

## **REGULAMENT DE ORGANIZARE SI FUNCTIONARE A COMISIEI CENTRALE DE ACORDAREA GRADELOR**

### **CAPITOLUL I Dispozitii generale**

**Art.1.** Obiectul prezentului Regulament il reprezinta organizarea si functionarea Comisiei centrale de acordarea gradelor.

**Art. 2.** Comisia centrala de acordarea gradelor este un organism de lucru, specializat si cu caracter permanent in subordinea Biroului federal, care are ca domeniu principal de activitate stabilirea criteriilor de acordare a gradelor in activitatea de karate traditional.

**Art. 3.** In desfasurarea activitatii sale, Comisia centrala de acordarea gradelor , are ca principal scop indeplinirea atributiilor si rezolvarea problemelor specifice activitatii de karate traditional si contribuie, in acest sens, la buna functionare si indeplinirea sarcinilor si obiectivelor de ansamblu ce revin Federatiei Romane de Karate Traditional.

**Art. 4.** Comisia centrala de acordarea gradelor este singurul organism de lucru al Federatiei Romane de Karate Traditional competent sa stabileasca criteriile de acordare a gradelor in activitatea de karate traditional.

### **CAPITOLUL II Obiectivele si atributiile Comisiei centrale de acordarea gradelor**

**Art. 5.** Principalul obiectiv al Comisiei centrale de acordarea gradelor il constituie realizarea si aplicarea criteriilor de acordare a gradelor in activitatea de karate traditional si organizarea examenelor de grad.

**Art. 6. (1)** Principalele atributii ale Comisiei centrale de acordarea gradelor sunt:

- a) elaborarea si stabilirea criteriilor de acordare a gradelor , acestea urmand a fi supuse spre adoptare si aprobare Biroului Federal, pentru a primi caracter obligatoriu in cadrul activitatii sportive de karate traditional;
- b) propune spre aprobare, Biroului federal, Regulamentul de examinare a gradelor ;
- c) propune Biroului federal cuantumul taxelor de inscriere si examinare ;
- d) organizarea si desfasurarea examenelor de grad.
- e) elaboreaza calendarul anual al activitatilor desfasurate de Comisia centrala de acordarea gradelor si il inainteaza Biroului federal spre aprobare ;
- f) stabileste criteriile de acceptare ale candidatilor la examen si le inainteaza Biroului federal spre aprobare ;
- g) elaboreaza raportul anual de activitate si il prezinta spre aprobare Biroului federal;
- h) decide in functie de grad asupra validarii sau invalidarii gradelor acordate de alte federatii si care nu corespund standardelor FRKT, WFF. si ITKF ;
- i) tine evidenta si verifica situatia gradelor cu ocazia competitiiilor nationale ;
- j) colaboreaza cu Comisia centrala a antrenorilor, precum si cu celelalte comisii si colegii din cadrul Federatiei Romane de karate traditional ;
- k) completeaza carnetele de legitimare eliberate de FRKT in urma examenelor de grad ;
- l) organizeaza seminarii cu scopul de a promova obiectivele Comisiei centrale de acordarea gradelor

### **CAPITOLUL III**

#### **Organizarea si functionarea Comisiei centrale de acordarea gradelor**

##### **Sectiunea I**

##### **Organizarea Comisiei centrale de acordarea gradelor**

**Art. 7.** Conducerea Comisiei centrale de acordarea gradelor se compune din Presedinte , vicepresedinte si 7 membri .

**Art. 8.** Presedintele Comisiei centrale de acordarea gradelor este numit de catre Biroul federal.

**Art. 9.** Vicepresedintele si ceilalti membri ai Comisiei centrale de acordarea gradelor sunt aprobati de catre Biroului Federal la propunerea Presedintelui Comisiei centrale de acordarea gradelor .

**Art. 10.** Membrii Comisiei centrale de acordarea gradelor trebuie sa detina cetatenia romana.

**Art. 11.** La numirea Presedintelui, aprobarea vicepresedintelui si celorlalti membri, se vor avea in vedere urmatoarele criterii :

- a) aptitudinile, cunostintele si capacitatea candidatilor pentru activitatea pe care acestia o vor desfasura in cadrul Comisiei centrale de acordarea gradelor ;
- b) vechimea in activitatea desfasurata ;
- c) rezultatele si contributia la dezvoltarea si afirmarea karate-ului traditional in Romania ;
- d) comportarea si tinuta morala, pasiunea si disponibilitatea de a desfasura activitati in cadrul Comisiei centrale de acordarea gradelor ;
- e) cunoastrea Statutului, precum si a celorlalte Regulamente ale Federatiei Romane de Karate Traditional .

##### **Sectiunea II**

##### **Functionarea Comisiei centrale de acordarea gradelor**

**Art. 12.** (1) Comisia centrala de acordarea gradelor se convoaca de catre Presedintele Comisiei si se intruneste ori de cate ori este nevoie.

(2) Sedintele Comisiei centrale de acordarea gradelor sunt conduse, in mod obligatoriu, de catre Presedintele acesteia, iar in lipsa Presedintelui de catre Vicepresedinte.

**Art. 13.** Comisia centrala de acordarea gradelor deliberaza si adopta hotarari, potrivit competentelor sale si atributiilor repartizate, in conformitate cu prevederile Statutului Federatiei Romane de Karate Traditional, a prezentului Regulament, a celorlalte Regulamente date in aplicarea Statutului Federatiei Romane de Karate Traditional, precum si a legilor in vigoare.

**Art. 14.** Hotararile Comisiei centrale de acordarea gradelor sunt adoptate prin vot deschis, cu majoritatea simpla a membrilor sai si se supun spre ratificare Biroului federal.

**Art. 15.** In exercitarea atributiilor care ii revin, Comisia centrala de acordarea gradelor nu poate angaja financiar Federatia Romana de Karate Traditional.

**Art. 16.** Hotararile Comisiei centrale de acordarea gradelor sunt comunicate partilor, in scris, cu confirmare de primire sau prin email.

**Art. 17.** Hotararile Comisiei centrale de acordarea gradelor , dupa ratificarea lor de catre Biroul federal, sunt documente oficiale ale Federatiei Romane de Karate Traditional.

Ele vor fi postate pe site-ul Federatiei Romane de Karate Traditional pentru a fi aduse la cunostinta presei si tuturor membrilor afiliati.

**Art. 18.** In cazul in care un membru al Comisiei centrale de acordarea gradelor lipseste nemotivat de la 3 (trei) sedinte consecutive, presedintele comisiei de acordarea gradelor va propune Biroului federal inlocuirea lui, urmand ca, in aceasta situatie, Biroul Federal sa decida inlocuirea sau nu a acestui membru, in conditiile prevazute in prezentul Regulament.

**Art. 19.** Dezbaterile, precum si hotararile luate in cadrul sedintelor Comisiei centrale de acordarea gradelor , sunt consemnate de catre vicepresedintele Comisiei intr-un registru de procese verbale.

Aceste procese verbale de sedinta vor fi semnate de catre toti participantii la sedinta si constituie documente oficiale ale FRKT.

#### **CAPITOLUL IV** **Comisiile regionale**

**Art. 20.** (1) Comisia centrala de acordarea gradelor numeste Comisia regionala dintre examinatorii licentiatii, pe baza propunerilor formulate de catre Presedintele Comisiei centrale de acordarea gradelor .

Comisiile Regionale vor avea competenta teritoriala de a examina candidatii pentru examen de la gradul 9kyu pana la 4Dan.

(2) examinarea candidatilor pentru gradele 9Kyu-1Dan junior se poate face numai de catre instructorul clubului din care fac parte candidatii la examen.

(3) examinarea candidatilor pentru gradele 1Dan senior-4Dan se poate face numai de catre o comisie de examinare formata din 3 membri, din care face parte si instructorul clubului care solicita examinarea, cu conditia ca acesta sa posede cu doi Dan mai mult decat cel mai mare grad pentru care se solicita examinarea. Ceilalti doi membri ai comisiei de examinare vor fi desemnati de Comisia centrala de acordarea gradelor.

(4) membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 1Dan senior, trebuie sa posede minim 3 DAN .

(5) membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 2Dan, trebuie sa posede minim 4 DAN .

(6) membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 3Dan, trebuie sa posede minim 5 DAN .

