachi + sonobade (sul posto) gyaku jodan uke + jodan uke dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
5. Shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + gyaku nukite dx in gyakuzuki dachi.

#### **Sequenza 3**

##### **Assumendo la guardia libera (kamae te) sx,**

##### **avanzando:**

1. Maegeri dx + Kizamizuki dx+ Gyakuzuki sx.
2. Sokutogeri sx + Uraken uchi sx + Gyakuzuki dx.
3. Mawashigeri dx + Gyakuzuki sx.

#### **Sequenza 4**

**Girando effettuare mawatte assumendo la posizione kamae te sx, avanzando:**

1. Ushirogeri dx + Gyakuzuki sx.
2. Uramawashigeri sx + Gyakuzuki dx.
3. Ashi barai dx + Uraken uchi dx + Gyakuzuki sx + mawatte in hanmi kamae sx.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

\*\*\*\*\*

### **2° DAN – WADO RYU**

**Partenza in Junzuki sx in junzuki dachi.**

#### **Sequenza 1**

**Avanzando in Junzuki no tsukkomi dachi, eseguire:**

1. Junzuki no tsukkomi dx + Junzuki no tsukkomi sx +Junzuki no tsukkomi dx + mawatte jodan uke sx.
2. Kette junzuki no tsukkomi dx + kette junzuki no tsukkomi sx + kette junzuki no tsukkomi dx + mawatte chudan uchi uke sx.
3. *Sonobade ippon tote* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + gyakuzuki no tsukkomi sx + gyakuzuki no tsukkomi dx + gyakuzuki no tsukkomi sx + mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi.
4. *Sonobade ippon tote* gyakuzuki dx passando dal junzuki dachi al gyakuzuki dachi + kette gyakuzuki no tsukkomi sx + kette gyakuzuki no tsukkomi dx + kette gyakuzuki no tsukkomi sx + mawatte gedan barai sx.
5. Assumendo la posizione di hidari hanmi shizentai eseguire zenshin tobikomi nagashi zuki dx + zenshin tobikomi nagashi zuki sx + zenshin tobikomi nagashi zuki dx + mawatte shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi.
6. Teisho (shotei) uchi dx in shiko dachi + teisho uchi sx + teisho uchi dx + mawatte gedan barai sx in junzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

#### **Sequenza 2**

**Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:**

1. Soto uke jodan sx in tate seishan dachi + gyakuzuki dx + junzuki sx.
2. Facendo suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi + gyakuzuki sx + junzuki dx.
3. Spostando la gamba posteriore sx a 90° in suriashi (yoriashi) eseguire soto uke jodan sx in tate seishan dachi + gyakuzuki dx + junzuki sx.
4. In suriashi (yoriashi) eseguire mawatte soto uke jodan dx in tate seishan dachi + gyakuzuki sx + junzuki dx. Tornare nella posizione iniziale di hachiji dachi.

#### **Sequenza 3**

### **Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:**

- 1.** Junzuki sx in junzuki dachi + s.b. soto uke jodan in shomen nekoashi dachi + gyakuzuki dx + junzuki no tsukkomi sx.
- 2.** Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + s.b. soto uke jodan in shomen nekoashi dachi + gyakuzuki sx + junzuki no tsukkomi dx.
- 3.** Roteando di 270° in senso antiorario effettuare gedan barai sx in junzuki dachi + s.b. soto uke jodan in shomen nekoashi dachi + gyakuzuki dx + junzuki no tsukkomi sx.
- 4.** Mawatte gedan barai dx in junzuki dachi + s.b. soto uke jodan in shomen nekoashi dachi + gyakuzuki sx + junzuki no tsukkomi dx. Tornare nella posizione iniziale di hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yoriashi e tsugi ashi).

