

平常心是

空手道也

日々の心

怠るべからず

押忍

三浦

HEI JŌ SHIN
KORE KARATE-DŌ NARI
NICHİ NICHİ NO KOKORO
OKOTARU BEKARAZU

Uno spirito, un cuore ed una mente
che si rinnovano ogni giorno,
questa è la via del Karate,
il cuore di ogni giornata.

Lascia il tuo egoismo
ed in ogni situazione,
sia triste, sia lieta,
mantieni il tuo equilibrio interiore.
Non dimenticarlo mai.

ESAME DI PASSAGGIO DI KYU E DAN

Critica del risultato di esame

- A. MOVIMENTO
(stabilità ed equilibrio)
- B. PERFEZIONAMENTO
(esecuzione dei movimenti in tutta la loro ampiezza)
- C. VELOCITÀ E POTENZA
(esatta alternanza dei movimenti veloci e lenti)
- D. DISTANZA
(esatta esecuzione, sia nell'attacco che nella difesa)
- E. RITMO E ARMONIA

Sistema di punteggio

- 0 9 punti
- 8 punti
- / 7 punti
- V 6 punti

Promosso con punteggio totale minimo di 23 punti

Legenda

- ← Arretrare
- Avanzare
- = Fermi sul posto
- / Eseguire le tecniche contemporaneamente

9 KYU - Cintura Bianca (dopo 2 mesi di pratica)

KIHON

- 1 = Choku-zuki
 - 2 = Age-uke
 - 3 = Soto-uke
 - 4 = Gedan-barai
 - 5 = Oi-zuki
 - 6 = Age-uke
 - 7 = Soto-uke
 - 8 = Gedan-barai
 - 9 = Mae-geri
 - 10 = / Mawatte Gedan-barai
(Zenkutsu-dachi)
- SUL POSTO
(Uchi-hachiji-dachi)
- (Zenkutsu-dachi)

KUMITE

Gohon Kumite: (guardia speculare – 5 passi, senza contrattacco)

- Attacco Difesa
- Jodan Oi-zuki ← Age-uke

KATA

Taikyoku Shodan

8 KYU - Cintura Bianca (dopo 3 mesi di pratica)

KIHON

- 1 — Oi-zuki
 - 2 — Age-uke
 - 3 — Soto-uke
 - 4 — Gedan-barai
 - 5 — Gyaku-zuki
 - 6 = Age-uke = Gyaku-zuki
 - 7 = Soto-uke = Giaku-zuki
 - 8 — Mae-geri (Chudan)
 - 9 — Shuto-uke
(Kokutsu-dachi)
 - 10 — Gedanbarai = Tate-mawashi-tetsui-uchi
(Zenkutsu-dachi) (Renji-dachi)
- (Zenkutsu-dachi)

KUMITE

Gohon Kumite: (guardia speculare – 5 passi, con contrattacco ultimo passo)

- Attacco Difesa
- Jodan Oi-zuki ← Age-uke
- Chudan Oi-zuki ← Soto-uke

KATA

Heian Shodan

7 KYU - Cintura Gialla (dopo 3 mesi di pratica)

KIHON

- 1 — Jodan Oi-zuki
- 2 — Age-uke = Gyaku-zuki
- 3 — Soto-uke = Gyaku-zuki
- 4 — Gedan-barai = Gyaku-zuki
- 5 — Uchi-uke = Gyaku-zuki
- 6 — Shuto-uke
(*Kokutsu-dachi*)
- 7 — Jodan Mae-geri
(*Zenkutsu-dachi*)
- 8 — Yoko-geri Keage (*da Kiba-dachi*)
- 9 — Yoko-geri Kekomi (*da Kiba-dachi*)
- 10 = Uchi-uke — Mae-geri = Gyaku-zuki
(*Giaku-ashi*)

(*Zenkutsu-dachi*)

6 KYU - Cintura Arancio (dopo 3 mesi di pratica)

KIHON

- 1 — Jodan Oi-zuki = Chudan Giaku-zuki
- 2 — Age-uke = Gyaku-zuki = Mae-geri
- 3 — Soto-uke = Gyaku-zuki = Mae-geri
- 4 — Uchi-uke = Gyaku-zuki = Mae-geri
- 5 — Gedan-barai = Gyaku-zuki = Mae-geri
- 6 — Shuto-uke
(*Kokutsu-dachi*)
- 7 — Mae-geri — Oi-zuki
(*Zenkutsu-dachi*)
- 8 — Yoko-geri Keage (*da Kiba-dachi*)
- 9 — Yoko-geri Kekomi (*da Kiba-dachi*)
- 10 — Fumikomi = Empi-uke = Sokumen Jodan Urachen
(*da Heisoku-dachi*) (--- *Kiba-dachi* ---)