(7) membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 4Dan, trebuie sa posede minim 6 DAN .

(8) examinarea candidatilor pentru gradele 5Dan, 6 Dan, 7Dan, 8Dan se va face cu ocazia stagiilor si campionatelor nationale, de catre cel putin unul dintre maestrii WFF, ETKF sau ITKF.

(9) examinarea candidatilor pentru gradele 9Kyu-4Dan se poate face si cu ocazia stagiilor si campionatelor nationale, de catre o comisie de examinare formata din trei membri desemnata de Comisia centrala de acordarea gradelor.

(10) Taxele de examinare precum si formularul de examinare sunt inaintate Federatiei Romane de Karate Traditional de catre instructorul candidatilor examinati fie la data examenului, fie cu ocazia primului stagiu national sau campionat national fata de data sedintei de examinare.

(11) Activitatea examinatorilor se face pe baza de voluntariat, cheltuielile de barem, transport si masa vor fi suportate de clubul care organizeaza examenul.

(12) La solicitarea candidatilor, orice grad incepand de la 1 DAN (senior) in sus poate fi acordat si in afara tarii de catre comisiile de examinare ale WFF (Federatia Mondiala de Fudokan) sau ITKF (Federatia Internationala de Karate Traditional) numai cu acceptul Comisiei centrale de acordarea gradelor a FRKT si pe baza unei recomandari primite de catre candidat din partea Comisiei centrale de acordarea gradelor a FRKT.

**Art. 21.** Acordarea licentei de examinator se face de catre Comisia centrala de acordarea gradelor

Examinatorii care nu participa la cursurile anuale organizate de Comisia centrala de acordarea gradelor isi vor pierde licenta de examinator.

**Art. 22.** Licentiatii din comisiile regionale pot participa la examenele de grad organizate de Comisia centrala de acordarea gradelor la cererea acestei comisii.

## **CAPITOLUL VI**

### **Dispozitii finale**

**Art. 23.** Prezentul Regulament a fost aprobat in Sedinta de Birou federal din data de \_\_\_\_\_.

**ANEXE**

## ANEXA 1.

### REGULAMENT DE ACORDAREA GRADELOR AL FEDERATIEI ROMANE DE KARATE TRADITIONAL

#### 1.1 PROGRAMA TEHNICA DE ACORDARE A GRADELOR IN CADRUL FEDERATIEI ROMANE DE KARATE TRADITIONAL

##### 1.1.1 PERIOADELE MINIME DE STAGIU ȘI VÂRSTA MINIMĂ, OBLIGATORII PENTRU EXAMENE DE GRAD FRKT

GRAD/centură	Stagiu minim calculat de la data emiterii BUDO PASS	Vârsta minimă	Observații
9-6 kyu centura albă 1,2,3 trese roșii	9 kyu – 2 luni 8 kyu – 3 luni 7 kyu – 4 luni 6 kyu – 5 luni	5 ani, 5 luni, 5 zile	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
5 kyu centură galbenă	6 luni	6 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
4 kyu centură oranj	1 an	7 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
3 kyu centură verde	2 ani	8 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
2 kyu centură albastră	3 ani	9 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
1 kyu centură maro	4 ani	11 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
1 DAN centură neagră-juniori	5 ani	13 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT și AKTR
1 DAN centură neagră-senior	5 ani	15 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
2 DAN centură neagră	7 ani	20 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
3 DAN centură neagră	10 ani	26 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
4 DAN centură neagră	14 ani	30 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
5 DAN centură neagră	19 ani	35 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
6 DAN centură neagră	25 ani	42 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
7 DAN centură neagră	32 ani	50 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *
8 DAN centură neagră	40 ani	58 ani	Obligatorie înregistrarea la FRKT, AKTR, WFF*, ITKF *

\* Obligatoriu pentru sportivii care participă la Campionatele Europene și Mondiale de Karate Tradițional și pentru instructori

- **Observație:** înregistrările nu se pot face direct la ITKF ci în ordine la AKTR, FRKT și apoi la WFF și ITKF. Această ordine este reglementată de hotărârea Comisiei Tehnice ITKF.

#### 1.1.2 CRITERIILE DE EVALUARE LA EXAMENELE DE GRAD FRKT

##### 1.1.2.1 CRITERII GENERALE DE EVALUARE

#### 1. Concentrarea

- concentrarea ca forta spirituala a candidatului, concentrarea ca si convingere a reusitei la examen, hotararea sa de a-si dovedi abilitatile maxime si directia privirii sale in timpul executiei tehnicilor

#### 2. Pozitia

#### 3. Coordonarea bratului si piciorului in cadrul tehnicii

#### 4. Impresia generala

#### 5. Tranzitia de la o tehnica la alta

#### 6. Pozitia soldurilor si rotatia trunchiului

#### 7. Mentinerea echilibrului

#### 8. Repartizarea fortei, controlul contractiilor si decontractiilor muschilor

#### 9. Viteza

#### 10. Controlul loviturilor

#### 11. Kiai

- strigatul spontan, rezultat pe de o parte al puternicei contractii care duce la un efect maxim al incordarii muschilor si pe de alta parte al concentrarii spirituale in timpul unei anumite tehnici

#### 12. Zanshin

- traditional, Zanshin inseamna pastrarea concentrarii psiho-fizice si dupa efectuarea unei anumite tehnici, combinatii sau kata. In acest sens Zanshin reprezinta starea interioara de a fi pregatit in fata oricarei miscari sau situatii ce poate interveni la un moment dat.

### 1.1.2.2 ASPECTE GENERALE IN NOTAREA KI-HON

#### 1. Aspectul mental

- a. stabilitate emotionala, autocontrol al incordarii psihice
- b. kiai puternic si constant in intensitate

#### 2. Pozitii si tehnici

- a. contact bun si stabil cu solul
- b. forma corecta
- c. contractii puternice si relaxari rapide ale muschilor la tehnicile de brat
- d. pozitia corecta a articulatiilor genunchiului si a gleznei in tehnicile de picioare
- e. coordonarea corecta a soldurilor si picioarelor

#### 3. Pozitia corpului

- a. mentinerea echilibrului in orice situatie
- b. mentinerea dreapta a capului si gatului
- c. mentinerea naturala a umerilor
- d. capacitatea de a coordona corpul si membrele in pozitii si in timpul miscarii

#### 4. Privirea

- a. directia privirii va fi in directia miscarii si executiei tehnicilor ce urmeaza

#### 5. Forta

- a. folosirea contactului cu solul pentru realizarea unor tehnici de brat sau picior puternice conform principiului actiune-reactiune
- b. coordonarea dinamicii intregului corp
- c. repartizarea eficienta a fortei

## **6. Miscarea**

- a. coordonarea miscarii intregului corp (coordonarea miscarii bratelor, picioarelor si trunchiului)
- b. distanta constanta intre deplasari si tehnici
- c. coordonarea fortei si a tehnicii

## **7. Kime (concentrarea energiei)**

- a. degajarea intregii energii corporale (psihice si fizice)
- b. atingerea scopului propus

## **8. Respiratia**

- a. coordonarea respiratiei cu elementele amintite mai sus. Inspiratie scurta pe nas si expiratie energica pe gura in timpul executiei fiecarei tehnici.