\*\*\*\*\*

### **3° DAN – WADO RYU**

#### **Partenza in hachiji dachi (yoi). Sequenza 1**

- 1.** Spostando di 90° in senso antiorario la gamba sinistra eseguire gedan barai sx in junzuki dachi + gyakuzuki jodan dx + maegeri dx, poi, poggiando il piede, slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx + gyakuzuki sx + slittando all'indietro in junzuki dachi eseguire jodan uke dx + gyakuzuki sx + junzuki dx.
- 2.** Roteando di 180° in senso antiorario eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi + gyakuzuki jodan dx + maegeri dx, poggiando il piede slittare in avanti assumendo la posizione di shomen nekoashi dachi ed eseguire jodan soto uke dx + gyakuzuki sx + slittando all'indietro in junzuki dachi eseguire jodan uke dx + gyakuzuki sx + junzuki dx.
- 3.** Spostando di 225° la gamba sx in senso antiorario eseguire chudan soto uke sx in junzuki dachi + sokutogeri dx + uraken uchi dx in shiko dachi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 4.** Roteando di 180° in senso antiorario eseguire mawatte chudan soto uke sx in junzuki dachi + sokutogeri dx + uraken uchi dx in shiko dachi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 5.** Spostando la gamba dx di 90° in senso orario eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi + surikomi maegeri dx, poggiando il piede eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 6.** Roteando di 180° in senso antiorario eseguire shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + avanzando teisho uchi (shotei) dx in shiko dachi + surikomi maegeri dx, poggiando il piede eseguire junzuki no tsukkomi jodan dx + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 7.** Spostando la gamba dx di 45° in senso orario effettuare gedan barai dx in junzuki dachi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
- 8.** Roteando di 180° in senso antiorario eseguire mawatte gedan barai sx in junzuki dachi + gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

#### **Sequenza 2**

### **Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:**



1. Shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi dx avanzando in hanmi (naname) shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi sx in gyakuzuki dachi.
2. Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° eseguendo shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi dx in gyakuzuki dachi.
3. Spostare la gamba sx di 90° in senso antiorario eseguendo shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi dx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi sx in gyakuzuki dachi.
4. Portare all'indietro la gamba dx effettuando una rotazione di 180° in senso orario eseguendo shuto uke dx in mahanmi nekoashi dachi + uraken uchi sx avanzando in hanmi shiko dachi + gyaku mawashi shuto uchi dx in gyakuzuki dachi. Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yoriashi e tsugiashi).

\*\*\*\*\*

#### **4° DAN – WADO RYU** (20220304\_vers\_2022\_01)

**Partenza da hachiji dachi (yoi), effettuare le seguenti combinazioni nelle due guardie (hidari e migi):**

##### **Sequenza 1**

1. Junzuki sx in junzuki dachi + maegeri dx, poggiando il piede in junzuki dachi eseguire junzuki dx + arretrando con la gamba dx eseguire jodan uke sx in junzuki dachi.
2. Scivolando in avanti eseguire otoshi uraken uchi sx in shiko dachi + gyakuzuki dx + junzuki sx in junzuki dachi.
3. Sul posto shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + gyakuzuki no tsukkomi dx
4. Richiamando la gamba dx trasformare sul posto la posizione in shiko dachi eseguendo kake uche dx + fumikomi sokutogeri dx + kagi tsuki sx.
5. Avanzando con la gamba sinistra eseguire gedan barai sx in junzuki dachi + junzuki no tsukkomi dx.
6. Tornare in hachiji dachi ed eseguire lo stesso esercizio partendo in junzuki dx.

##### **Sequenza 2**

**Partendo da hachiji dachi (yoi), assumere la guardia libera "kamae te" (hanmigamae) sx, eseguire:**

1. Surikomi sokutogeri sx + ushirogeri dx + chudan gyakuzuki sx.
2. Spostando la gamba dx di 135° in senso orario eseguire jodan shuto uke sx in mahanmi nekoashi dachi + mawashigeri dx + uraken uchi dx + gyakuzuki sx.
3. Roteando di 180° in senso orario eseguire ushiro ura mawashigeri dx + zenshin kizamizuki sx + gyakuzuki dx.
4. Richiamando la gamba dx eseguire fumikomi sokuto dx a 90° + chudan uchi uke dx in shiko dachi + s.b. uraken uchi + gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
5. Roteando di 180° in senso antiorario eseguire jodan soto uke sx in shomen nekoashi dachi + mae ashi maegeri sx (gamba avanzata) + gyakuzuki dx.