(*Zenkutsu-dachi*)

KUMITE

Gohon Kumite: (guardia speculare – 5 passi, con contrattacco ultimo passo)

- | | <u>Attacco</u> | <u>Difesa</u> |
|---|----------------|---------------|
| — | Jodan Oi-zuki | ← Age-uke |
| — | Chudan Oi-zuki | ← Soto-uke |
| — | Mae-geri | ← Gedan-barai |

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Sanbon Kumite n.1 (*): (guardia speculare, attacchi consecutivi)

- | | <u>Attacco</u> | <u>Difesa</u> |
|---|----------------|----------------------------|
| — | Jodan Oi-zuki | ← Age-uke |
| — | Chudan Oi-zuki | ← Soto-uke |
| — | Mae-geri | ← Gedan-barai = Gyaku-zuki |

KATA

Heian Sandan

5 KYU - Cintura Verde (dopo 3 mesi di pratica)

KIHON

- 1 ← Jodan Oi-zuki = Chudan Giaku-zuki
- 2 ← Age-uke = Gyaku-zuki — Mae-geri
- 3 ← Soto-uke = Gyaku-zuki — Mae-geri
- 4 ← Uchi-uke = Gyaku-zuki — Mae-geri
- 5 ← Gedan-barai = Gyaku-zuki — Mae-geri
- 6 — Chudan Morote-uke = Gyaku-zuki
(Kokutsu-dachi) (Zenkutsu-dachi)
- 7 — Shuto-uke = Nukite
(Kokutsu-dachi) (Zenkutsu-dachi)
- 8 — Yoko-geri Keage (da Zenkutsu-dachi)
- 9 — Yoko-geri Kekomi (da Zenkutsu-dachi)
- 10 — Rengeri (— Chudan Mae-geri — Jodan Mae-geri)
(da Zenkutsu-dachi)

4 KYU - Cintura Blu (dopo 3 mesi di pratica)

KIHON

- 1 — Sanbon-zuki
- 2 ← Uchi-uke = Kizami-zuki — Oi-zuki
- 3 ← Age-uke = Yoko-empi — Gyaku-zuki
(Kiba-dachi — stesso braccio) (180°)
- 4 ← Soto-uke — Mae-geri = Gyaku-zuki
- 5 ← Jodan Gyaku-zuki — Chudan Gyaku-zuki (= tornare in Kamaete) (Zenkutsu-dachi)
- 6 ← Gedan-barai = Mae-empi
(Gyaku-ashi)
- 7 — Shuto-uke = Kizami-geri = Gyaku-zuki
(Kokutsu-dachi) (Zenkutsu-dachi)
- 8 — Mae-geri — Yoko-geri Kekomi
- 9 — Mawashi-geri
- 10 — Gedan Juji-uke = Jodan Uraken = Gyaku-zuki

KUMITE

Kihon Ippon Kumite: (attacco da guardia sinistra; attacco da guardia destra)

Attacco Difesa (speculare — partendo da Hachiji-dachi)

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| ← Jodan Oi-zuki | ← Age-uke = Gyaku-zuki |
| ← Chudan Oi-zuki | ← Soto-uke = Gyaku-zuki |
| ← Chudan Giaku-zuki | ← Uchi-uke = Gyaku-zuki |
| ← Mae-geri | ← Gedan-barai = Gyaku-zuki |
| ← Yoko-geri | ← Soto-uke = Gyaku-zuki |
| ← Mawashi-geri | ← Jodan Uchi-uke = Gyaku-zuki |
- } spost. 45°

KATA

Heian Yondan

KUMITE (Per tutte le categorie)

Kihon Ippon Kumite (Kamae-te)

Combattimento fondamentale a un colpo

(Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri)

REGOLAMENTO

- a) Saluto da 3 metri. Avanzando, Gedan-barai e guardia libera opposta per entrambi i contendenti, che iniziano a muoversi.
 - b) Quando l'attaccante ritiene di trovarsi alla distanza corretta dichiara la tecnica e il difensore cambia guardia (speculare), senza modificare la distanza.
 - c) L'attaccante effettua la tecnica avanzando (evitando tsuri-ashi).
 - d) Il difensore effettua un passo indietro, difendendo in guardia speculare, e contrattacca con Gyaku-zuki.
 - e) Spostamento indietro a 45° nella difesa su tecniche di calcio.
- Le tecniche di difesa sono le stesse descritte nel kumite per l'esame di 5° kyu

