

WORLD UNION KARATE
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION
FEDERATIA ROMANA DE KARATE SI ARTE MARTIALE ASOCIATE
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA



FUDOSHIN
MARTIAL ARTS

PROGRAMA
EXAMEN

FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMIȘOARA

INTRODUCERE

Această *Programă* oferă informații orientative pentru susținerea examenelor de grad/centură pentru membrii CLUBULUI „ FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA” ROMÂNIA, din cadrul FEDERATIEI ROMANE DE KARATE SI ARTE MARTIALE ASOCIATE , membru al WORLD UNION KARATE și WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION.

Gradațiile reprezintă confirmarea oficială a cunoștințelor pe care candidatul le-a însușit. Toate tehnicile învățate: de bază (KIHON) ;de luptă (KUMITE) ;forme (KATA) - trebuie exersate și optimizate.

În cazul în care examenul este pentru un grad superior,examinatorul/comisia poate solicita orice exercițiu prezent în programele anterioare/inferioare.

Important! Următoarele cerințe sunt minimum recomandat, prestația candidatului trebuie să depășească aceste cerințe, pentru a evita eventuale rezultate nesatisfăcătoare.

"Să fi o centură galbenă de excepție este de departe mult mai important decât să fi o centură portocalie mediocră"

Practicanții care doresc să susțină un examen de grad trebuie să cunoască și să fie obișnuiți cu toate cerințele cerute de gradul la care aspiră. Nu uitați că dacă antrenorul vă încurajează sau vă propune să susțineți examenul nu înseamnă că automat ați promovat examenul. Candidații trebuie să afișeze un comportament corespunzător în timpul examenului. Înscrierea se face cu o săptămână înainte de data stabilită pentru Examen, odată cu depunerea Lucrării Scrise (teorie) – în funcție de grad - și achitarea taxelor.

CERINTE GENERALE

- **FORȚA-** Demonstrarea forței într-un dozaj corect.
- **MIȘCAREA-** Demonstrarea corectă a intermediarelor între tehnici.
- **FOCALIZAREA-** Demonstrarea înțelegerii punctului corect de țintă cu partener sau fără partener.
- **RESPIRAȚIA-** Demonstrarea inspirației și expirației corecte în timpul pregătirii și execuției tehnicilor.
- **CONTROLUL-** Demonstrarea tehnicilor în așa fel încât maximul de putere și focalizare să fie corecte, cu un contact minim al partenerului, fără a cauza accidente/durere.
- **FORMA-** Demonstrarea corectă a pozițiilor și posturii corpului în ansamblu, static sau în mișcare.
- **VITEZA-** Demonstrarea tehnicii cât de rapid este posibil, aceasta îndeplinind în același timp cerințele legate de : forță, mișcare, focalizare, respirație, control și formă.

WORLD UNION KARATE
 WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION
 FEDERATIA ROMANA DE KARATE SI ARTE MARTIALE ASOCIATE
 FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