6. Roteando di 45° in senso antiorario eseguire jodan uke sx in junzuki dachi + gyakuzuki dx. Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

\*\*\*\*\*

### **5° DAN – WADO RYU (vers.20220308)**

#### **Partenza da hachiji dachi (yoi), eseguire Sequenza 1**

1. Junzuki sx in junzuki dachi, avanzando eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi, slittando in avanti eseguire s.b. otoshi uraken uchi dx in shiko dachi, sul posto eseguire mae ashi fumikomi sogutogeri, slittando in avanti eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
2. Spostando all'indietro la gamba avanzata roteare di 45° in senso antiorario eseguendo jodan kake uke sx in shomen nekoashi dachi, sul posto eseguire mae ashi maegeri sx, poggiando il piede in junzuki dachi eseguire awase tesho uchi.
3. Roteando di 90° in senso orario eseguire jodan kake uke dx in shomen nekoashi dachi, sul posto eseguire mae ashi maegeri dx, poggiando il piede in junzuki dachi eseguire awase tesho uchi.
4. Portando all'indietro la gamba avanzata roteare di 135° in senso orario eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi, avanzando eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi, slittando in avanti eseguire s.b. otoshi uraken uchi sx in shiko dachi, sul posto eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri, slittando in avanti eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx.
5. Roteando di 90° in senso antiorario eseguire gedan barai sx in junzuki dachi, avanzando eseguire age tate empi uchi dx in junzuki dachi, slittando in avanti eseguire s.b. otoshi uraken uchi dx in shiko dachi, sul posto eseguire mae ashi fumikomi sogutogeri, slittando in avanti eseguire gyaku tate empi uchi sx in yoko seishan dachi dx.
6. Portando all'indietro la gamba avanzata roteare di 180° in senso orario eseguendo mawatte gedan barai dx in junzuki dachi, avanzando eseguire age tate empi uchi sx in junzuki dachi, slittando in avanti eseguire s.b. otoshi uraken uchi sx in shiko dachi, sul posto eseguire mae ashi fumikomi sokutogeri, slittando in avanti eseguire gyaku tate empi uchi dx in yoko seishan dachi sx. Tornare in hachiji dachi.

#### **Sequenza 2**

##### **Partendo da hachiji dachi (yoi), eseguire:**

1. Junzuki sx in junzuki dachi, avanzando eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi, portando all'indietro la gamba dx eseguire jodan kake uke sx + otoshi chudan tesho uchi dx in ma hanmi nekoashi dachi, avanzando eseguire awase tesho uke in junzuki

dachi dx, avanzando eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi, sul posto gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi.

2. Roteando in senso orario di 180° eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi, avanzando eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi, portando all'indietro la gamba sx eseguire jodan kake uke dx + otoshi chudan teisho uchi sx in mahanmi nekoashi dachi, avanzando eseguire awase teisho uke in junzuki dachi sx, avanzando eseguire jodan teisho uchi dx in shiko dachi, sul posto gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.
3. Roteando di 270° in senso antiorario eseguire gedan barai sx in junzuki dachi, avanzando eseguire kette junzuki dx in junzuki dachi, portando all'indietro la gamba dx eseguire jodan kake uke sx + otoshi chudan teisho uchi dx in mahanmi nekoashi dachi, avanzando eseguire awase teisho uke in junzuki dachi dx, avanzando eseguire jodan teisho uchi sx in shiko dachi, sul posto gyakuzuki dx in gyakuzuki dachi.
4. Roteando in senso orario di 180° eseguire mawatte gedan barai dx in junzuki dachi, avanzando eseguire kette junzuki sx in junzuki dachi, portando all'indietro la gamba sx eseguire jodan kake uke dx + otoshi chudan teisho uchi sx in mahanmi nekoashi dachi, avanzando eseguire awase teisho uke in junzuki dachi sx, avanzando eseguire jodan teisho uchi dx in shiko dachi, sul posto gyakuzuki sx in gyakuzuki dachi.  
Tornare in hachiji dachi.