### **1.1.2.3 EVALUAREA TEHNICILOR DE BRAT**

#### **1. Controlul muschilor**

- a. pozitia: echilibrul corpului, bratelor si mainilor, intinderea simultana si coordonata a grupelor de muschi necesari pentru realizarea concentrarii maxime a fortei in timpul unei tehnici
- b. contact maxim cu solul in clipa realizarii tehnicii

#### **2. Executarea loviturii**

- a. coordonare in timp a miscarii bratului si antebratului cu miscarea intregului corp
- b. mentinerea contactului cu solul in timpul retragerii bratului

#### **3. Tehnici de aparare**

- a. echilibrul si fermitatea articulatiei cotului in raport cu restul corpului
- b. transmiterea contractiei muschilor in timpul executiei tehnicii de aparare de la locul de contact (mana, antebrat) prin corp in sol si inapoi in tinta (principiul actiunii si reactiunii)

### **1.1.2.4 EVALUAREA TEHNICILOR DE PICIOR**

#### **1. Lovitura biciuita (Keage)**

- a. coordonarea in timp a echilibrului corpului cu pozitia piciorului inainte de prezentarea tehnicii (faza de pregatire)
- b. folosirea miscarii de pendulare a soldurilor in executia tehnicii
- c. folosirea retragerii energice a piciorului dupa finalizarea tehnicii
- d. echilibrul, in special in timpul retragerii piciorului

#### **2 Lovitura penetranta (Kekomi)**

- a. miscare de echilibrare in forma de arc lamelar a soldurilor in prima portiune a executiei tehnicii si in faza de retragere a piciorului ce executa lovitura
- b. directionarea centrului de greutate a corpului spre zona propusa, cu contractia finala necesara
- c. contractia la maxim a muschilor folositi in tehnica, in momentul final al executiei acestei

### 1.1.2.5 EVALUAREA KATA

#### A INCEPATORI (9-3 Kyu) si grade mijlocii (2 Kyu-2DAN)

1. Tehnica-va fi evaluata dupa criteriile Kihon
2. Continuitate in prezentarea tehnicii
  - a. folosirea energiei de miscare a tehnicii precedente pentru inceperea urmatoarei tehnici
  - b. decontractia muschilor intre tehnici
  - c. respiratia abdominala corecta
3. Miscarea
  - a. pastrarea echilibrului corpului prin controlul centrului de greutate
  - b. controlul centrului de greutate la schimbarea directiei
  - c. controlul directiei privirii
  - d. controlul directiei axei corpului in raport cu solul
4. Executarea corecta a tehnicilor
  - a. in functie de Kata prezentat tehnicile se vor folosi intr-un anume scop
  - b. controlul fizic si mental al fiecarei tehnici executate
5. Ritmul-respectarea ritmului, avand in vedere ritmul specific fiecarui Kata si in raport cu aptitudinile psihice si tehnice ale candidatului
6. Linile de miscare-directie corecta a miscarii la fiecare tehnica executata

#### B TITLURI DE MAESTRU, PESTE AL DOILEA DAN

1. Expunerea unui Kata trebuie pe de o parte sa corespunda cu aptitudinile individuale ale candidatului, si pe de alta parte elementele tehnice ale fiecarui Kata trebuie prezentate corect.
2. Intelegerea, folosirea si demonstrarea dinamicii corpului si controlul la un nivel superior al acestuia

### 1.1.2.6 EVALUAREA KUMITE

Se realizeaza dupa criteriile Kihon si Kata

#### 1.1.2.7 SISTEMUL DE NOTARE

Extraordinar	10 puncte
Deosebit	9 puncte
Foarte bine	8 puncte
Bine	7 puncte
Multumitor	6 puncte
Nesatisfacator	5 puncte



Nota minimă pentru KIHON, KATA, KUMITE nu poate fi mai mică de 7,5, dar totalul celor trei note trebuie să fie minim 23 puncte

Exemplu:

KIHON	KATA	KUMITE	TOTAL	Calificativ
7,4	8	8	23,4	nepromovat
7,5	7,5	8	23	promovat
7,5	7,5	7,9	22,9	nepromovat
7,5	7,5	7,5	22,5	nepromovat

### 1.1.3 PROGRAMA DE EXAMINARE FRKT PENTRU ACORDAREA GRADELOR

GRAD	KIHON	KATA	KUMITE	TEORIE	TEST FIZIC															
<p><b>9 Kyu</b> <b>Centura alba</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional</p> <p><b>NU SE INSISTA PE:</b> -viteza -forta -dinamica -amplitudine -ritm -fluiditate</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki jodan - de 4 ori- inaintare 2. Zkd. age-uke - de 4 ori- retragere 3. Zkd. oi-zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Zkd. soto ude uke chudan - de 4 ori- retragere 5. Zkd. oi-zuki gedan - de 4 ori- inaintare 6. Zkd gedan-barai - de 4 ori- retragere</p>	<p>1.Obligatoriu: -TAIKYOKU SHODAN -TAIKYOKU NIDAN</p>		<p>1. Definitia Karate-ului Traditional <u>Definiția karate-ului tradițional</u> Karate-ul tradițional este o artă marțială de autoapărare bazată pe principiul TODOME (concentrare maximă psiho-fizică Intr-o singură acțiune decisivă). <b>TODOME se poate realiza numai cu conditia ca adversarul sa fie in KYO.</b> Karate-ul tradițional folosește doar corpul uman în cel mai înalt grad, utilizând tehnici de atac și apărare executate cu brațele și picioarele goale precum și deplasări și alte mișcări ale corpului pentru realizarea scopului propus. Fiind o artă marțială de autoapărare, forța și talia agresorului sunt nerelevante. Din această cauză în karate tradițional nu există categorii de greutate (din constituția I.T.K.F.- International Traditional Karate Federation) Karate-ul tradițional se bazează în cel mai înalt grad pe principiile DOJOKUN și codului BUSHIDO al samurailor (Sensei HIDETAKA NISHIYAMA). 2. Dojo Kun</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Flotari</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>20</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>20</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>		M	F	Flotari	10	10	Sarituri cu genunchii la piept	20	20	Abdominale	20	20	Plieri	10	10
	M	F																		
Flotari	10	10																		
Sarituri cu genunchii la piept	20	20																		
Abdominale	20	20																		
Plieri	10	10																		
<p><b>8 Kyu</b> <b>Centura alba+1 tresa rosie</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/gyacu zuki chudan/mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare 2. Fdd . age-uke/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd.mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4 Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Zkd.</p>	<p>1.Obligatoriu: -TAIKYOKU SANDAN -HEIAN SHODAN</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>GOHON KUMITE</p> <p>Tori: Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda Uke:Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul drept in fata /gedan barai/ garda (garda inversa) 1. Tori: Oi-zuki jodan-de 5ori- inaintare Uke: Zkd Age-uke- de 5ori- retragere/ contraatac gyaku-</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional - sensei FUNAKOSHI GICHIN, sensei MASATOSHI NAKAYAMA, sensei HIDETAKA NISHIYAMA, sensei ILIJA IORGA,</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Flotari</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>25</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>25</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>		M	F	Flotari	10	10	Sarituri cu genunchii la piept	25	25	Abdominale	25	25	Plieri	10	10
	M	F																		
Flotari	10	10																		
Sarituri cu genunchii la piept	25	25																		
Abdominale	25	25																		
Plieri	10	10																		

<p>-stabilitate -control emotional</p> <p><b>NU SE INSISTA PE:</b></p> <p>-viteza -forta -dinamica -amplitudine -ritm -fluiditate</p>	<p>gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke chudan/ zkd.gyaku-nukite chudan - de 4 ori- retragere 7. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 8. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate</p>		<p>zuki chudan dupa al cincilea blocaj</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeaasi secventa</p> <p>2. Tori: Oi-zuki chudan-de 5ori-inaintare Uke: Zkd soto ude-uke- de 5ori-retragere/ contraarac gyaku-zuki chudan dupa al cincilea blocaj</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeaasi secventa</p> <p>3. Tori: Oi-zuki chudan-de 5ori-inaintare Uke: Zkd uchi ude-uke- de 5ori-retragere/ contraarac gyaku-zuki chudan dupa al cincilea blocaj</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeaasi secventa</p> <p>4. Tori: Oi-zuki gedan-de 5ori-inaintare Uke: Zkd gedan barai- de 5ori-retragere/ contraatac gyaku-zuki chudan dupa al cincilea blocaj</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeaasi secventa</p>	<p>VLADIMIR IORGA, sensei DAN STUPARU, instructor club-sempai/sensei</p>																
<p><b>7 Kyu</b> <b>Centura</b> <b>alba+2</b> <b>trese rosii</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forta</p> <p><b>NU SE INSISTA PE:</b></p> <p>-viteza -dinamica -ritm -fluiditate</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/gyacu zuki chudan/mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare 2. Fdd . age-uke/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd.mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke chudan/ zkd.gyaku-nukite chudan - de 4 ori- retragere 7. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 8. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 11. Kbd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare pe aceeaasi parte(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeaasi parte (dreapta) 12. Kbd. yoko geri keage jodan - de 4</p>	<p>1.Obligatori: -TAIKYOKU YONDAN -HEIAN NIDAN</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>SANBON KUMITE</p> <p>Tori: Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda Uke:Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul drept in fata /gedan barai/ garda (garda inversa)</p> <p>1.Tori: Oi-zuki jodan/ Oi-zuki chudan/ mae geri chudan – fiecare tehnica executata in inaintare Uke: Zkd age-uke/ Zkd soto-uke/ Zkd gedan barai-gyaku zuki chudan-fiecare tehnica executata in retragere.</p> <p>Combinatia se repeta si incapand cu piciorul drept in fata.</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeaasi combinatie pe stanga si pe dreapta.</p> <p>2.Tori:Zkd. uraken-uchi jodan/ Oi-zuki chudan / mawashi geri jodan - fiecare</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Flotari</td> <td>15</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>30</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>30</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>10</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>		M	F	Flotari	15	15	Sarituri cu genunchii la piept	30	30	Abdominale	30	30	Plieri	10	10
	M	F																		
Flotari	15	15																		
Sarituri cu genunchii la piept	30	30																		
Abdominale	30	30																		
Plieri	10	10																		

