

REGULILE DE EXAMINARE - KARATE WKC

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 examinărilor

- ❖ 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	4 luni	galbenă
7 kyu	4 luni	portocalie
6 kyu	4 luni	verde
5 kyu	6 luni	albastră
4 kyu	8 luni	albastră
3 kyu	8 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 Zuki chudan
2. Age uke godan
3. Soto ude uke chudan
4. Gedan barai

DEPLASARE

1. ZKD V: Oizuki chudan
2. ZKD V: Age uke jodan
3. ZKD V: Soto ude uke chudan
4. ZKD V: Gedan barai
5. ZKD V: Mae Geri chudan
6. ZKD V: Mae Geri jodan

KATA:

Taikyoku Shodan

CENTURA GALBENĂ – 8 KYU

A: KIHON

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

V = Înaintare

R = Retragere

1. ZKD V: Oizuki chudan
2. ZKD V: Age Uke
3. ZKD V: Soto Ude Uke chudan
4. ZKD V: Gedan barai
5. ZKD V: Uchi Uke chudan
6. KKD V: Shuto Uke chudan
7. ZKD V: Gyaku Zuki chudan
8. ZKD V: Mae Geri chudan

B: KUMITE:

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

Atac:

1. Oizuki jodan
2. Oizuki chudan
3. Mae Geri chudan

Bloc / Contră:

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

KKD = Kokutsu Dachi

KBD = Kiba Dachi

V = Înaintare

R = Retragere

1. ZKD V: Oizuki jodan
2. ZKD R: Age Uke jodan
3. ZKD V: Soto Ude Uke chudan
4. ZKD R: Uchi Uke chudan
5. ZKD V: Mae Geri chudan
6. ZKD V: Gedan Barai
7. ZKD V: Mawashi Geri chudan
8. KBD V: Yoko Geri Geri
9. KKD V: Shuto Uke chudan
10. ZKD V: Morote Uchi Uke chudan
11. ZKD V: Mae Geri – Gyaku Zuki

B: KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (pe partea stângă și dreaptă)

Atac:

1. Oizuki jodan
2. Oizuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan

Bloc / Contră:

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

V = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD V: Oizuki jodan
2. ZKD R: Age Uke – Gyaku Zuki
3. ZKD V: Oizuki chudan
4. ZKD R: Soto Uke – Gyaku Zuki
5. ZKD V: Sanbon Zuki
6. ZKD R: Uchi Uke- Gyaku Zuki
7. KKD V: Shuto Uke chudan
8. ZKD V: Morote Uchi Uke chudan
9. ZKD V: Mae Geri chudan
10. ZKD V: Nukite chudan
11. ZKD V: Mawashi Geri chudan
12. ZKD V: Yoko Geri kekomi chudan
13. KBD V: Yoko Geri keage jodan

B: KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki chudan
3. Uraken Uchi
4. Kizami Zuki – Gyaku Zuki
5. Kizami Zuki – Oizuki – Gyaku Zuki

Kihon Ippon Kumite (pe partea stângă și cea dreaptă)

Atac:

Oizuki jodan

Oizuki chudan

Mae Geri chudan

Mawashi Geri chudan

Yoko Geri kekomi chudan

Bloc / Contră

Age Uke / Gyaku Zuki

Soto Uke / Gyaku Zuki

Gedan barai / Gyaku Zuki

Gedan barai / Gyaku Zuki

Gedan barai / Gyaku Zuki

C: KATA

Heian Sandan

Greșeli Nepermise:

- ❖ Conduceri greșite 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

V = Înaintare

KKD = Kokutsu Dachii

R = Retragere

KBD = Kiba Dachii

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

B: KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki chudan
3. Uraken Uchi
4. Kizami Zuki – Gyaku Zuki
5. Mawashi Geri (piciorul din spate) – Gyaku Zuki

Kihon Ippon Kumite (pe partea stângă și cea dreaptă contraatacul sa fie cu 2 tehnici diferite)

1. Oizuki Jodan
2. Oizuki 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

V = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

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

B: KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

1. Kizami Zuki
2. Gyaku-Zuki
3. Kizami Zuki-Gyaku Zuki
4. Uraken- Uchi
5. Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (cu piciorul din spate)
6. Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Zuki (tehnicile de picior se execută cu picioare diferite)
7. Mae Geri – Yoko Geri Kekomi– Gyaku Zuki (tehnicile de picior se execută cu picioare diferite)

Kihon Ippon Kumite

(pe partea stângă și pe partea dreaptă, tehnica de parare este liberă, tehnica de contră este Gyaku Zuki) .