Nelle parti del Kihon dove necessario è possibile utilizzare spostamenti di suriashi (yori ashi e tsugi ashi).

\*\*\*\*\*

## 5. KATA

I Candidati dal 1° al 5° dan, dovranno eseguire **1 kata**, quelli per il 6° dan dovranno eseguirne **2**, per tutti i candidati il/i kata saranno a scelta tra quelli indicati nella lista sotto):

### GOJU RYU:

1° DAN \* Sanchin \* Saifa \* Seiyunchin (Seienchin).

2° DAN \* Tensho \* Shisochin \* Sanseiru (Sanseru).

3° DAN \* Sanchin \* Seipai (Sepai) \* Kururunfa.

4° DAN \* Sanchin \* Tensho \* Kururunfa \* Seisan (Sesan).

5° DAN \* Sanchin \* Tensho \* Kururunfa \* Seisan (Sesan) \* Suparinpei.

6° DAN \* Sanchin \* Tensho \* Saifa \* Seiyunchin (Seienchin) \* Shisochin \* Sanseiru (Sanseru) \* Seipai (Sepai) \* Kururunfa \* Seisan (Sesan) \* Suparinpei.

### SHITO RYU:

1° DAN \* Bassai Dai \* Seienchin \* Kosokun Dai

2° DAN \* Jitte \* Seipai \* Kosokun Sho

3° DAN \* Jion \* Matsumura no Rohai \* Nipaipo

4° DAN \* Jiin \* Unshu \* Shiho Kosokun

5° DAN \* Gojushiho \* Suparinpei \* Seisan

6° DAN \* Gojushiho \* Suparinpei \* Papuren \* Seisan \* Matsumura no Rohai \* Nipaipo \* Bassai Dai \* Seienchin.

### SHOTOKAN RYU:

1° DAN \* Jutte \* Bassai Dai \* Kanku Dai

2° DAN \* Wankan \* Bassai Sho \* Enpi

3° DAN \* Jion \* Gankaku \* Hangetsu

4° DAN \* Jiin \* Gojushiho Sho \* Unsu

5° DAN \* Nijushiho \* Sochin \* Gojushiho Dai \* Meikyo

6° DAN \* Kanku Dai \* Gankaku \* Nijushiho \* Sochin \* Meikyo \* Unsu \* Gojushiho Sho \* Gojushiho Dai.

#### **WADO RYU:**

1° DAN \* Kushanku \* Bassai \* Naihanchi

2° DAN \* Jion \* Bassai \* Seishan.

3° DAN \* Seishan \* Wanshu \* Rohai

4° DAN \* Chinto \* Niseishi \* Rohai

5° DAN \* Jitte \* Chinto \* Niseishi

6° DAN \* Kushanku \* Chinto \* Naihanchi \* Seishan \* Niseishi.

\*\*\*\*\*

## **6. ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITE E INTERAZIONI OPPOSITE**

(per la parte relativa al kumite)

### **GENERALI**

- Sono previste per il 1°, 2°, 3°, 4°, 5° Dan;
- Equipaggiamento richiesto: cintura rossa e blu, paracenti, corpetto da indossare sopra al karategi, guantini, conchiglia, para tibie e para piedi;
- Gli esercizi per le interazioni opposite e le stesse, vengono eseguite a coppie;
- Nelle interazioni (esercizi e interazioni) i candidati saranno definiti AKA e AO;
- Le due prove hanno valori cognitivi diversi (la prima è un vero e proprio esercizio, mentre le interazioni opposite sono da considerarsi un compito motorio).