	ori- inaintare pe aceeasi parte (stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta)		<p>tehnica executata in inaintare Uke: Zkd soto-uke jodan/ kkd. shuto-uke chudan/ Zkd uchi-uke jodan-gyaku zuki chudan- fiecare tehnica executata in retragere</p> <p>Combinatia se repeta si incapand cu piciorul drept in fata.</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeasi combinatie pe stanga si pe dreapta.</p> <p>3.Tori: mae geri chudan/ mawashi geri jodan/ yoko geri chudan- fiecare tehnica executata in inaintare Uke: Zkd gedan barai/ Zkd uchi-uke jodan/ zkd soto ude uke chudan -gyaku zuki chudan- fiecare tehnica executata in retragere</p> <p>Combinatia se repeta si incapand cu piciorul drept in fata.</p> <p>Se inverseaza rolurile si se executa aceeasi combinatie pe stanga si pe dreapta.</p>																	
<p><b>6Kyu</b> <b>Centura alba+3</b> <b>trese rosii</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forta -ritm</p> <p><b>NU SE INSISTA PE:</b> -viteza -dinamica -fluiditate</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare</p> <p>2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere</p> <p>3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare</p> <p>4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere</p> <p>5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare</p> <p>6. Kkd.Shuto-uke chudan/ zkd.gyaku-nukite chudan - de 4 ori- retragere</p> <p>7. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate</p> <p>8. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate</p> <p>9. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate</p> <p>10. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate</p> <p>11. Kbd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta)</p> <p>12. Kbd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte</p>	<p>1.Obligatori: -TAIKYOKU GODAN -TAIKYOKU ROKUDAN -HEIAN SANDAN</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>KIHON IPPON KUMITE</p> <p>Tori-uke fata in fata la distanta de un brat in pozitie shizentai. Se saluta apropiind piciorul drept de stangul in acelasi timp.</p> <p>Tori intra in garda retragand piciorul drept si executand zkd ghedan barai.</p> <p>Uke ramane in shizentai.</p> <p>Examinatorul anunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tori-atacul;</li> <li>• uke- blocajul/contraatacul</li> <li>• hajime</li> </ul> <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala (zkd/shizentai)</p> <p>1. Tori:Jodan oi-zuki Uke: Zkd. age-uke in retragere / gyaku-zuki chudan</p> <p>2. Tori: chudan oi-zuki Uke: zkd. Soto-uke in retragere / gyaku-zuki chudan</p> <p>3. Tori: chudan gyaku-zuki Uke: kkd. shuto-uke in retragere /zkd. gyaku zuki chudan</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional</p> <p>2. DOJOKUN</p> <p>3. Diferența între disciplină și stil</p> <p>4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Flotari</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>35</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>35</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>		M	F	Flotari	20	15	Sarituri cu genunchii la piept	35	30	Abdominale	35	30	Plieri	15	10
	M	F																		
Flotari	20	15																		
Sarituri cu genunchii la piept	35	30																		
Abdominale	35	30																		
Plieri	15	10																		

	(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeași parte (dreapta)		<p>4. Tori: mae-geri chudan Uke: zkd.gedan-barai in retragere / gyaku zuki chudan</p> <p>5. Tori: mawashi-geri jodan Uke: zkd.uchi ude uke jodan in retragere / gyaku zuki chudan</p> <p>6. Tori: yoko-geri chudan Uke: kbd.soto ude uke chudan in retragere / zkd. gyaku zuki chudan</p> <p>Tori/uke repeta cele 6 atacuri pe cealaltă parte și apoi se schimbă rolurile</p>																	
<p><b>5 Kyu Centura galbena</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciază la un nivel satisfactor de execuție următoarele : -forma tehnică -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forță -ritm -viteza</p> <p><b>NU SE INSISTĂ PE:</b> -dinamică -fluiditate</p>	<p>Intrare în poziția de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stâng în față /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare 2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Kbd. Empi uchi/zkd.gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke/ Kkd. ashi mae-geri/zkd.gyaku-yonhon nukite/ zkd. shuto-uchi /zkd. gyaku shuto-uchi-de 4ori -in retragere 7. Zkd. shiho gyaku zuki chudan- de 2 ori pe stanga ; de 2 ori pe dreapta 8. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 11. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 12. Kbd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare pe aceeași parte(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeași parte (dreapta) 13. Kbd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare pe aceeași parte (stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeași parte (dreapta)</p>	<p>1.Obligatoriu: -Heian nidan -Heian sandan -HEIAN YONDAN</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricărei kata din cele învățate la gradele inferioare</p>	<p>1. TEN NO KATA</p> <p>2. IPPON-KUMITE (Tori tehnici de picior; Uke uke waza cu eschiva)</p> <p>Tori-uke față în față în zkd cu piciorul stâng în față Examinatorul anunță:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• tori-atacul;</li> <li>• uke- blocajul/contraatacul</li> <li>• hajime</li> </ul> </p> <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura inițială.</p> <p>2.1. Tori: mae-geri chudan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° gedan-barai / yori ashi înainte gyaku zuki chudan</p> <p>2.2. Tori: mawashi-geri jodan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° uchi uke jodan /uraken jodan cu aceeași mână cu care a executat blocajul</p> <p>2.3. Tori: yoko-geri kekomi chudan Uke: Eschiva cu pivotare în jurul piciorului din față (în sensul acelor de ceasornic)-morote soto-uke / yori ashi kbd.yoko enpi chudan</p> <p>Dupa cele 3 atacuri tori/uke schimbă garda</p> <p>Dupa executiile pe dreapta și pe stanga se schimbă rolurile</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>M</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>Flotari</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>40</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>40</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </table>		M	F	Flotari	25	20	Sarituri cu genunchii la piept	40	35	Abdominale	40	35	Plieri	20	15
	M	F																		
Flotari	25	20																		
Sarituri cu genunchii la piept	40	35																		
Abdominale	40	35																		
Plieri	20	15																		
<p><b>4 Kyu Centura</b></p>	<p>Intrare în poziția de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stâng în față /gedan barai/ garda</p>	<p>1.Obligatoriu: -Heian Sandan -Heian Yondan</p>	<p>1. TEN NO KATA</p> <p>2. IPPON-KUMITE (Tori tehnici de picior; Uke</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>M</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>Flotari</td> <td>30</td> <td>25</td> </tr> </table>		M	F	Flotari	30	25									
	M	F																		
Flotari	30	25																		

