

REGULILE DE EXAMINARE - KARATE WUKF

Regulile de examinare ale karate-ului au scopul de a favoriza oricărui karateka o bună desăvârșire, prin stăpânirea unor tehnici simple de bază, în așa fel încât, oricare practicant să poată obține centura neagră.

În funcție de dificultate, regulile de examen sunt împărțite în trei mari grupe. Fiecare grupă prezintă alte puncte forte, ce trebuiesc urmărite de către examinator.

❖ Grupa 1 –9, 8,7 KYU.

Nu este necesară urmărirea forței și vitezei tehnicii, ci acuratețea acesteia, o tehnică și o finalizare corectă.

❖ Grupa 2 – 6,5,4 KYU

Este importantă continuitatea tehnicilor.

Este necesară urmărirea fluidității mișcării, lipsa pauzelor și opririlor în executarea tehnicilor.

Punctul forte al acestei grupe este reprezentat atât de coordonarea mișcării cât și viteză și forță. În executarea tehnicii, practicantul trebuie să dea dovadă de o finalizare corectă și contracție.

❖ Grupa 3 – 3,2,1 KYU

Viteza, contracția în faza finală și coordonarea corectă a mișcării alcătuiesc punctul forte al acestei grupe.

Reguli generale în desfășurarea examenărilor

- ❖ Pretențiile mai sus menționate rămân valabile, punându-se accentul pe ele din ce în ce mai pregnant, odată cu avansarea de la o grupă valorică la alta.
- ❖ Pretențiile mai sus menționate vor fi luate în considerare atât la kata, kihon cât și la kumite.
- ❖ Pentru o mai mare transparență în examinare vor fi numite anumite criterii de grad KYU pe care se pune accentul.
- ❖ Conținutul programelor se urmărește constant la fiecare examinare (ex. Un kata învățat trebuie să fie cunoscut și la examinările ulterioare).

Orice tehnică a examenului se urmărește după următoarele criterii:

- ❖ Mișcarea corectă înainte / înapoi;

- ❖ Poziția în timpul mișcării, de exemplu schimbarea KKD – ZKD;
- ❖ Mișcarea corectă a brațelor și picioarelor;
- ❖ Poziția finală a celui examinat – poziția corectă a labei piciorului, a întregului picior, a corpului, a bazinului și umărului, a brațelor, a pumnului și a mâinii,
- ❖ Con tracția corectă a corpului.

Sperăm că, aceste liste ale criteriilor de examinare vor facilita o mai bună înțelegere între examinator și cel examinat astfel încât orice practicant să poată să asimileze un cât mai mare bagaj de cunoștințe.

Intervalul minim între două examene de grad

GRAD	DURATA	CULOAREA CENTURII
8 kyu	6 luni	galbenă
7 kyu	6 luni	portocalie
6 kyu	6 luni	verde
5 kyu	8 luni	albastră
4 kyu	10 luni	albastră
3 kyu	10 luni	maro
2 kyu	12 luni	maro
1 kyu	12 luni	maro

CENTURA ALBA – 9 KYU

Nota : Toate intoarcerile se vor executa in Gedan Barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

Î = Înaintare

R = Retragere

PE LOC :

1. Choku tsuki chudan
2. Age uke jodan
3. Soto ude uke chudan
4. Gedan barai

DEPLASARE

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD I: Age uke jodan
3. ZKD I: Soto ude uke chudan
4. ZKD I: Gedan barai
5. ZKD I: Mae Geri chudan

KATA:

Taikyoku Shodan

CENTURA GALBENĂ – 8 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

Î = Înaintare

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD I: Age Uke
3. ZKD I: Soto Ude Uke chudan
4. ZKD I: Gedan barai
5. ZKD I: Uchi Uke chudan
6. KKD I: Shuto Uke chudan
7. ZKD I: Gyaku tsuki chudan
8. ZKD I: Mae Geri chudan

B: KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE (pe partea stângă și pe partea dreaptă)

Atac:

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan

Bloc / Contră:

1. Age Uke / Gyaku tsuki chudan
2. Soto Uke / Gyaku tsuki chudan
3. Gedan Barai / Gyaku tsuki chudan

C: KATA

Heian Shodan

Greșeli nepermise:

- ❖ Alunecarea înapoi la deplasarea în zenkutsu dachi.
- ❖ Balansarea înainte / înapoi a părții de sus a corpului.
- ❖ Neretragerea suficientă a pumnului.
- ❖ Neînchiderea pumnului.
- ❖ La Kihon Ippon Kumite – privirea în pământ.