**N.b. Non è previsto l'utilizzo di un partner di propria scelta se non un altro candidato.**

### **6.1 ESERCIZI PER LE INTERAZIONI OPPOSITE**

Ad ogni candidato (**AKA/AO**) viene riservato un tempo della durata di **30" secondi**.

Inizia il candidato **AKA**, con posizione kamae sx, ripetendo gli esercizi in ordine cronologico come da programma (esercizio 1, esercizio 2, esercizio 3) per 3 volte ognuno, poi assume kamae dx e le ripete per due volte.

Gli esercizi che **AKA** proporrà ad **AO** sono:

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

## **Esercizio 1**

### **descrizione riepilogativa**

**AKA** >> Attacco di gamba arretrata a livello alto o medio >> **AO** risponde con tecnica di gamba a livello alto >> **AKA** proietta con chiusura a terra di pugno

### **descrizione dettagliata**

**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, **AO** dopo avere parato risponde con una tecnica di gamba arretrata a livello alto (jodan) Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri (viene ripetuta sempre la stessa), **AKA** dopo avere parato, proietta e chiude con tecnica di pugno su **AO**.

## **Esercizio 2**

### **descrizione riepilogativa**

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

### **descrizione dettagliata**

**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, **AKA** dopo avere parato, risponde con tecniche di braccia singole (*Kizami Jodan*, *Gyaku jodan*) o in combinazione a due tecniche di braccia (*esempio Kizami jodan e Gyaku Jodan*), **AO** para o schiva.

## **Esercizio 3**

### **descrizione riepilogativa**

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

### **descrizione dettagliata**

**AKA**, Chiusura della distanza, **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno (*Kizami tsuki*, *Gyaku tsuki*) o una tecnica di gamba avanzata (Mawashi geri, Ura Mawashi geri), **AKA** non para.

## **Al termine, partirà AO proponendo gli stessi esercizi ad AKA**

\*\*\*\*\*

### **6.2 INTERAZIONI OPPOSITE** Compiti motori in relazione alla situazione (per la parte relativa al kumite)

Ad ogni candidato (**AKA/AO**) viene riservato un tempo della durata di **40" secondi** e le iterazioni vanno eseguite ad un'intensità moderata.

Inizia **AKA** con guardia libera, fornendo ad **AO** tre situazioni diverse utilizzando gli esercizi previsti (esercizio/compito 1, esercizio/compito 2, esercizio/compito 3) già effettuati nella prova precedente (esercizi per le interazioni opposite) distribuendoli, però, durante la durata della prova, in ordine casuale prevedendo anche il cambio della guardia. In relazione alla condizione (**Se...**) proposta dal partner deve avvenire la risposta corretta.

*Gli esercizi, assumono per i candidati la fisionomia di **compiti motori**, ai quali dovranno rispondere agli input proposti dal partner (mediante gli esercizi già citati) con tecniche spazialmente corrette, dimostrando competenze nella discriminazione e nella pronta reazione.*

Gli esercizi/compiti sono:

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

#### **Descrizione dettagliata (tenendo in considerazione il Se)**

Esercizio/compito 1: **Se AKA**, attacca 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, **AO** dopo avere parato, risponde con una tecnica di gamba

arretrata Jodan (Mawashi geri o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri), **AKA** dopo avere parato proietta e chiude con tecnica di pugno su **AO**.

Esercizio/compito 2: **Se AKA**, Apre la distanza da **AO**, **AO** risponde con una tecnica di gamba arretrata Mawashi geri (Jodan e Chudan) o Ura Mawashi geri o Ushiro Mawashi geri, **AKA** dopo avere parato, risponde con tecniche di braccia singole o combinate, **AO** para o schiva.