<p><b>portocalie</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel bun de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forta</p> <p>Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele :</p> <p>-ritm -viteza -dinamica</p> <p><b>NU SE INSISTA PE:</b> -fluiditate</p>	<p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare 2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Kbd. Empi uchi/zkd.gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke/ Kkd. ashi mae-geri/zkd.gyaku-yonhon nukite/ zkd. shuto-uchi /zkd. gyaku shuto-uchi-de 4ori -in retragere 7. Zkd. shiho gyaku zuki chudan- de 2 ori pe stanga ; de 2 ori pe dreapta 8. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 11. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 12. Kbd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta) 13. Kbd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta)</p>	<p>-HEIAN GODAN 2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>uke waza cu eschiva)</p> <p>Tori-uke fata in fata in zkd cu piciorul stang in fata Examinatorul anunta: • tori-atacul; • uke- blocajul/contraatacul • hajime</p> <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala.</p> <p>2.1. Tori: mae-geri chudan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° gedan-barai / yori ashi inainte gyaku zuki chudan</p> <p>2.2. Tori: mawashi-geri jodan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° uchi uke jodan /uraken jodan cu aceeasi mana cu care a executat blocajul</p> <p>2.3. Tori: yoko-geri kekomi chudan Uke: Eschiva cu pivotare in jurul piciorului din fata (in sensul acelor de ceasornic)- morote soto-uke / yori ashi kbd.yoko enpi chudan</p> <p>Dupa cele 3 atacuri tori/uke schimba garda</p> <p>Dupa executiile pe dreapta si pe stanga se schimba rolurile</p>	<p>disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>50</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>50</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </table>	Sarituri cu genunchii la piept	50	40	Abdominale	50	40	Plieri	20	15						
Sarituri cu genunchii la piept	50	40																		
Abdominale	50	40																		
Plieri	20	15																		
<p><b>3 Kyu Centura verde</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel bun de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forta</p> <p>Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele :</p> <p>-ritm</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare 2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Kbd. Empi uchi/zkd.gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke/ Kkd. ashi mae-geri/zkd.gyaku-yonhon nukite/ zkd. shuto-uchi /zkd. gyaku shuto-uchi-de 4ori -in retragere 7. Zkd. shiho gyaku zuki chudan- de 2 ori pe stanga ; de 2 ori pe dreapta 8. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori-</p>	<p>1.Obligatoriul: -Heian Yondan -Heian Godan -TEKKI SHODAN</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>1. TEN NO KATA</p> <p>2. IPPON-KUMITE (Tori- tehnici de picior; Uke- amashi waza cu eschiva -nu se executa blocaje; se evita atacul printr-o scurta eschiva apoi se contraataca)</p> <p>Tori-uke fata in fata in zkd cu piciorul stang in fata (migi zkd). Examinatorul anunta: • tori-atacul; • uke- blocajul/contraatacul • hajime</p> <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala.</p> <p>2.1. Tori: mae-geri chudan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° / yori ashi inainte gyaku zuki chudan</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>M</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>Flotari</td> <td>35</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>60</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>60</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>30</td> <td>20</td> </tr> </table>		M	F	Flotari	35	25	Sarituri cu genunchii la piept	60	50	Abdominale	60	50	Plieri	30	20
	M	F																		
Flotari	35	25																		
Sarituri cu genunchii la piept	60	50																		
Abdominale	60	50																		
Plieri	30	20																		

<p>-viteza -dinamica -fluiditate</p>	<p>inaintare/mate 9. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 11. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 12. Kbd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta) 13. Kbd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta)</p>		<p>2.2. Tori: mawashi-geri jodan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° /uraken jodan 2.3. Tori: yoko-geri kekomi chudan Uke: Eschiva cu pivotare in jurul piciorului din fata (in sensul acelor de ceasornic) / yori ashi kbd.yoko enpi chudan  Dupa cele 3 atacuri tori/uke schimba garda  Dupa executiile pe dreapta si pe stanga se schimba rolurile</p>																	
<p><b>2 Kyu Centura albastra</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel bun de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forta -ritm -dinamica -coordonare</p> <p>Se apreciaza la un nivel satisfactor de executie urmatoarele :  -viteza -fluiditate</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori- inaintare 2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori- retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Kbd. Empi uchi/zkd.gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke/ Kkd. ashi mae-geri/zkd.gyaku-yonhon nukite/ zkd. shuto-uchi /zkd. gyaku shuto-uchi-de 4ori -in retragere 7. Zkd. shiho gyaku zuki chudan- de 2 ori pe stanga ; de 2 ori pe dreapta 8. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 11. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 12. Kbd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte(stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta) 13. Kbd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (stanga)/mate/ de 4 ori- inaintare pe aceeasi parte (dreapta)</p>	<p>1.Obligativiu: -Heian Godan -Tekki Shodan -BASSAI-DAI</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>1. TEN NO KATA</p> <p>2. IPPON-KUMITE (Tori- tehnici de picior; Uke- amashi waza cu eschiva -nu se executa blocaje; se evita atacul printr-o scurta eschiva apoi se contraataca)</p> <p>Tori-uke fata in fata in zkd cu piciorul stang in fata (migi zkd). Examinatorul anunta: • tori-atacul; • uke- blocajul/contraatacul • hajime</p> <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala.</p> <p>2.1. Tori: mae-geri chudan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° / yori ashi inainte gyaku zuki chudan  2.2. Tori: mawashi-geri jodan Uke:iesire din ax yori ashi in retragere 45° /uraken jodan  2.3. Tori: yoko-geri kekomi chudan Uke: Eschiva cu pivotare in jurul piciorului din fata (in sensul acelor de ceasornic) / yori ashi kbd.yoko enpi chudan  Dupa cele 3 atacuri tori/uke schimba garda  Dupa executiile pe dreapta si pe stanga se schimba rolurile</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Flotari</td> <td>40</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>70</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>70</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>35</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>		M	F	Flotari	40	25	Sarituri cu genunchii la piept	70	55	Abdominale	70	55	Plieri	35	20
	M	F																		
Flotari	40	25																		
Sarituri cu genunchii la piept	70	55																		
Abdominale	70	55																		
Plieri	35	20																		
<p><b>1 Kyu</b></p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata /gedan</p>	<p>1.Obligativiu: -Tekki Shodan</p>	<p>1.TEN NO KATA</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>M</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		M	F												
	M	F																		

<p><b>Centura maro</b></p> <p><b>CERINTE</b> Se apreciaza la un nivel bun de executie urmatoarele : -forma tehnica -concentrare -stabilitate -control emotional -amplitudine -forta -ritm -dinamica -coordonare -viteza -fluiditate</p>	<p>barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori-inaintare 2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori-retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Kbd. Empi uchi/zkd.gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke/ Kkd. ashi mae-geri/zkd.gyaku-yonhon nukite/ zkd. shuto-uchi /zkd. gyaku shuto-uchi-de 4ori -in retragere 7. Zkd. shiho gyaku zuki chudan- de 2 ori pe stanga ; de 2 ori pe dreapta 8. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate 11. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 12. Zkd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare/mate 13. Zkd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare</p>	<p>-Bassai Dai -KANKU-DAI</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>2.JIYU IPPON-KUMITE (uke waza; amashi waza )</p> <p>Tori-uke fata in fata la distanta de 3m in pozitia shizentai Examinatorul anunta:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• tori-atacul;</li> <li>• uke-poate realiza uke waza; amashi waza, iar contraacul poate fi facut cu tehnica de brat sau picior</li> <li>• hajime</li> </ul> </p> <p>Tori/uke intra in pozitia de garda- zenkutsu dachi</p> <p>Tori ataca in maxim 5 secunde de la comanda "hijime"</p> <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala.</p> <p>2.1. Tori:Jodan oi-zuki 2.2. Tori: jodan uraken-uchi in deplasare zkd. 2.3. Tori: chudan gyaku-zuki in deplasare zkd 2.4. Tori: mae-geri chudan 2.5. Tori: mawashi-geri jodan 2.6. Tori: yoko-geri kekomi chudan</p> <p>Dupa cele 6 atacuri se schimba rolurile tori/uke</p>	<p>2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <tr> <td>Flotari</td> <td>45</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>90</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>90</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>45</td> <td>30</td> </tr> </table>	Flotari	45	30	Sarituri cu genunchii la piept	90	60	Abdominale	90	60	Plieri	45	30			
Flotari	45	30																		
Sarituri cu genunchii la piept	90	60																		
Abdominale	90	60																		
Plieri	45	30																		
<p><b>Sho Dan Centura neagra</b></p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata (migi kamae) /gedan barai/ garda</p> <p>1. Zkd. oi-zuki chudan/ Zkd.gyacu zuki chudan/ Zkd.mae enpi uchi - de 4 ori-inaintare 2. Fdd . age-uke/gyacu zuki chudan Zkd./mae mawashi enpi uchi - de 4 ori-retragere 3. Fdd. Uchi-ude-uke chudan/ Zkd. kizami zuki jodan/ Zkd. gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 4. Fdd . Soto-ude-uke chudan/ Zkd. gyacu zuki chudan/ Zkd. uraken uchi jodan - de 4 ori- retragere 5. Fdd. Soto-ude-uke chudan/ Kbd. Empi uchi/zkd.gyacu zuki chudan - de 4 ori- inaintare 6. Kkd.Shuto-uke/ Kkd. ashi mae-geri/zkd.gyaku-yonhon nukite/ zkd. shuto-uchi /zkd. gyaku shuto-uchi-de 4ori -in retragere 7. Zkd. shiho gyaku zuki chudan- de 2 ori pe stanga ; de 2 ori pe dreapta 8. Zkd. mae-geri chudan- de 4 ori- inaintare/mate 9. Zkd. mae-geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate 10. Zkd mae-geri Rengeri -de 4 ori</p>	<p>1.Obligativiu: -Bassai Dai -Kanku Dai -JION -HEIAN OIKUMI</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare</p>	<p>1. TEN no KATA</p> <p>2. Test pentru controlul loviturilor si timing .</p> <p>Tehnici de brat : -jodan : oizuki; kizami zuki uraken ;shuto uchi ; haito uchi -chudan : oizuki ; gyaku zuki</p> <p>Tehnici de picior : -jodan : mawashi geri ; mae geri ; yoko geri keage -chudan :mae geri ; mawashi geri ; yoko geri kekomi ; ushiro geri</p> <p>Examinatorul va alege spre a fi executate o tehnica de brat jodan, o tehnica de brat chudan, o tehnica de picior jodan, o tehnica de picior chudan . Fiecare tehnica se va executa de 4 ori. Testul se executa cu partener si se desfasoara astfel : -examinatorul anunta tehnica care trebuie executata, nivelul de atac si numarul de</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional 2. DOJOKUN 3. Diferența între disciplină și stil 4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional 5. Principiile Karate-ului tradițional</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>M</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>Flotari</td> <td>50</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Sarituri cu genunchii la piept</td> <td>100</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Abdominale</td> <td>100</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Plieri</td> <td>50</td> <td>35</td> </tr> </table>		M	F	Flotari	50	35	Sarituri cu genunchii la piept	100	70	Abdominale	100	70	Plieri	50	35
	M	F																		
Flotari	50	35																		
Sarituri cu genunchii la piept	100	70																		
Abdominale	100	70																		
Plieri	50	35																		