KATA

Heian Gondan, Tekki Shodan

3 KYU - Cintura Marrone (dopo 3 mesi di pratica)

KIHON

- 1 — Sanbon-zuki — Oi-zuki
- 2 ← Age-uke = Gedan-barai — Oi-zuki
(stesso braccio)
- 3 ← Soto-uke = Uraken = Gyaku-zuki
(stesso braccio)
- 4 ← Uchi-uke = Kizami-zuki — Soto-uke = Age-uke = Gyaku-zuki
(stesso braccio)
- 5 ← Shuto-uke — Mae-geri = Gedan-barai = Jodan Choku-zuki
(Kokutsu_dachi) (Gyaku-ashi)
- 6 — Mae-geri — Mawashi-geri
- 7 = Mae-geri — Yoko-geri Kekomi
(senza poggiare il piede, stessa gamba)
- 8 = Mae-geri — Mawashi-geri
(senza poggiare il piede, stessa gamba)
- 9 ← Gedan-barai = Age-uke = Choku-zuki
(Gyaku-ashi)
- 10 = Shi Ho Gyaku-zuki

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (Categoria Speranze: Kihon Ippon Kumite (Kamae-te)
come esami per 4° kyu)

Attacchi (da Zenkutsu-dachi, avanzando):

Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Ushiro-geri

Respective difese (da Zenkutsu-dachi, Suri-ashi indietro):

Age-uke, Soto-uke, Gedan-barai, Soto-uke, Jodan Uchi-uke, Uchi-uke, Gedan Nagashi-uke

KATA

Bassai Dai
Tekki Shodan
Uno degli Heian

2 KYU - Cintura Marrone (dopo 4 mesi di pratica)

KIHON

- 1 ← Sanbon-zuki — Mae-geri = Gyaku-zuki
- 2 ← Uchi-uke = Uchi-uke — Mawashi-geri = Uraken = Gyaku-zuki
(Gyaku-ashi)
- 3 ← Age-uke = Gedan Nagashi-uke = Mae-empi
(Gyaku-ashi)
- 4 ← Soto-uke = Kizami-geri — Oi-zuki
(Kokutsu-dachi)
- 5 — Oi-zuki ← Tate-shuto-uke = Mikazuki-geri
(Zenkutsu_dachi)
- 6 — Ushiro-geri
- 7 = Mae-geri — Yoko-geri = Gyaku-zuki
(senza poggiare il piede, stessa gamba)
- 8 = Mae-geri — Mawashi-geri = Gyaku-zuki
(senza poggiare il piede, stessa gamba)
- 9 — Mawashi-geri — Mawashi-geri = Gyaku-zuki
(Chudan)
- 10 = Shi Ho Uchi-uke = Gyaku-zuki

KUMITE

Jiyu Kumite

(Categoria Speranze:

Kihon Ippon Kumite (Kamae-te) come esami per 4° kyu)

(Categorie Juniores e Masters:

Jiyu Ippon Kumite, come esami per 3° kyu)

KATA

Jion
Bassai Dai
Uno degli Heian

1 KYU - Cintura Marrone (dopo 6 mesi di pratica)

KIHON

- 1 — Oi-zuki ← Shuto-uke = Kizami-geri = Age-uke = Gyaku-zuki
(----- Kokutsu-dachi -----) (Zenkutsu-dachi)
- 2 ← Kizami-zuki = Solo-uke — Gyaku-zuki — Mawashi-geri
(Gyaku-ashi)
- 3 ← Jodan Uraken = Uchi-uke — Mae-geri
(Gyaku-ashi)
- 4 ← Age-uke = Jodan Haito — Yoko-geri Kekomi — Ushiro-geri = Gyaku-zuki
(Gyaku-ashi)
- 5 — Mae-geri = Uraken ← Gedan-barai = Chudan Nukite
(Gyaku-ashi)
- 6 — Jodan Mae-geri — Gedan Kekomi = Uchi-uke — Mawashi-geri
(Gyaku-ashi)
- 7 — Shuto-uke (180°)
(Avanzando in senso orario e antiorario; Indietreggiando in senso orario e antiorario)
- 8 = Mae-geri = Yoko-geri = Ushiro-geri
(senza poggiare il piede, stessa gamba)
- 9 = Shi Ho (= Mawatte 180°: Tate-empi; = rotazione 90°: Mae-empi)
(Gyaku-ashi)
- 10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite

(Categoria Speranze:

Kihon Ippon Kumite (Kamae-te), come esami per 4° kyu)

(Categorie Juniores e Masters:

Jiyu Ippon Kumite, come esami per 3° kyu)

KATA

Kanku Dai

Jion

Uno degli Heian

1 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 16)

KIHON

- 1 — Teisho ← Age-uke = Jodan Haito = Mae-empi
(Gyaku-ashi)
- 2 — Keito-uke = Otoshi-empi — Soto-uke = Jodan Uraken
(Sochin-dachi)
- 3 ← Kakiwake-uke — Yama-zuki — Hiza-geri = Tate-empi
- 4 = Kirikaeshi = Choku-zuki
(Sochin-dachi)

Spiegazione: Kamaete (guardia libera). Nel caso di guardia sinistra, durante il Kirikaeshi il braccio sinistro va proteso in avanti (leggermente piegato e inclinato), con il pugno chiuso, e il braccio destro va tirato in Ikite. Nell'esecuzione di migi Choku-zuki, il braccio sinistro rimane proteso in avanti.

- 5 ← Jodan Kakuto-uke = Chudan Tetsui — Gedan Kekomi = Jodan Nihon Nukite
(stesso braccio)
- 6 ← Uchi-uke — Ushiro-geri = Jodan Sokumen Haito-uke = Kagi-zuki
(Kiba-dachi)
- 7 = Yoko-geri Kekomi — Mae-geri
(Senza poggiare il piede)
- 8 = Kizami-geri = Kizami-zuki = Mae-geri = Gyaku-zuki
- 9 = Shi Ho Soto-uke = Gyaku-zuki
- 10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

(Categorie Juniores e Masters:

Jiyu Ippon Kumite, come esami per 3° kyu)

Jiyu Kumite

KATA

Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi

2 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 16)

KIHON

- 1 =/ Jodan Kosa-uke Kizami-geri = Sokumen-tetsui = Uchi-uke
(Kiba-dachi) (Gyaku-ashi)
(Zenkutsu-dachi)
- 2 ← Morote-uke = Kizami-zuki Jodan = Gyaku-zuki — Shuto-uke = Gyaku-zuki
(Zenkutsu-dachi) (Kokutsu-dachi) (Kokutsu-dachi) (Zenkutsu-dachi) (Kokutsu-dachi)
- 3 — Jodan Oi-zuki = Gedan-barai = Mae-empi — Gedan Kosa-uke
(Gyaku-ashi)
- 4 = Uchi Shuto-uchi = Mawashi-zuki (Gyaku-ashi - Zenkutsu-dachi 45°)
- 4 = Ashi-barai — Kizami Mawashi-geri = Gyaku-zuki = Yoko-geri Kekomi
(stessa gamba)
- Age-uke = Gyaku-zuki
(Kokutsu-dachi) (Kokutsu-dachi)
- 5 — Jodan Oi-zuki = Soto-uke = Jodan Haito — Mawashi-geri
(Kokutsu-dachi) (Kokutsu-dachi; Gyaku-ashi)
- = Mae-geri = Chudan Tate-shuto-uke = Age-uke — Yoko-empi
(Kokutsu-dachi; Gyaku-ashi) (Kokutsu-dachi) (Kiba-dachi)

6 Partenza da A, in guardia sinistra, arrivo in A'.

schema delle direzioni

- (1) = S. Gedan Nagashi-uke
= D. Haito
 - (2) = D. Mae-geri
= S. Uchi-uke
= D. Choku-zuki
 - (3) =/ S. Uraken D. Mae-geri
= D. Gyaku-zuki
 - (4) — D. Ushiro Ashi-barai (135° - Sochin-dachi)
= S. Ura-zuchi
 - (5) ← S. Morote-uke (Kokutsu-dachi - 135°)
= D. Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)
-

KUMITE Jiyu Kumite (Categoria Masters: Jiyu Ippon Kumite)

KATA Tekki Nidan, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Socin, Nijyu Shi Ho

3 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 16)

KIHON

Combinazione con almeno 30 Tecniche (diversificate)

KUMITE

1. Gohon Kumite
 2. Kihon Ippon Kumite
 3. Jiyu Ippon Kumite
 4. Jiyu Kumite
- } Spiegazione

KATA

Tekki Sandan
Jitte
Chinte
Meikyo
Jiin
Gankaku

Tesi scritta sulle Tecniche e colloquio

- L'atleta deve redigere una Tesi sulle 30 Tecniche presentate, dimostrando di aver assimilato e applicato i principi della tecnica di SOSHI MIURA.