Esercizi/compito 3: **Se AKA**, Chiude la distanza (con il proprio corpo), **AO** ne anticipa l'avanzamento utilizzando una tecnica di pugno o una tecnica di gamba avanzata libera, **AKA** non effettua parate.

**Al termine, partirà AO proponendo i compiti ad AKA**

\*\*\*\*\*

## **7. Project Work – 6°dan**

Si richiede la creazione di un lavoro individuale (presentazione finale in Aula Magna FIJLKAM con proiezione del lavoro e spiegazione della durata di 15 minuti) che combini la dimensione della ricerca e quella applicativo-pratica.

### **Argomento e Tematica:**

- **Ricerca libera** (esempio sulla storia degli stili, sulla nascita del movimento sportivo o altri approfondimenti relativi alla disciplina, la pratica del karate nei due sessi, ecc.);
- **Studio del modello di prestazione** (specialità kata o kumite);

Ciascuno di questi temi dovrà essere affrontato ed analizzato attraverso un approccio riconducibile alle diverse aree: fisiologia e biomeccanica, teoria dell'allenamento e dell'insegnamento, psicologia, sociologia, filosofia, pedagogia.

### **Requisiti per la presentazione finale**

Al fine di poter procedere ad una corretta valutazione, ciascun candidato dovrà far pervenire all'Area Sportiva Karate FIJLKAM, che poi lo trasmetterà alla CNIT-karate, **3 mesi** prima dell'esame, il proprio Project Work nel formato digitale (per formato digitale si intende un unico file \*.doc o \*.pdf).

La CNIT provvederà alla valutazione degli elaborati ed alla comunicazione ai candidati della valutazione e delle eventuali correzioni o integrazioni.

## **Considerazioni per progettare e realizzare il Project Work cartaceo**

- la metodologia scelta ben descritta;
- conclusioni espresse in modo semplice e chiaro;
- citazione del materiale estratto dalle fonti disponibili (bibliografia e note) e i riferimenti bibliografici in ordine alfabetico per autore;
- la lunghezza del Project Work che sia entro i valori tra le 7.000 e le 11.000 parole;
- il testo è scritto secondo i caratteri tipografici consigliati (font: Arial o Times New Roman, dimensione: 12, interlinea: 1,5);
- eventuali grafici, figure e tabelle che siano esplicativi;
- pagine numerate e sommario;
- abstract (estratto) della lunghezza consigliata (300 parole);

## **Struttura Project Work cartaceo**

- Abstract
- Sommario
- Introduzione
- Parte centrale
- Conclusione
- Lista dei Riferimenti Bibliografici\*

*\*La lista delle citazioni deve essere per tipologia consultata e in ordine alfabetico per autore.*

- *Libro*
- *Articolo*
- *Capitolo di un libro*
- *Citazioni dal World Wide Web: inserire l'URL: [www.sportquest.com](http://www.sportquest.com) e la data di riferimento.*

## **Modalità per la presentazione finale**

Il giorno dell'esame, oltre alla copia cartacea contenente il Project Work il candidato verrà dotato di una chiavetta USB, da utilizzare per la presentazione multimediale riassuntiva del lavoro.

Il candidato avrà a disposizione un tempo massimo di 15 minuti che eventualmente saranno seguiti da eventuali 5 minuti di domande da parte della Commissione d'esame.

Il modello di presentazione in formato Power Point (o similari) dovrà essere costituito da un numero molto limitato di diapositive (8-10)

- **la testata del Project Work con titolo, nome del candidato**
- **gli obiettivi del Project Work**
- **la metodologia utilizzata per la ricerca**
- **le conclusioni**



Il candidato dovrà esporre, la ricerca che ha voluto affrontare, la metodologia utilizzata ed i risultati ottenuti, quindi esprimere gli obiettivi del lavoro, esporre i principali risultati con eventuali tabelle e grafici semplici e di facile comprensione.