	<p>-inaintare/mate  11. Zkd. Mawashi geri chudan - de 4 ori- inaintare/mate  12. Zkd. Mawashi geri jodan - de 4 ori- inaintare/mate  13. Zkd. mae-geri chudan/cu piciorul din spate mawashi geri chudan- de 4 ori cele doua tehnici legate in viteza- inaintare/mate  14. Zkd. mae-geri chudan-cu acelasi picior mawashi geri chudan- de 4 ori cele doua tehnici legate in viteza  15. Zkd. yoko geri kekomi chudan - de 4 ori- inaintare/mate  16. Zkd. yoko geri keage jodan - de 4 ori- inaintare  17. Zkd. yoko geri keage jodan(cu piciorul din spate)/ yoko geri kekomi- in inaintare cu schimbarea piciorului- de 4 ori cele doua tehnici legate in viteza  18. Zkd. yoko geri keage jodan(cu piciorul din spate)- cu acelasi picior yoko geri kekomi - de 4 ori cele doua tehnici legate in viteza  19. SHI HO GERI- alternativ :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura se pastreaza pe toata durata executiei : picioarele apropiate ; genunchii flexati ; mainile intinse, usor departate de corp cu pumnii transi</li> <li>• Tehnicile de picior se executa alternativ cu fiecare picior incepand cu piciorul stang.</li> <li>• Ordinea tehnicilor :Mae-geri chudan/yoko-geri keage chudan/ushiro-geri/mawashi-geri chudan-de 2 ori</li> </ul> 20. SHI HO GERI- cu acelasi picior :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura : zkd cu piciorul stang in fata, mainile in garda</li> <li>• Tehnicile de picior se executa prima oara avand ca baza piciorul stang (se executa geri cu piciorul drept) si apoi baza piciorul drept.</li> <li>• Ordinea tehnicilor :Mae-geri jodan/yoko-geri keage jodan/ushiro-geri/mawashi-geri jodan. Dupa ultima tehnica piciorul se pune in spate in zkd.- de 2 ori pe stanga ; de doua ori pe dreapta</li> </ul> </p>		<p>repetitii (4 ori)  -partenerul sta in pozitia shizentai cu mainile pe langa corp.  -karateka examinat intra in pozitie de garda in fata partenerului, reglandu-si distanta corespunzator tehnicii anuntate.  -partenerul ridica brusc mana dreapta in lateral sau in fata in functie de tehnica anuntata la nivelul indicat de examinator avand palma deschisa.  -karateka examinat trebuie sa atace cu tehnica anuntata executata cu maxim kime si viteza cat mai aproape de palma partenerului fara sa o atinga.  Partenerul va ridica mana in lateral pentru tehnicile directe si in fata pentru tehnicile circulare.  3. JIYU KUMITE - cu un adversar  4. Testul de spargere cu gyaku zuki pe o scandura 400x300x200mm (numai la examenul de seniori)</p>		
<p><b>Ni Dan</b></p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata / garda  (Combinatiile sunt explicitate pentru intrare in garda cu piciorul stang in fata)  1.Yori ashi in inaintare- Kizami-zuki jodan (mana stanga)/ oizuki chudan (mana dreapta)-gyaku zuki chudan (mana stanga)-zuki chudan(mana dreapta)/ inaintare zkd uraken uchi jodan (mana stanga)-gyaku zuki chudan (mana dreapta)-mae enpi (mana stanga)  Combinatia se executa de doua ori pe</p>	<p>1.Obligatori:  -Ji on  -ENPI  SESSUBAMAYAM  MA  2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele</p>	<p>1.JIYU IPPON-KUMITE  Tori-uke fata in fata la distanta de 3m in pozitia shizentai  Tori/uke intra in pozitia de garda- zenkutsu dachi  Tori ataca cu o singura tehnica de brat sau picior neanuntata.  Tori va executa in ordine 3 atacuri cu cate o tehnica de brat, urmate de trei atacuri cu cate o tehnica de picior una dintre ele fiind obligatoriu ushiro geri.</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional  2. DOJOKUN  3. Diferența între disciplină și stil  4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional  5. Principiile Karate-ului tradițional  6. Formele timing-ului in kumite</p>	