**GRADELE, PERIOADA DE ANTRENAMENT (FĂRĂ PAUZE)ȘI
 CULORILE CENTURILOR**

<i>GRADUL</i>	<i>PERIOADA</i>	<i>CENTURA</i>	<i>CENTURA COPII -14 ANI</i>
<i>9 KYU</i>	<i>2-4 LUNI</i>	<i>ALBA+TRESA</i>	<i>ALB/GALBEN</i>
<i>8 KYU</i>	<i>2-4 LUNI</i>	<i>GALBENA</i>	<i>GALBENA</i>
<i>8KYU</i>	<i>2-4 LUNI</i>	<i>***</i>	<i>GALBENA/PORTOCALIE</i>
<i>7 KYU</i>	<i>2-4 LUNI</i>	<i>PORTOCALIE</i>	<i>PORTOCALIE</i>
<i>7 KYU</i>	<i>2-4 LUNI</i>	<i>***</i>	<i>PORTOCALIE/VERDE</i>
<i>6 KYU</i>	<i>4-6 LUNI</i>	<i>VERDE</i>	<i>VERDE</i>
<i>6 KYU</i>	<i>4-6 LUNI</i>	<i>***</i>	<i>VERDE/ALBASTRA</i>
<i>5 KYU</i>	<i>6-8 LUNI</i>	<i>ALBASTRA 1</i>	<i>ALBASTRA 1</i>
<i>4 KYU</i>	<i>6-8 LUNI</i>	<i>ALBASTRA 2</i>	<i>ALBASTRA 2</i>
<i>4 KYU</i>	<i>6-8 LUNI</i>	<i>***</i>	<i>ALBASTRA/MARO</i>
<i>3 KYU</i>	<i>8-10 LUNI</i>	<i>MARO 1</i>	<i>MARO 1</i>
<i>2 KYU</i>	<i>8-10 LUNI</i>	<i>MARO 2</i>	<i>MARO 2</i>
<i>1 KYU</i>	<i>8-10 LUNI</i>	<i>MARO 3</i>	<i>MARO 3</i>
<i>1 KYU</i>	<i>8-10 LUNI</i>	<i>***</i>	<i>MARO/NEGRU</i>
<i>1 DAN</i>	<i>12 LUNI</i>	<i>NEAGRA</i>	<i>NEAGRA JUNIOR</i>

GRADUL 9 KYU – CENTURA ALBĂ

1.TEST FIZIC : Flotări ; Abdominale ; Genuflexiuni ; Menținere

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.KIHON -TEHNICI DE BAZĂ-ȘCOALĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare : - Oi-zuki chudan
- Age-uke
- Uchi-uke
- Soto-uke
- Gedan-barai
- Mae-geri**

3.KUMITE -TEHNICI DE LUPTĂ-FORMA IMPUSĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gohon-kumite la comandă

4.KATA - EXERCITII FORMALE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

***TAIKYOKU SHODAN**

****HEIAN SHODAN**

5.AUTOAPĂRARE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6.TEORIE ȘI ȚINUTĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 3 ani

-participare minimă 3-5 luni –

-realizarea unui minim progres tehnic, acomodarea cu noul colectiv și cu disciplina specifică artelor marțiale.

-noțiuni de bază a limbii japoneze, ritual specific.

-echipament specific.

GRADUL 7 KYU – CENTURA PORTOCALIE

1. TEST FIZIC F A G M

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. KIHON

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: **Înaintare:** - Oi-zuki chudan
Retragere: - Age-uke, Gyaku-zuki
Înaintare: - Sanbon-zuki
Retragere: - Uchi-uke, Gyaku-zuki
Înaintare: - Soto-uke, Gyaku-zuki
- Gedan-barai, Gyaku-zuki
- Mae-geri, din Gamae
- Mae-rengeri

Poziția de bază: Kokutsu-dachi: **Înaintare:** - Shuto-uke

Poziția de bază: Kiba-dachi: **Înaintare:** - Yoko-geri-keage
- Yoko-geri-kekomi

3. KUMITE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gohon-kumite fără comandă

4. KATA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*HEIAN NIDAN
**HEIAN SANDAN

5. AUTOAPĂRARE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

- vârsta minimă 5 ani
- participare minimă 12 luni – 4 luni de la data examenului anterior.
- obținerea unui progres tehnic vizibil, îmbunătățirea abilităților fizice la un nivel minim.
- noțiuni de bază a limbii japoneze, ritual specific.
- echipament specific
- * peste 14 ani lucrare scrisă (diverse subiecte)

GRADUL 5 KYU – CENTURA ALBASTRĂ I

1. TEST FIZIC F A G M

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. KIHON

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înainte: - Oi-zuki

Retragere: - Age-uke, Gedan-barai, Gyaku-zuki

Înainte: - Sanbon-zuki

- Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki

- Soto-uke (Zenkutsu-dachi), Enpi-uchi

(Kiba-dachi), Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)

- Gedan-barai, Uraken-uchi, Gyaku-zuki .

Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi

**Înainte: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Mae-geri (cu piciorul din față),
Nukite (Zenkutsu-dachi)**

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae

Înainte: - Mae-rengeri

- Mawashi-geri

Poziția de bază: Kiba-dachi: Înainte: - Yoko-geri-keage

- Yoko-geri-kekomi

Combinatii de tehnici din Gamae:

1. Înainte: Mae-geri, Oi-zuki;

Retragere: Age-uke, Gyaku-zuki

Înainte: Oi-zuki;

Lateral: Yoko-geri-keage;

Lateral: Yoko-geri-kekomi.

2. Înainte: Gyaku-zuki, Oi-zuki;

Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.

3. Înainte: Ashi-barai, Gyaku-zuki;

Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.

4. Înainte: Mae-geri, Gyaku-zuki.

Înainte: Ushiro-geri, Gyaku-zuki.

WORLD UNION KARATE
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION
FEDERATIA ROMANA DE KARATE SI ARTE MARTIALE ASOCIATE
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

3. KUMITE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**KIHON-IPPON-KUMITE: atac Jodan și Chudan
(de două ori pe partea dreaptă și de două ori pe partea stângă)**

4. KATA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

***HEIAN YONDAN**

****HEIAN GODAN**

5. AUTOAPĂRARE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. TEST DE SPARGERE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

.....
Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

- vârsta minimă 8 ani
- prezența minimă 24 luni - 6 luni de la examenul anterior.
- cunoștințe bune în domeniul Karate-ului și medii din alte Arte Marțiale (Ju-Jitsu)
- o bună pregătire în domeniul tehnic, fizic, psihic și teoretic.
- capacitate avansată de autoapărare.
- participare la competiții Kata-Kumite.
- * peste 14 ani lucrare scrisă (subiecte diverse-teorie)
- *o schimbare comportamentală pozitivă dublată de o atitudine realistă.

GRADUL 4 KYU –CENTURA ALBASTRĂ II

1. TEST FIZIC F A G M

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. KIHON

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: **Înaintare:** - Oi-zuki
Retragere: - Age-uke, Gedan-barai, Gyaku-zuki
Înaintare: - Sanbon-zuki
- Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki
- Soto-uke(Zenkutsu-dachi);Enpi-uchi
(Kiba-dachi);Gyaku-zuki(Zenkutsu-dachi);
Gedan-barai, Gyaku-zuki

Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi

Înaintare: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi);Mae-geri (cu piciorul din față);
Nukite (Zenkutsu-dachi)

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae

Înaintare: - Mae-rengeri
- Mae-rengeri (3 Mae-geri la alegere)
- Mawashi-geri
- Ushiro-geri

Combinatii de tehnici din Gamae:

1. **Înaintare:** Mae-geri, Gyaku-zuki ;
Retragere: Uchi-uke, Gyaku-zuki ;
Înaintare: Oi-zuki;
Lateral: Yoko-geri-keage;
Lateral: Yoko-geri-kekomi.
2. **Înaintare:** Gyaku-zuki, Oi-zuki;
Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.
3. **Înaintare:** Ashi-barai, Gyaku-zuki;
Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.
4. **Înaintare:** Mae-geri, Gyaku-zuki ;
Înaintare: Ushiro-geri, Gyaku-zuki.

WORLD UNION KARATE
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION
FEDERATIA ROMANA DE KARATE SI ARTE MARTIALE ASOCIATE
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

3. KUMITE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JYU-GAMAE: 6 combinații diferite de kumite (la alegere)

KIHON-IPPON-KUMITE: atac Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Chudan Mae-geri și Chudan Yoko-geri-kekomi (de două ori pe partea dreaptă și de două ori pe partea stângă)

4. KATA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

***HEIAN GODAN**

****TEKKI SHODAN**

5. AUTOAPĂRARE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. TEST DE SPARGERE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 8-10 ani

-prezența minimă 30-36 luni-6 luni de la examenul anterior.

-cunoștințe solide în domeniul Karate-ului și bune din alte arte marțiale (Jiu-Jitsu)

-pregătire tehnică, fizică, psihică și teoretică foarte bună.

