

Federatia Romana de Karate si Arte Martiale Asociate

**Programa Oficiala de**  
**Examinare**  
**SHOTOKAN**  
**9°kyu - 1°kyu**

**2010**

.....9<sup>o</sup>kyu

inaintare/retragere in: Zenkutsu Dachi

Inaintare : Oi Tsuki

Retragere : Gyaku Tsuki

Inaintare : Gedan Barai

Retragere : Age Uke

Inaintare : Mae Geri

Retragere : Mae Ashi Mae Geri

KATA: Heian Sho Dan

KUMITE: nu

.....8<sup>o</sup>kyu

inaintare/retragere in Zenkutsu Dachi

Inaintare : Sanbon Tsuki

Retragere : Tate Shuto Uke

Inaintare : Gedan Barai + Nihon Tsuki

Retragere : Age Uke + Nihon Tsuki

Inaintare : Mae Geri + Gedan Barai + Nihon Tsuki

Retragere : Mae Ashi Mae Geri + Age Uke + Nihon Tsuki

KATA: Heian Ni Dan

KUMITE: nu

.....7<sup>o</sup>kyu

inaintare/retragere in Zenkutsu Dachi

Inaintare : Tate Shuto Uke + Nihon Tsuki

Retragere : Tate Shuto Uke + Teisho Uchi

Inaintare : Soto Uke + Gyaku Tsuki

Retragere : Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Inaintare : Kakato Geri Jodan

Retragere : Kakato Geri Jodan

KATA: Heian San Dan

KUMITE: nu

.....6<sup>o</sup>kyu

din **Kamae**: inaintare si retragere cu pozitile cerute

Inaintare : Oi Tsuki + Gyaku Tsuki (din pozitie de garda)

Retragere : Gyaku Tsuki + Oi Tsuki (din pozitie de garda)

Inaintare : Mae Ashi Mae Geri + Age Uke + Gyaku Tsuki (din Zenk. Dach)

Retragere : Mae Ashi Mae Geri + Shuto Uke + Gyaku Tsuki (din Kok. Dach)

Inaintare : Mawashi Geri Jodan (din Kiba Dach)

Retragere : Mae Ashi Mawashi Geri Jodan (din Kiba Dach)

KATA: Heian Yon Dan

KUMITE: din miscare – situatie dinamica (molleggio in suplace) Kizami Tsuki,

Gyaku Tsuki, schimb de garda, Mawashi Geri



.....4<sup>o</sup>kyu        din **Kamae**: inaintare si retragere cu pozitiile cerute

Inaintare : Uraken Uchi + Gedan Barai (acelasi brat) + Gyaku Tsuki

(din Z. Dachi)

Retragere : Gedan Barai + Uraken Uchi (acelasi brat) + Gyaku Tsuki

(din Z. Dachi)

Inaintare : Kokutsu Dachi + Shuto Uke + De Ashi Barai + Otoshi Tsuki

(Ashi Barai cu piciorul din fata)

Retragere : Kokutsu Dachi + Kake Te Uke + De Ashi Barai + Otoshi Tsuki

(Ashi Barai cu piciorul din spate)

Inaintare : Mawashi Geri Jodan (din Z. Dachi)

Retragere : Mae Ashi Mawashi Geri Jodan (din Z. Dachi)

KATA: Executia a 5 Heian + aplicatii/Bunkai Heian 1, 2, 3, 4, 5

KUMITE: din miscare – situatie dinamica la fel ca la 5<sup>o</sup>kyu si in plus iesiri laterale/  
in diagonala, fata de adversar/partener

Atentie la garda celui/celei care iese, care trebuie,sau nu, sa si-o schimbe ca orientare  
in functie de situatie/pozitie.

**.....3<sup>o</sup>kyu**      din **Kamae**: inaintare si retragere cu pozitiile cerute

Inaintare : Oi Haito Uchi Jodan + Gyaku Shuto Uchi Jodan      (din Z. Dachi)

Retragere : Age Uke, Kake Te Uke + Gyaku Mae Empi Uchi      (din Z. Dachi)

Inaintare : Kokutsu Dachi + Shuto Uke

Retragere : Kokutsu Dachi + Shuto Uke + Gyaku Tsuki

Inaintare : Mae Geri + Gyaku Tsuki      (din Z. Dachi)

Retragere : Gedan Barai + Mae Geri Deai + Gyaku Tsuki      (din Z. Dachi)

KATA: Bassai Dai + aplicatii/Bunkai

KUMITE: din miscare/situatie dinamica “acoperirea” unei distante mari cu pumnul – sau cu piciorul ( apoi iesire) + inca un atac cu piciorul sau pumnul + secerare si finalizare la sol.

.....2°kyu din **Kamae**: inaintare si retragere cu pozitiile cerute

Inaintare : Kiba Dachi (45°), Gedan Barai + Zenkutsu Dachi, Gyaku Tsuki +  
Kokutsu Dachi, Shuto Uke, Nukite

Retragere : Kokutsu Dachi Shuto Uke sui 45° la dreapta apoi 45° la stanga + inaintare  
la centru in Zenkutsu Dachi, Mae Empi Uchi Jodan

Inaintare : “Shiho” Mae Geri + Uke + Gyaku Tsuki

(din Z. Dachi si in fiecare directie un blocaj –Uke- diferit)

Retragere : “Shiho” Kokutsu Dachi + Shuto Uke + Nukite

Inaintare : Yoko Geri (piciorul din spate) + Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

(din Z. Dachi)

Retragere : Yoko Geri (piciorul din fata) + Chudan Uchi Uke + Yoko Empi Uchi

(din Z. Dachi si cu acelasi brat)

**KATA**: Kanku Dai + aplicatii/Bunkai

**KUMITE**: cu trei sportivi, unul in centru care ataca alternativ pe cei doi cu tehnici diferite de pumn si picior cu iesire din contraatacuri si o noua intrare cu tehnica diferita de tehnica utilizata in atacul anterior.

**.....1°kyu**        din **Kamae**: inaintare si retragere cu pozitiile cerute

Inaintare : “Shiho” Mawashi Geri + Uchi Uke + pas inainte, Oi Tsuki

(din Z. Dachi)

Retragere : “Shiho” Kokutsu Dachi + Kake Te Uke + retragere, Mae Ashi Mae Geri +

Mae Empi Uchi Chudan

Inaintare : Kaiten Gari

(din Z. Dachi)

Retragere : Ushiro Geri Jodan

(din Z. Dachi)

Inaintare : Ushiro Geri Jodan

(din Z. Dachi)

Retragere : Tobi Ushiro Geri

(din Z. Dachi)

KATA: Jion, Enpi + aplicatii/Bunkai

KUMITE: Lupta libera/Kumite liber. Se au in considerare urmatoarele: controlul terenului, capacitatea de presing, controlul, varietatea tehnicilor utilizate si simtul distantei si al timing-ului demonstrat de atlet.