	<p>stanga si de doua ori pe dreapta</p> <p>2. Yori ashi in inaintare-kizami-zuki jodan (mana stanga) / mae-geri chudan (piciorul drept-asezare zkd fata)-zuki chudan (mana dreapta) odata cu asezarea piciorului pe sol / ashi-yoko-geri-kekomi (piciorul drept-asezare zkd fata)</p> <p>Combinatia se executa alternativ pe stanga si pe dreapta in total de 4 ori.</p> <p>3. Fdd in retragere- age-uke (mana dreapta) /mawashi geri jodan (piciorul stang-asezare zkd fata)-uraken-uchi jodan(mana stanga) odata cu asezarea piciorului pe sol /yoko-geri-keage (piciorul drept-asezare zkd fata)-gyaku-zuki chudan odata cu asezarea piciorului pe sol</p> <p>4. SHI HO GERI- alternativ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura se pastreaza pe toata durata executiei : picioarele apropiate ; genunchii flexati ; mainile intinse, usor departate de corp cu pumnii stransi</li> <li>• Tehnicile de picior se executa alternativ cu fiecare picior incepand cu piciorul stang.</li> <li>• Ordinea tehnicilor :Mae-geri chudan/yoko-geri keage chudan/ushiro-geri/mawashi-geri chudan/uramawashi-geri-de 2 ori</li> </ul> <p>5. SHI HO GERI- cu acelasi picior :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura : zkd cu piciorul stang in fata, mainile in garda</li> <li>• Tehnicile de picior se executa prima oara avand ca baza piciorul stang (se executa geri cu piciorul drept) si apoi baza piciorul drept.</li> <li>• Ordinea tehnicilor :Mae-geri jodan/yoko-geri keage jodan/ushiro-geri/mawashi-geri jodan/ uramawashi-geri jodan. Dupa ultima tehnica piciorul se pune in spate in zkd.- de 2 ori pe stanga ; de doua ori pe dreapta</li> </ul> <p>6. Shiho tate-shuto-uke/ gyaku-zuki chudan-de 2 ori pe stanga, de doua ori pe dreapta</p>	<p>inferioare+ MEIKYO- SHODAN; MEIKYO NIDAN; BASSAI- SHO; KANKU-SHO</p> <p>3.Tokui-kata</p>	<p>Tehnicile alese vor fi dintre cele enumerate mai jos.</p> <p>Tehnici de brat :</p> <p>-jodan : oizuki; kizami zuki uraken ;shuto uchi ; haito uchi -chudan : oizuki ; gyaku zuki</p> <p>Tehnici de picior :</p> <p>-jodan : mawashi geri ; mae geri ; yoko geri keage -chudan :mae geri ; mawashi geri ; yoko geri kekomi ; ushiro geri</p> <p>Uke se poate apara folosind uke waza; amashi waza)</p> <p>Dupa cele 6 atacuri se schimba rolurile tori/uke</p> <p>2.Doua elemente de autoaparare</p> <p>3.JIYU KUMITE cu un adversar de acelasi rang</p>		
<p><b>San Dan</b></p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata / garda</p> <p>(Combinatia este explicitata pentru intrare in garda cu piciorul stang in fata)</p> <p>1.Ashi mae geri chudan-kizami zuki jodan in acelasi timp (piciorul si mana stanga- asezare zkd fata)-gyaku zuki chudan (mana dreapta) odata cu asezarea piciorului pe sol/</p> <p>mawashi geri jodan (piciorul drept-asezare zkd in fata)- gyaku zuki chudan</p>	<p>1.Obligatoriu: -enpi -HANGETSU -WASHI NO MAE</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare+</p>	<p>1.JIYU IPPON-KUMITE</p> <p>Tori-uke fata in fata la distanta de 3m in pozitia shizentai Tori/uke intra in pozitia de garda- zenkutsu dachi</p> <p>Tori ataca cu combinatii de maxim 4 tehnici de brat si picior. Tori va executa 3 atacuri diferite</p> <p>Tehnicile alese vor fi dintre cele enumerate mai jos.</p>	<p>1. Definiția karate-ului tradițional</p> <p>2. DOJOKUN</p> <p>3. Diferența între disciplină și stil</p> <p>4. Arborele genealogic al karate-ului tradițional</p> <p>5. Principiile Karate-ului tradițional</p> <p>6. Formele timing-ului in kumite</p>	

	<p>(mana stanga) odata cu asezarea piciorului pe sol/</p> <p>- mae geri jodan;mawashi geri jodan;yoko geri keage jodan cu acelasi picior fara a-l pune jos intre tehnici (piciorul stang-asezare ffd in spate)-age uke (mana dreapta) odata cu asezarea piciorului pe sol -soto ude uke-gedan barai-uchi ude uke (toate blocajele executate cu aceeasi mana (dreapta))- yori ashi zkd (piciorul drept)-kizami zuki (mana dreapta)- yori ashi zkd (piciorul drept)-gyaku zuki (mana stanga)/</p> <p>-ushiro geri (piciorul stang-asezare zkd fata)-mawashi jodan;yoko geri keage (ambele tehnici cu piciorul drept fara apune piciorul jos intre tehnici-asezare zkd fata)-uraken jodan (mana dreapta) odata cu asezarea piciorului pe sol-gyaku zuki chudan (mana stanga).</p> <p>2. SHI HO GERI- alternativ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura se pastreaza pe toata durata executiei : picioarele apropiate ; genuchii flexati ; mainile intinse, usor departate de corp cu pumnii stransi</li> <li>• Tehnicile de picior se executa alternativ cu fiecare picior incepand cu piciorul stang.</li> <li>• Ordinea tehnicilor :Mae-geri chudan/yoko-geri keage chudan/ushiro-geri/mawashi-geri chudan/uramawashi-geri-de 2 ori</li> </ul> <p>3. SHI HO GERI- cu acelasi picior :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura : zkd cu piciorul stang in fata, mainile in garda</li> <li>• Tehnicile de picior se executa prima oara avand ca baza piciorul stang (se executa geri cu piciorul drept) si apoi baza piciorul drept.</li> <li>• Ordinea tehnicilor :Mae-geri jodan/yoko-geri keage jodan/ushiro-geri/mawashi-geri jodan/ uramawashi-geri jodan. Dupa ultima tehnica piciorul se pune in spate in zkd.- de 2 ori pe stanga ; de doua ori pe dreapta</li> </ul> <p>4. Shiho tate-shuto-uke/ mae-geri -de 2 ori pe stanga, de doua ori pe dreapta</p>	<p>MEIKYO-SHODAN; MEIKYO NIDAN; SESSUBAMAYAMA BASSAI- SHO; KANKU-SHO TEKKI-NIDAN TEKKI-SANDAN CHINTE JITTE SOCHIN GANGAKU NIJUSHIHO</p> <p>3.Tokui-kata</p>	<p>Una dintre combinatii va contine obligatoriu ushiro geri si una dintre combinatii va contine obligatoriu ura mawashi geri</p> <p>Uke se poate apara folosind uke waza; amashi waza )</p> <p>Tehnici de brat :</p> <p>-jodan : oizuki; kizami zuki uraken ;shuto uchi ; haito uchi ;mae enpi ; mawashi enpi -chudan : oizuki ; gyaku zuki ;yoko enpi; mawashi enpi</p> <p>Tehnici de picior :</p> <p>-jodan : mawashi geri ; mae geri ; yoko geri keage ;ura mawshi geri ; mika-zuki -chudan :mae geri ; mawashi geri ; yoko geri kekomi ; ushiro geri ; ura mawshi geri ;hiza geri ; mika-zuki</p> <p>Uke se poate apara folosind uke waza; amashi waza )</p> <p>Dupa cele 3 atacuri se schimba rolurile tori/uke</p> <p>2.Doua elemente de autoaparare</p> <p>3.JIYU KUMITE cu doi adversari de acelasi rang</p> <p>4. Aplicații ale tehnicii preferate</p>		
<p>Yon Dan</p>	<p>Intrare in pozitia de garda- zenkutsu dachi cu piciorul stang in fata / garda</p> <p>(Combinatia este explicata pentru intrare in garda cu piciorul stang in fata)</p> <p>1.Yori ashi in inaintare- Kizami-zuki jodan (mana stanga)/ oizuki chudan (mana dreapta)-gyaku zuki chudan (mana stanga)-zuki chudan(mana dreapta)/pivotare 360° in jurul piciorului din fata (piciorul drept)-</p>	<p>1.Obligatoriul: -hangetsu -UNSU -KAMINARU</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la</p>	<p>1. Gohon-Kumite 2. Kihon-Ippon-Kumite 3. JIYU IPPON-Kumite 4. JIYU-KUMITE 5. Aplicații ale tehnicii preferate</p>	<p>TEORIE : 1. KIHON 2. KATA 3. KUMITE</p> <p>TEZA SCRISĂ : 1. Despre tehnică 2. Despre karate-do</p> <p>COLOCVIU</p>	