-capacitate avansată de autoapărare.

-rezultate la competiții Kata-Kumite.

*** peste 14 ani lucrare scrisă (teme, teorie, noțiuni de arbitraj și predare)**

***o schimbare comportamentală pozitivă + o atitudine realistă dublată de înțelegere.**

GRADUL 3 KYU – CENTURA MARO I *VARIANTA

1. TEST FIZIC F A G M

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. KIHON

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare: - Oi-zuki
Retragere: - Age-uke, Gedan-barai, Gyaku-zuki
Înaintare: - Sanbon-zuki
 - Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki
 - Soto-uke(Zenkutsu-dachi),Enpi-uchi
 (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (Zenkutsu-
 dachi), Gedan-barai, Gyaku-zuki**

Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi

**Înaintare: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Mae-geri (cu piciorul din față),
 Nukite (Zenkutsu-dachi)**

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae

**Înaintare: - Mae-rengeri
 - Mae-rengeri (3 Mae-geri la alegere)
 - Mawashi-geri
 - Yogo-geri-kekomi
 - Ushiro-geri**

Combinatii de tehnici din Gamae:

- 1. Înaintare: Mae-geri, Gyaku-zuki;
Retragere: Uraken-uchi, Gyaku-zuki;
Înaintare: Gyaku-zuki.**

- 2. Înaintare: Mae-geri, Yoko-geri-kekomi, Gyaku-zuki;
Înaintare: Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki;
Lateral: Yoko-geri-keage;
Lateral: Yoko-geri-kekomi.**

WORLD UNION KARATE
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION
FEDERATIA ROMANA DE KARATE SI ARTE MARTIALE ASOCIATE
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

3. KUMITE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JYU-GAMAE: 10 combinații diferite de kumite (la alegere)

KIHON – IPPON - KUMITE

JYU - KUMITE

4. KATA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

***HEIAN 1-5**

***TEKKI SHODAN**

**** (BASSAI-DAI; KANKU-DAI; JION)**

5. AUTOAPĂRARE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. TEST DE SPARGERE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 10 ani

-prezența minimă 36 luni - 8 luni de la examenul anterior.

-cunoștințe solide în domeniul Karate-ului și foarte bune din alte Arte Marțiale (Ju-Jitsu)

-pregătire tehnică, fizică, psihică și teoretică foarte bună.

-capacitate avansată de autoapărare.

-rezultate la competiții Kata-Kumite.

* peste 14 ani lucrare scrisă (diverse subiecte, teorie, noțiuni de arbitraj –W.K.F. și predare a Karate-ului)

*o schimbare comportamentală pozitivă+atitudine realistă dublată de înțelegere .

*loialitate + respect reciproc + încredere.

GRADUL 3 KYU - CENTURA MARO I -

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ ALBASTRĂ (4 KYU) MINIMUM 6 LUNI CONSECUTIV; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATA SUNT DE 12 LUNI CONSECUTIVE.

(CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).
O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 10 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE TEHNICILE CERUTE DE COMISIE CU PUTERE, FOCALIZARE, CONTROL, RESPIRAȚIE, FORMĂ CORECTĂ ȘI VITEZĂ ȘI SĂ DEMONSTREZE ÎNTELEGEREA TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS.
TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

POZITII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAT: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki, Uraken, Tetsui, Nukite, Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan.

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon; Sanbon; Kihon-Ippon; Kaeshi-Ippon; Okuri-Ippon; Jiyu-Ippon.
*Shiai 3/3 Minute.

- **TAMESHIWARI**

- **TEORIE**

GRADUL 2 KYU - CENTURA MARO II -

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ MARO (3 KYU) MINIMUM 6 LUNI CONSECUTIV; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATĂ SUNT DE 12 LUNI CONSECUTIVE.

(CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).
O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 11 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE TEHNICILE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE,FORMĂ CORECTĂ ȘI VITEZĂ DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS.TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

POZITII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAT: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki,Uraken,Tetsui,Nukite,Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian 1-5 si Tekki Shodan sau Bassai Dai
- **BUNKAI**
- **KUMITE**:Gohon;Sanbon;Kihon-Ippon;Kaeshi-Ippon;
Okuri-Ippon;Jiyu-Ippon.
*Shiai 4/3Minute.
- **TAMESHIWARI**
- **TEORIE**

GRADUL 1 KYU - CENTURA MARO III -

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ MARO (2 KYU) MINIMUM 6 LUNI CONSECUTIV; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATĂ SUNT DE 12 LUNI CONSECUTIVE

(CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 12 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE, FOCALIZARE, CONTROL, RESPIRAȚIE, FORMĂ CORECTĂ ȘI VITEZĂ, DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS. TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTE.

- **KIHON**

POZIȚII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAȚ: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki, Uraken, Tetsui, Nukite, Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian 1-5, Tekki 1, Bassai Dai sau Jion

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon; Sanbon; Kihon-Ippon; Kaeshi-Ippon; Okuri-Ippon; Jiyu-Ippon.

*Shiai 5/3 Minute.

- **TAMESHIWARI**

- **TEORIE**

GRADUL 1 DAN - SHODAN - CENTURA NEAGRA

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ MARO (1 KYU) MINIMUM 12 LUNI CONSECUTIV, MINIM 5 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATĂ SUNT DE 36 DE LUNI CONSECUTIVE. (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL). O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 16 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE, FOCALIZARE, CONTROL, RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ, DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS. TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

POZITII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAT: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki, Uraken, Tetsui, Nukite, Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian 1-5, Tekki 1, Bassai Dai , Jion , Kanku-Dai , Empi , Hangetsu.

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon; Sanbon; Kihon-Ippon; Kaeshi-Ippon; Okuri-Ippon; Jiyu-Ippon.
*Shiai

- **TEORIE**

GRADUL 2 DAN -NIDAN- CENTURA NEAGRA

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ NEAGRĂ (1 DAN) MINIMUM 24 LUNI CONSECUTIV,MINIM 7 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ ORICE TEHNICA DIN PROGRAMELE DE GRAD ANTERIOARE SI SA DEMONSTREZE O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR .TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE LA CERERE SERII TEHNICE CERUTE DE EXAMINATOR.

- **KATA**:Heian 1-5,Tekki 1,Bassai Dai , Jion , Kanku-Dai , Empi , Hangetsu,Tekki-Nidan,Nijushiho

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon;Sanbon;Kihon-Ippon;Kaeshi-Ippon; Okuri-Ippon;Jiyu-Ippon.
*Shiai

- **TEORIE**

GRADUL 3 DAN -SANDAN- CENTURA NEAGRĂ

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ NEAGRĂ (2 DAN) MINIMUM 36 LUNI CONSECUTIV,MINIM 10 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE TEHNICILE CERUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ, DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR. TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE LA CERERE ORICE SERIE TEHNICĂ CERUTĂ DE EXAMINATOR.

- **KATA**:Heian 1-5,Tekki 1-2,Bassai Dai (Sho) , Jion ,Jitte, Kanku-Dai (Sho) , Empi , Hangetsu,Nijushiho,Sochin,Meikyo....

- **BUNKAI**

- **KUMITE**

- **TEORIE**

GRADUL 4 DAN -YONDAN- CENTURĂ NEAGRĂ

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ NEAGRĂ (3 DAN) MINIMUM 48 LUNI CONSECUTIV,MINIM 14 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE TEHNICILE CERUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR – ACESTEA FIIND PERSONALIZATE-ADAPTATE CANDIDATULUI. TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE LA CERERE ORICE SERIE TEHNICĂ CERUTĂ DE EXAMINATOR.

- **KATA**:Heian 1-5;Tekki 1-3;Bassai Dai (Sho) , Jion , Jitte, Kanku-Dai (Sho) , Empi , Hangetsu ,Nijushiho,Sochin,Meikyo....

- **BUNKAI**

- **KUMITE**

- **TEORIE**