\*\*\*\*\*

## **8. Valutazione, Giudizio 6° dan**

Le prove da valutare sono tre:

- **n°2 Kata, a scelta del candidato tra la lista di quelli indicati nel programma** (nel caso di interruzione dell'esecuzione il kata potrà essere ripetuto);
- **Bunkai/Kaisetsu n° 2 blocchi per ogni kata eseguito;**
- **Project Work**

### **Valutazione Kata**

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 1 a 20.

\*\*\*\*\*

### **Valutazione Bunkai/Kaisetsu**

L'esecuzione dovrà essere valutata per:

- Scelta di Tempo;
- Controllo;
- Conformità al kata e ai passaggi eseguiti.

#### **Giudizio**

con punteggio da 1 a 20.

\*\*\*\*\*

#### **Valutazione Project Work**

- la metodologia scelta ben descritta;
- conclusioni espresse in modo semplice e chiaro;
- citazione del materiale estratto dalle fonti disponibili (bibliografia e note).

#### **Giudizio**

con punteggio da 1 a 20.

\*\*\*\*\*

### **8.1 Esito 6°dan**

**Premesso** che per la valutazione delle prove tecnico-pratiche per il 6°dan va tenuta in considerazione l'età del Candidato, per il risultato finale, si sono presi in considerazione i seguenti giudizi:

- 1. Insufficiente**
- 2. Sufficiente**
- 3. Buono**
- 4. Ottimo**

Il risultato finale (IDONEO o NON IDONEO) scaturisce dalla media dei giudizi delle 3 prove alle quali è stato attribuito un punteggio max. totale ottenibile di **60 punti**.

Con questa ripartizione dei punteggi max. ottenibili nelle singole prove:

**Kata; 20 punti**

**Bunkai/kaisetsu; 20 punti**

**Project Work; 20 punti.**

Fig.1 Collocazione del punteggio nel giudizio

	prove	Giudizio Insufficiente					Giudizio Sufficiente					Giudizio Buono					Giudizio Ottimo				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Project Work	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	kata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Bunkai/Kaisetsu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

\*\*\*\*\*

## 8.2 Layout modello scheda di giudizio 6° dan



ESAME GRADUAZIONE A \_\_\_\_ DAN

LUOGO E DATA : \_\_\_\_\_

CANDIDATO : \_\_\_\_\_

GIUDIZIO : COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

prove	Giudizio Insufficiente					Giudizio Sufficiente					Giudizio Buono					Giudizio Ottimo					punteggio ottenuto
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 Project Work																					
2 kata																					
3 Bunkai/Kaisetsu																					

Totale ottenuto

totale ottenuto diviso per 3 (che sono il numero delle prove)

KATA ESEGUITI .....

IDONEO

NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_



\*\*\*\*\*

### 8.3 Layout modello scheda di giudizio 6° dan compilata



ESAME GRADUAZIONE A \_\_\_\_\_ DAN

LUOGO E DATA \_\_\_\_\_

CANDIDATO \_\_\_\_\_

GIUDIZIO COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

prove	Giudizio Insufficiente					Giudizio Sufficiente					Giudizio Buono					Giudizio Ottimo					punteggio ottenuto
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 Project Work																					8
2 kata																					5
3 Bunkai/Kaisetsu																					6

Totale ottenuto 19

totale ottenuto diviso per 3 (che sono il numero delle prove) 6,3

KATA ESEGUITI .....



IDONEO



NON IDONEO

PRESIDENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_

COMPONENTE COMMISSIONE \_\_\_\_\_



\*\*\*\*\*

FEDERAZIONE ITALIANA LOTTA PESI JUDO KARATE ARTI MARZIALI  
Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici settore Karate



Presidente CNIT Maestro Claudio Culasso



**COMMISSIONE NAZIONALE INSEGNANTI TECNICI**

**Settore Karate**

Presidente : Claudio CULASSO .....

Componente : Sauro BALDIOTTI .....

Componente : Santo TORRE .....

Componente : Kohei YAMADA .....

Ostia Lido (RM), 07/03/2022

\*\*\*\*\*

