

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 – 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 ZKD - KKD;
- ❖ 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 GALBENĂ – 8 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Jodan-uke
2. Gedan barai
3. Jun tsuki chudan
4. Gyaku tsuki chudan
5. Mae Geri
6. Fumikomi

B: RENRAKU WAZA:

1. Mae Geri – Kizami tsuki
2. Mae Geri – Gyaku tsuki
3. Surikomi Mae Geri – Kizami tsuki
4. Surikomi Mae Geri – Gyaku tsuki

CENTURA PORTOCALIE – 7 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Jodan-uke
2. Gedan barai

3. Soto Harai Uke
4. Uchi Harai Uke
5. Jun tsuki
6. Gyaku tsuki
7. Mae Geri
8. Fumikomi
9. Mawashi Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Mae Geri – Mawashi Geri
2. Kizami tsuki – Gyaku tsuki
3. Mae Geri – Mawashi Geri– Gyaku tsuki

C: KATA

Pinan Nidan

CENTURA VERDE – 6 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Jodan-uke
2. Gedan barai
3. Soto Harai Uke
4. Uchi Harai Uke
5. Shuto Uke
6. Jun tsuki
7. Gyaku tsuki
8. Jun tsuki no tsukomi
9. Mae Geri
10. Sokuto Geri
11. Mawashi Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Mae Geri – Mawashi Geri– Gyaku tsuki
2. Surikomi Mae Geri - Sokuto – Gyaku tsuki
3. Surikomi Mawashi Geri – Gyaku tsuki

C: JIYU IPPON KUMITE:

1. Kizami tsuki 2x
2. Gyaku tsuki 2x
3. Mae Geri 2x

D: KATA

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan

CENTURA ALBASTRĂ – 5 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Jodan-uke
2. Gedan barai
3. Soto Harai Uke
4. Uchi Harai Uke

5. Shuto Uke
6. Morote Uke
7. Jun tsuki
8. Gyaku tsuki
9. Jun tsuki no tsukomi
10. Gyaku tsuki no tsukomi
11. Mae Geri
12. Sokuto Geri
13. Mawashi Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Surikomi Mawashi Geri – Gyaku tsuki
2. Sokuto Geri – Gyaku tsuki
3. Zenshin tsuki – Gyaku tsuki

C: JIYU IPPON KUMITE:

1. Kizami tsuki 2x
2. Gyaku tsuki 2x
3. Mae Geri 2x

D: KATA

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

E: JIYU KUMITE

CENTURA ALBASTRAL (MOV) – 4 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Jodan-uke
2. Gedan barai
3. Soto Harai Uke
4. Uchi Harai Uke
5. Shuto Uke
6. Morote Uke
7. Kakete
8. Jun tsuki
9. Gyaku tsuki
10. Jun tsuki no tsukomi
11. Gyaku tsuki no tsukomi
12. Tobikomi tsuki
13. Mae Geri
14. Sokuto Geri
15. Mawashi Geri
16. Ushiro Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Mae Geri – Gyaku tsuki – Surikomi Mawashi Geri
2. Zenshin tsuki – Gyaku tsuki – Surikomi Mae Geri
3. Mawashi Geri – Ushiro Geri – Gyaku tsuki

C: JIYU IPPON KUMITE:

1. Kizami tsuki 2x

2. Gyaku tsuki 2x
3. Mae Geri 2x
4. Sokuto Geri 2x

D: KATA

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yondan

E: JIYU KUMITE

CENTURA MARO – 3 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Shuto Uke
2. Morote Uke
3. Kakete
4. Kette Jun tsuki
5. Kette Gyaku tsuki
6. Jun tsuki no tsukomi
7. Gyaku tsuki no tsukomi
8. Tobikomi tsuki
9. Mae Geri
10. Sokuto Geri
11. Mawashi Geri
12. Ushiro Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Mae Geri – Gyaku tsuki – Surikomi Mawashi Geri – Gyaku tsuki
2. Zenshin tsuki – Gyaku tsuki – Surikomi Mawashi Geri
3. Mawashi Geri – Ushiro Geri – Gyaku tsuki

C: JIYU IPPON KUMITE:

1. Kizami tsuki 2x
2. Gyaku tsuki 2x
3. Mae Geri 2x
4. Sokuto Geri 2x

D: KATA

1. Pinan Yondan
2. Pinan Godan

E: KIHON KUMITE:

1. Ipponme
2. Nihonme

F: JIYU KUMITE

CENTURA MARO – 2 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Shuto Uke
2. Morote Uke
3. Kakete
4. Kette Jun tsuki

5. Kette Gyaku tsuki
6. Kette Jun tsuki no tsukomi
7. Kette Gyaku tsuki no tsukomi
8. Nagashi tsuki
9. Mae Geri
10. Sokuto Geri
11. Mawashi Geri
12. Ushiro Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Zenshin tsuki – Gyaku tsuki – Surikomi Mawashi Geri jodan
2. Surikomi Mae Geri – Nagashi tsuki – Gyaku tsuki
3. Mae geri - Mawashi Geri – Ushiro Geri

C: JIYU IPPON KUMITE:

1. Kizami tsuki 2x
2. Gyaku tsuki 2x
3. Mae Geri 2x
4. Sokuto Geri 2x
5. Mawashi Geri 2x

D: KATA

1. Pinan Godan
2. Naihanshi

E: KIHON KUMITE:

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

F: JIYU KUMITE

GENTURA MARO – 1 KYU

A: KIHON WAZA:

1. Shuto Uke
2. Morote Uke
3. Kakete
4. Kette Jun tsuki
5. Kette Gyaku tsuki
6. Kette Jun tsuki no tsukomi
7. Kette Gyaku tsuki no tsukomi
8. Nagashi tsuki
9. Mae Geri
10. Sokuto Geri
11. Mawashi Geri
12. Ushiro Geri

B: RENRAKU WAZA:

1. Zenshin tsuki – Gyaku tsuki – Surikomi Mawashi Geri jodan
2. Surikomi Mae Geri – Nagashi tsuki – Surikomi Sokuto
3. Mae geri - Mawashi Geri – Ushiro Geri - Uraken

C: JIYU IPPON KUMITE:

1. Kizami tsuki 2x
2. Gyaku tsuki 2x
3. Mae Geri 2x
4. Sokuto Geri 2x
5. Mawashi Geri 2x
6. Ushiro Geri 2x

D: KATA

1. Naihanshi
2. Ku Shanku

E: KIHON KUMITE:

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme

F: JIYU KUMITE