CENTURA PORTOCALIE – 7 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachii

KKD = Kokutsu Dachii

KBD = Kiba Dachii

Î = Înaintare

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke jodan
3. ZKD I: Soto Ude Uke chudan
4. ZKD R: Uchi Uke chudan
5. ZKD I: Mae Geri chudan
6. ZKD I: Gedan Barai
7. ZKD I: Mawashi Geri chudan
8. KBD I: Yokoi Geri Keage
9. KKD I: Shuto Uke chudan
10. ZKD I: Morote Uchi Uke chudan
11. ZKD I: Mae Geri - Gyaku tsuki

B: KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (pe partea stângă și dreaptă)

Atac:

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan

Bloc / Contră:

1. Age Uke / Gyaku tsuki chudan
2. Soto Uke / Gyaku tsuki chudan
3. Gedan Barai / Gyaku tsuki chudan
4. Gedan Barai / Gyaku tsuki chudan

C: KATA

Heian Nidan

Greșeli nepermise:

- ❖ Finalizarea falsă a tehnicii (umeri ridicați, mișcarea greșită a pumnului)
- ❖ Poziții greșite ale labei piciorului în timpul execuției tehnicilor
- ❖ Neurmărirea țintei la Kihon Ippon Kumite.

CENTURA VERDE – 6 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

SD = Sanchin Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

Î = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke - Gyaku tsuki
3. ZKD I: Oi-tsuki chudan
4. ZKD R: Soto Uke - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Sanbon tsuki
6. ZKD R: Uchi Uke - Gyaku tsuki
7. KKD I: Shuto Uke chudan
8. ZKD I: Morote Uchi Uke chudan
9. ZKD I: Nukite chudan
10. ZKD I: Mawashi Geri chudan
11. ZKD I: Yoko Geri kekomi chudan
12. KBD I: Yoko Geri keage jodan

B: KUMITE

B1: Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku tsuki chudan (suri-ashi)
3. Uraken Uchi (suri-ashi)
4. Kizami tsuki - Gyaku tsuki (suri-ashi)

B2: Kihon Ippon Kumite (pe partea preferata)

Atac:

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan

Bloc / Contră

1. Age Uke / Gyaku tsuki
2. Soto Uke / Gyaku tsuki
3. Gedan barai / Gyaku tsuki
4. Gedan barai / Gyaku tsuki

C: KATA

Heian Sandan

Greșeli Nepermise:

- ❖ Conducere greșită ale părților importante ale corpului (balansări înainte-înapoi);
- ❖ Poziții prea late;
- ❖ Lipsa forței în Hara;
- ❖ Nesiguranță în poziție;
- ❖ Lipsa rearmărilor după executarea tehnicilor de picior;
- ❖ Respirație falsă (este corect ca expirarea să se facă după tehnică, iar inspirarea înainte).

CENTURA ALBASTRĂ – 5 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachii

I = Înaintare

KKD = Kokutsu Dachii

R = Retragere

KBD = Kiba Dachii

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Oi-tsuki jodan - Gyaku tsuki chudan
4. ZKD R: Soto Uke - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Uchi Uke - Gyaku tsuki
6. ZKD I: Mae Geri chudan
7. ZKD I: Juji Uke gedan
8. KKD I: Shuto Uke chudan
9. ZKD I: Shuto Uchi jodan
10. ZKD I: Gyaku Empi Uchi
11. ZKD I: Mawashi Geri chudan
12. ZKD I: Yoko Geri kekomi chudan
13. KBD I: Yoko Geri keage
14. ZKD I: Mae Geri chudan - Oi-tsuki jodan
15. ZKD I: Mae Geri chudan - Oi-tsuki jodan - Gyaku tsuki chudan

B: KUMITE

B1: Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku tsuki chudan (suri-ashi)
3. Uraken Uchi (suri-ashi)
4. Kizami tsuki - Gyaku tsuki (suri-ashi)
5. Mawashi Geri (piciorul din spate) - Gyaku tsuki jodan (suri-ashi)

B2: Kihon Ippon Kumite (pe partea preferata, contraatacul sa fie liber)

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan
5. Yoko Geri Kekomi chudan

C: KATA

Heian Yondan

Greșeli Nepermise:

- ❖ Coordonarea proastă a mișcărilor;
- ❖ Poziționarea incorectă a centrului de greutate în ZKD și KKD;
- ❖ Aprecierea proastă a distanței față de partener.

CENTURA ALBAȘTRA – 4 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Sanbon tsuki (jodan – chudan - chudan)
4. ZKD R: Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Uchi Uke - Kizami tsuki - Gyaku tsuki
6. KBD I: Gedan Barai (întoarcere 180° prin față)
7. KKD I: Shuto Uke chudan - Gyaku Nukite (ZKD)
8. ZKD I: Mae Geri chudan
9. ZKD I: Mawashi Geri
10. ZKD I: Ushiro Geri

B: KUMITE

B1: Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku-tsuki (suri-ashi)
3. Kizami tsuki (suri-ashi) - Gyaku Zuki (suri-ashi)
4. Uraken- Uchi (suri-ashi)
5. Kizami tsuki (suri-ashi) - Gyaku Zuki (suri-ashi) - Mawashi Geri (cu piciorul din spate)
6. Uraken Uchi (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi) - Kizami tsuki (pas adaugat)
7. Gyaku tsuki - Gyaku tsuki (pas adaugat) - Mawashi Geri

B2: Kihon Ippon Kumite

(pe partea preferata,tehnica de parare este libera, tehnica de contraatac este Gyaku tsuki).