4 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 16)

KIHON

Tecnica Preferita

KUMITE

Applicazione della Tecnica Preferita

KATA

Wankan

Unsu

Gojūshi Ho Dai

Gojūshi Ho Sho

Tesi scritta e Colloquio sui seguenti argomenti:

- Kihon, Kata, Kumite
- Tecnica Preferita (dimostrando di aver assimilato e applicato i principi degli insegnamenti di SUSHI MIURA).

5 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 17)

- Tesi scritta sull'Organizzazione
- (su tutte le fattispecie attinenti la pratica del karate e relativi eventi)
- Esecuzione di un Heian a scelta della commissione

6 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 17)

- Tesi scritta sul Karate-do
- (sulle varie fattispecie del karate-do e che, inoltre, dimostri di avere acquisito in modo approfondito le conoscenze che distinguono la tecnica di Soshi Miura e di essere in grado di applicarle ed eseguirle correttamente)
- Esecuzione di un Sentei a scelta della commissione

7 e 8 DAN - Cintura Nera (Requisiti a pag. 17)

Oltre alle qualità tecniche e morali, è necessario avere un ruolo di responsabilità in seno all'organizzazione della SKI-I.

REQUISITI PER SOSTENERE GLI ESAMI FEDERALI PER PASSAGGIO DI DAN

Si ricorda che gli esami si tengono durante i tre Stage nazionali (facoltativamente esclusi i minorenni delle isole, per l'esame di 1° DAN).

CINTURA NERA 1° DAN

- Deve essere trascorso almeno 1 anno dalla data d'esame al 1° KYU. (*)
- L'atleta deve avere 14 anni compiuti.
- Tre presenze agli stage nazionali compresa quella d'esame (**) a partire da cintura marrone 3° Kyu, esclusi i minorenni delle isole.

CINTURA NERA 2° DAN

- Devono essere trascorsi almeno 2 anni dalla data d'esame al 1° DAN (*)
- L'atleta deve avere 20 anni compiuti
- L'atleta deve avere ogni anno 1 presenza (**) agli stage nazionali, esclusa quella dell'esame.

CINTURA NERA 3° DAN

- Devono essere trascorsi almeno 3 anni dalla data d'esame al 2° DAN (*)
- L'atleta deve avere ogni anno 1 presenza (**) agli stage nazionali, esclusa quella dell'esame.
- L'atleta deve redigere una Tesi sulle 30 tecniche presentate, dimostrando di aver assimilato e applicato i principi della tecnica di SOSHI MIURA.

CINTURA NERA 4° DAN

- Devono essere trascorsi almeno 4 anni dalla data d'esame al 3° DAN. (*)
- L'atleta deve avere ogni anno 1 presenza (**) agli stage nazionali, esclusa quella dell'esame.
- L'atleta deve presentare una tesi scritta sul Kihon, Kata e Kumite.

CINTURA NERA 5° DAN

- Devono essere trascorsi almeno 5 anni dalla data d'esame al 4° DAN. (*)
- L'atleta deve avere ogni anno 1 presenza (**) agli stage nazionali, esclusa quella dell'esame.
- Tesi scritta sull'organizzazione (tutte le fattispecie attinenti la pratica del karate e relativi eventi).

CINTURA NERA 6° DAN

- Devono essere trascorsi almeno 6 anni dalla data d'esame al 5° DAN. (*)
- L'atleta deve avere ogni anno 2 presenze (**) agli stage nazionali, esclusa quella dell'esame.
- Tesi sul Karate-do (sulle varie fattispecie del karate-do e che, inoltre, dimostri di avere acquisito le conoscenze che distinguono la Tecnica di SOSHI MIURA in modo approfondito e di essere in grado di applicarle ed eseguirle correttamente).

CINTURA NERA 7° e 8° DAN

- L'atleta deve avere ogni anno 2 presenze (**) agli stage nazionali, esclusa quella dell'esame.
- Oltre alle qualità tecniche e morali, avere un ruolo di responsabilità in seno all'organizzazione della SKI-I.

(*) Nel caso di interruzione del tesseramento, il periodo di anzianità nel grado viene azzerato e riinizierà dall'anno in cui viene ripresa l'iscrizione

(**) Qualora un atleta non fosse riuscito a partecipare agli stage nazionali con la costanza richiesta, potrà recuperare partecipando a 3 stage consecutivi nei 12 mesi precedenti la data degli esami.