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Oizuki jodan | 4. Mawashi Geri chudan |
| 2. Oizuki chudan | 5. Yoko Geri kekomi |
| 3. Mae Geri chudan | 6. 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 Dachii

NAD = Nekoashi Dachii

KKD = Kokutsu Dachii

V = Înaintare

KBD = Kiba Dachii

R = Retragere

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

B: KUMITE

Tehnici libere de luptă (Fiecare tehnică 5 execuții pe o parte)

1. Kizami Zuki
2. Gyaku-Zuki
3. Kizami Zuki-Gyaku Zuki
4. Uraken- Uchi
5. Mae Geri – Mawashi Geri Jodan – Gyaku Zuki (același picior)
6. Mawashi Geri chudan - Mawashi Geri Jodan – Uraken Uchi – Gyaku Zuki (același picior)

Jyu Ippon Kumite

(pe partea stângă și pe partea dreaptă)

1. Kizami Zuki Jodan
2. Gyaku Zuki Chudan
3. Uraken Uchi Jodan
4. Mae Geri Chudan
5. Mawashi Geri Chudan
6. Yoko Geri Kekomi
7. Ushiro Geri

Luptă liberă

C: KATA

Tekki Shodan

Greșeli Nepermise:

Kihon:

- ❖ Lipsa contracției în faza finală a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Întrebuințarea 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

V = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD V: Oizuki chudan
2. ZKD R: Age Uke-Gedan Barai- Gyaku Zuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD V: Sanbon Zuki
4. ZKD R: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
5. ZKD V: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
6. KKD V: Shuto Uke chudan –Kizami Mae Geri - Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZKD V: Mae Geri-Mawashi Geri (acelasi picior)
8. ZKD V: Mae Geri- Yoko Geri Kekomi (acelasi picior)
9. ZKD V: Ushiro Geri
10. ZKD V: Uramawashi Geri

B: KUMITE

Tehnici libere de lupta (Fiecare tehnica 5 executii pe o parte)

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

Jyu Ippon Kumite (Pe partea stanga si partea dreapta) ~ atac:

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. Kizami Zuki Jodan | 5. Mawashi Geri Chudan |
| 2. Gyaku Zuki Chudan | 6. Yoko Geri Kekomi |
| 3. Uraken Uchi Jodan | 7. Ushiro Geri Chudan |
| 4. Mae Geri Chudan | 8. Ura Mawashi Geri Jodan |

Lupta libera.

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

V = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD V: Oizuki Chudan
2. ZKD R: Age Uke-Gedan barai- Gyaku Zuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD V: Sanbon Zuki
4. ZKD R: Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
5. ZKD V: Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
6. KKD V: Shuto Uke-Kizami Mae Geri- Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZKD V: Mawashi Geri Jodan
8. ZKD V: Yoko Geri Kekomi
9. ZKD V: Ushiro Geri

B: KUMITE

Tehnici libere de lupta (Fiecare tehnica 5 executii pe o parte)

1. Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (Piciorul din Fata)
2. Gyaku Zuki-Mawashi Geri Jodan (Piciorul din Fata)-Gyaku Zuki
3. Kizami Zuki-Ura Mawashi Geri (cu piciorul din fata)-Gyaku Zuki

Jiyu Ippon Kumite (Pe partea stanga si partea dreapta) ~ atac:

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri Chudan
5. Mawashi Geri Chudan
6. Mawashi Geri Jodan
7. Yoko Geri Kekomi
8. Ushiro Geri Chudan
9. Ura Mawashi Geri Jodan

Lupta libera.

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