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan
5. Ushiro Geri

C: KATA

Heian Godan

Greșeli Nepermise:

Kihon:

- ❖ Lipsa contracției în faza finală a tehnicii;
- ❖ Poziționarea greșită a brațului la șold;
- ❖ Necoordonarea între tehnicile de mâini și picioare;

Kumite:

- ❖ Aprecierea greșită a distanței față de partener;

Kata:

- ❖ Lipsa contracției (kime-ului).

CENTURA MARO – 3 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Sanbon tsuki (jodan – chudan - chudan)
4. ZKD R: Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Uchi Uke - Kizami tsuki - Gyaku tsuki
6. KKD I: Shuto Uke chudan - Kizami Mae Geri Chudan - Gyaku Nukite (ZKD)
7. ZKD I: Mae Geri - Mawashi Geri (același picior)
8. ZKD I: Ushiro Geri
9. ZKD I: Ura Mawashi Geri (piciorul din spate)

B: KUMITE

B1: Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku-tsuki (suri-ashi)
3. Kizami Zuki (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi)
4. Mawashi Geri chudan - Gyaku tsuki jodan – Kizami Mawashi Geri
5. Mawashi Geri chudan - Uraken Uchi - Gyaku tsuki

B2: Jyu Ippon Kumite (pe partea preferata)

1. Kizami tsuki jodan
2. Gyaku tsuki chudan
3. Uraken Uchi jodan
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Ushiro Geri

Luptă liberă

C: KATA

Tekki Shodan

Greșeli Nepermise:

Kihon:

- ❖ Lipsa contracției în faza finală a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Întrebuițarea fără forță a șoldului la schimbarea de la bloc la contratehnică.

Kumite:

- ❖ Aprecierea greșită a distanței față de partener.

Kata:

- ❖ Timing fals

CENTURA MARO – 2 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan Barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Sanbon tsuki (jodan – chudan - chudan)
4. ZKD R: Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Uchi Uke - Kizami tsuki - Gyaku tsuki
6. KKD I: Shuto Uke chudan - Kizami Mae Geri - Gyaku Nukite (ZKD)
7. ZKD I: Mae Geri chudan - Mawashi Geri jodan (acelasi picior)
8. ZKD I: Uramawashi Geri (piciorul din spate) - Ushiro Geri

B: KUMITE

B1: Tehnici libere de lupta (Fiecare tehnica 3 executii pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku-tsuki (suri-ashi)
3. Kizami tsuki (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi)
4. Kizami tsuki suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi) - Mawashi Geri (piciorul din fata)
5. Uraken Uchi (suri-ashi) - Mawashi Geri Jodan (piciorul din fata) - Gyaku tsuki jodan
6. Mae Geri (reasezare picior in spate) - Kizami tsuki (suri-ashi) - Gyaku tsuki chudan

B2: Jyu Ippon Kumite (pe partea preferata) ~ atac:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Kizami tsuki jodan | 5. Mawashi Geri chudan |
| 2. Gyaku tsuki chudan | 6. Ushiro Geri chudan |
| 3. Uraken Uchi jodan | 7. Ura Mawashi Geri jodan |
| 4. Mae Geri chudan | |

B3: Jiyu Kumite:lupta libera (1 adversar, 2 minute)

C: KATA

Bassai Dai

Greșeli Nepermise:

- ❖ Lipsa conditiei fizice.
- ❖ Lipsa controlului (Kumite)
- ❖ Lipsa unei tinute sportive corespunzatoare.
- ❖ Lipsa contractiei in faza finala a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Intrebuintarea fara forta a soldului la schimbarea de la bloc la contraatac;
- ❖ Aprecierea gresita a distantei fata de partener
- ❖ Timing fals.

CENTURA MARO – 1 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Sanbon tsuki (jodan – chudan - chudan)
4. ZKD R: Uchi Uke - Kizami tsuki - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku tsuki
6. KKD I: Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZKD I: Mawashi Geri jodan
8. ZKD I: Yoko Geri Kekomi
9. ZKD I: Ushiro Geri

B: KUMITE

B1: Tehnici libere de lupta (Fiecare tehnica 3 executii pe o parte)

1. Kizami Zuki (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi) - Mawashi Geri (piciorul din fata)
2. Gyaku Zuki (suri-ashi) - Mawashi Geri jodan (piciorul din fata) - Gyaku tsuki jodan
3. Kizami tsuki (suri-ashi) - Ura Mawashi Geri (cu piciorul din fata) - Gyaku tsuki

B2: Jiyu Ippon Kumite (pe partea preferata) ~ atac:

1. Kizami tsuki
2. Gyaku tsuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Mawashi Geri jodan
7. Ushiro Geri chudan
8. Ura Mawashi Geri jodan

B3: Jiyu Kumite:lupta libera (1 adversar, 3 minute)

C: KATA

1. Jion
2. Kanku Dai

Greșeli Nepermise:

- ❖ Lipsa conditiei fizice.;
- ❖ Lipsa contractiei in faza finala a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Lipsa controlului (Kumite);
- ❖ Intrebuintarea fara forta a soldului la schimbarea de la bloc la contraatac;
- ❖ Aprecierea gresita a distantei fata de partener;
- ❖ Lipsa unei tinute sportive corespunzatoare;
- ❖ Timing fals.