**DEROGHE AL PRESENTE REGOLAMENTO DEVONO
ESSERE AUTORIZZATE DA SOSHI MIURA**

Programma d'esame per Aspirante Istruttore

- Tesina scritta sul percorso propedeutico all'insegnamento
- Conoscenza approfondita e applicazione di base dei kata Heian
- Applicazione di un Heian a scelta della commissione

Il corso è tenuto esclusivamente durante i raduni regionali e gli stage nazionali dal Maestro Miura e/o suoi delegati.
La partecipazione agli stage nazionali da diritto a 2 timbri di presenza CAI

Requisiti per partecipare al corso

- Età 18 anni
- Grado 1° Dan

Requisiti per sostenere gli esami

- N. 16 presenze ai CAI
- età 20 anni

Cosa si può fare

- Insegnare in palestre SKI-I con la supervisione di un Istruttore
- Esaminare

Programma d'esame per Istruttore

- Metodologia organizzazione di gare
- Nozioni di primo soccorso
- Conoscenza approfondita dei Kata:
- Tekki-Sandan, Jitte, Chinte, Meikyo, Jiin, Gankaku,
- Wankan, Unsu, Gojūshi Ho Dai, Gojūshi Ho Sho
- Applicazione di un Sentei a scelta della commissione

Il corso è tenuto esclusivamente durante gli stage nazionali dal Responsabile degli istruttori e/o suoi delegati

Requisiti per partecipare al corso

- Possesso qualifica Aspirante Istruttore
- Età 25 anni
- Grado 2° Dan

Requisiti per sostenere gli esami

- N. 6 presenze al corso negli stage nazionali

Cosa si può fare:

- Insegnare in palestre SKI-I
- Esaminare
- Fare da tutor agli Aspiranti Istruttori

Programma d'esame per Arbitro Nazionale

La prova consiste nella Parte teorica, la Gestualità e la Parte Pratica per le quali occorre fare riferimento al Regolamento di Gara Europeo.

Il corso è tenuto in occasione degli stage nazionali dal responsabile arbitri e/o suoi delegati

Requisiti per partecipare al corso

- **Qualifica B** (Fukushin)
- 2° Dan
- Età 21 anni
- Possesso qualifica Aspirante Istruttore

Qualifica A (Shushin)

- 2° Dan
- Età 25 anni
- Possesso qualifica Istruttore
- Esperienza da agonista

Requisiti per sostenere l'esame

- N. 3 presenze al corso negli stage nazionali

Per mantenere la qualifica

- N. 1 corso annuo a stage nazionali
- N. 2 arbitraggi in gare in calendario SKI-I

Per passare da B ad A

- sostenere secondo esame

Non si può ottenere la licenza di arbitro internazionale se prima non si è acquisita quella di arbitro nazionale e previo N.O. del Responsabile Arbitri.

REGOLAMENTO PER I KUMITE DEL PROGRAMMA D'ESAME

- 9° KYU** GOHON KUMITE (Jodan)
(5 passi, senza contrattacco)
- 8° KYU** GOHON KUMITE (Jodan; Chudan)
(5 passi, ultimo con contrattacco)
- 7° KYU** GOHON KUMITE (Jodan; Chudan; Mae-geri)
(5 passi, ultimo con contrattacco)
- 6° KYU** SANBON KUMITE (—Jodan — Chudan — Mae-geri)
(avanzando, con contrattacco dopo la terza tecnica)
- 5° KYU** KIHON IPPON KUMITÈ
(regolamento a pagina 6)
- 4° KYU** KIHON IPPON KUMITE (Kamaete)
(regolamento a pagina 7)

N.B. fino a questo i kumite sono uguali per tutte le categorie

- 3° KYU** JIYU IPPON KUMITE
(regolamento a pagina 8)
(Per la categoria Speranze → programma 4° KYU)

- 2° KYU** JIYU KUMITE – Solo Categoria Seniores
(Per la categoria Speranze → programma 4° KYU)
(Per le Cat. Juniores/Masters → programma 3° KYU)

- 1° KYU** JIYU KUMITE – Solo Categoria Seniores
(Per la categoria Speranze → programma 4° KYU)
(Per le Cat. Juniores/Masters → programma 3° KYU)

Speranze: fino a 13 anni; Juniores: 14-17 anni; Seniores: 18-39 anni;
Masters: da 40 anni in poi