	<p>uraken uchi jodan (mana stanga)-gyaku zuki chudan (mana dreapta)-retragere zkd mae enpi (mana stanga)/</p> <p>-yori ashi zkd (piciorul drept)-kizami zuki jodan (mana dreapta)-mae geri chudan (piciorul stang-asezare zkd fata)-zuki jodan (mana satnga) odata cu asezarea piciorului pe sol-yoko geri kekomi (piciorul drept-asezare in spate fdd)-age uke odata cu asezarea piciorului pe sol-mawashi geri jodan (piciorul drept-asezare zkd fata)-yoko geri kekomi (piciorul stang-asezare kbd spate)-tettsui zuki chudan (mana dreapta)/</p> <p>-ushiro geri spre fata (piciorul stang)-cu acelasi picior fara a-l pune jos mawashi geri jodan in fata (piciorul stang-asezare fdd fata)- tate shuto uke chudan (mana stanga) odata cu asezarea piciorului pe sol/</p> <p>-pastrand tate shuto se executa mae geri (piciorul drept-asezare zkd spate)-ashi mae geri chudan-kizami zuki jodan in acelasi timp (piciorul si mana stanga-asezare zkd fata)- mae geri jodan;mawashi geri jodan;yoko geri keage jodan cu acelasi picior fara a-l pune jos intre tehnici (piciorul drept-asezare fdd in spate)-age uke (mana stanga) odata cu asezarea piciorului pe sol -soto ude uke-gedan barai-uchi ude uke (toate blocajele executate cu aceeasi mana (stanga))-yori ashi zkd (piciorul stang)-kizami zuki jodan(mana tanga)- yori ashi zkd (piciorul stang)-gyaku zuki (mana dreapta).</p> <p>Se repeta combinatia incepand cu piciorul drept in fata</p> <p>2. Tokui-Waza-Demonstrarea si explicarea unei tehnici preferate</p>	<p>gradele inferioare+ MEIKYO-SHODAN; MEIKYO NIDAN; SESSU BAMA YAMMA .WASHI NO MAE BASSAI- SHO; KANKU-SHO TEKKI-NIDAN TEKKI-SANDAN CHINTE JITTE SOCHIN GANKAKU NIJUSHIHO</p> <p>3.Tokui-kata 4.Bunkai kata</p>			
<p><b>Go Dan</b></p>	<p>1. Combinarea a 30 de tehnici diferite, asamblate sub forma de kata. 2. Tokui-Waza-Demonstrarea si explicarea unei tehnici preferate</p>	<p>1.Obligatoriul:  -Unsu -Washi No Mae -GOJUSHIHO SHO -GOJUSHIHO DAI</p> <p>2.Se poate solicita executarea oricarei kata din cele invatate la gradele inferioare+ MEIKYO-SHODAN; MEIKYO NIDAN; SESSU BAMA YAMMA</p>	<p>1. JIYU IPPON-KUMITE 2. JIYU-KUMITE 3. Aplicații ale tehnicii preferate 4. Apărare contra cuțitului și bastonului 5. Apărare contra mai multor adversari</p>	<p><u>TEORIE :</u> 1. KIHON 2. KATA 3. KUMITE</p> <p><u>TEZA SCRISĂ :</u> 1. Despre tehnică 2. Despre karate-do</p> <p><u>COLOCVIU</u></p>	

		.WASHI NO MAE BASSAI- SHO; KANKU-SHO TEKKI-NIDAN TEKKI-SANDAN CHINTE JITTE SOCHIN GANGAKU NIJUSHIHO WANKAN  3.Tokui-kata 4.Bunkai kata			
--	--	--	--	--	--

#### 1.1.4 METODOLOGIA DE ACORDARE A GRADELOR PRACTICANTILOR DE KARATE TRADITIONAL

Începând cu data de .....intra in vigoare sistemul de acordare a centurilor conform cu "Programa tehnica de acordare a gradelor in cadrul Federației Romane de Karate Traditional".

Gradele in cadrul Federatiei Romane de Karate Traditional se pot acorda:

- in urma sustinerii examenului de grad la care se inscrie candidatul, conform cu "Programa tehnica de acordare a gradelor in cadrul Federației Romane de Karate Traditional".
- post mortem, pentru Karateka care au avut merite deosebite in dezvoltarea karateului traditional.

1. Examinarea candidatilor pentru gradele 9Kyu-1Dan junior se poate face numai de catre instructorul clubului din care fac parte candidatii la examen.

2. Examinarea candidatilor pentru gradele 1Dan senior-4Dan se poate face numai de catre o comisie de examinare formata din 3 membri, din care face parte si instructorul clubului care solicita examinarea, cu conditia ca acesta sa posede cu doi Dan mai mult decat cel mai mare grad pentru care se solicita examinarea. Ceilalti doi membri ai comisiei de examinare vor fi desemnati de Comisia centrala de acordarea gradelor.

3. Membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 1Dan senior, trebuie sa posede minim 3 DAN .

4. Membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 2Dan, trebuie sa posede minim 4 DAN .

5. Membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 3Dan, trebuie sa posede minim 5 DAN .

6. Membrii comisiilor regionale care examineaza candidatii 4Dan, trebuie sa posede minim 6 DAN .

7. Examinarea candidatilor pentru gradele 5Dan, 6 Dan, 7Dan, 8Dan se va face cu ocazia stagiilor si campionatelor nationale, de catre cel putin unul dintre maestrii WFF, ETKF sau ITKF.

8. Examinarea candidatilor pentru gradele 9Kyu-4Dan se poate face si cu ocazia stagiilor si campionatelor nationale, de catre o comisie de examinare formata din trei membri, desemnata de Comisia centrala de acordarea gradelor.

9. Taxele de examinare precum si formularul de examinare sunt inaintate Federatiei Romane de Karate Traditional de catre instructorul candidatilor examinati fie la data examenului, fie cu ocazia primului stagiu national sau campionat national fata de data sedintei de examinare.

10. Activitatea examenatorilor se face pe baza de voluntariat, cheltuielile de barem, transport si masa vor fi suportate de clubul care organizeaza examenul.

11. La solicitarea candidatului orice grad incepand de la 1 DAN (senior) in sus poate fi acordat si in afara tarii de catre comisiile de examinare ale WFF (Federatia Mondiala de Fudokan) sau ITKF (Federatia Internationala de Karate Traditional) numai cu acceptul Comisiei centrale de acordarea gradelor a FRKT si pe baza unei recomandari primite de catre candidat din partea Comisiei centrale de acordarea gradelor a FRKT.

### **Metodologie**

Cluburile sportive înaintează către **Federația Română de Karate Traditional** tabele nominale (in doua exemplare) cu sportivii candidați pentru susținerea examenului de centură conform formularelor anexate.

Taxele de examen sunt stabilite si avizate in fiecare an de catre Adunarea generala a **AKTR**.

Conform regimului de taxe si cotizatii al **FRKT/AKTR** pe anul in curs, clubul trebuie să plateasca catre **FRKT/AKTR**:

- taxa de inregistrare AKTR; FRKT a examenului de grad și un **procent** din taxa de examinare pentru obținerea gradului 9kyu-1kyu; 1 DAN junior, pentru fiecare sportiv în parte.

- taxa de inregistrare AKTR; FRKT a examenului de grad și un **procent** din taxa de examinare pentru obținerea gradului 1 DAN senior, 2 DAN, 3DAN, 4 DAN, pentru fiecare sportiv în parte care nu este membru al loturilor nationale sau instructor si nu doreste inregistrare WFF sau/si ITKF.

-taxa de inregistrare AKTR; FRKT, WFF si ITKF obligatorie pentru sportivii membri ai loturilor nationale si pentru instructorii FRKT, pentru obtinerea gradelor 1DAN (senior)+8DAN

Taxele de examinare pot fi virate in **contul FRKT/AKTR.....**, sau pot fi platite direct la casierul FRKT care va emite chitanta.

La sfârșitul examinării presedintele comisiei de examinare va consemna in formularul de inscriere rezultatele examinarii si comisia va semna formularul. Unul din exemplare va ramane la clubul din care fac parte sportivii examinati, unul va fi oprit de **FRKT**.

Karateka, care au promovat examenul de acordare a gradului 9kyu-1DAN junior vor primi diploma FRKT corespunzatoare acestor grade.

Karateka, care au promovat examenul de acordare a gradului 1DAN (senior)+4DAN, nu este membru al loturilor nationale sau instructor si nu doreste inregistrare WFF sau/si ITKF, vor primi diploma FRKT corespunzatoare acestor grade.

Karateka, care au promovat examenul de acordare a gradului 1DAN-8DAN si sunt sportivi membri ai loturilor nationale sau instructori FRKT, vor primi diploma WFF si ITKF

Karateka, care au promovat examenul de acordare a gradului vor prezenta președintelui comisiei pasaportul sportiv pentru a consemna în acesta gradul obtinut. Pentru gradele consemnate in pasapoartele sportive va semna presedintele **FRKT si AKTR si vor fi stampilate de catre FRKT si AKTR**.

Cheltuielile (transport, cazare, masa) pentru membrii comisiei de examinare care se vor deplasa la clubul care organizeaza examenul vor fi suportate de către cluburile participante la examen.

Cheltuielile membrilor comisiei de examinare desemnata de colegiul de acordare a gradelor al FRKT, prezenta la examenele sustinute cu ocazia stagiilor nationale si a campionatelor nationale, vor fi suportate personal de fiecare dintre membrii comisiei.

Cheltuielile Senseilor invitati in Romania de FRKT in vederea acordarii gradelor, vor fi suportate de FRKT/AKTR.

ANEXE:

- FORMULARUL DE INSCRIERE LA EXAMEN PENTRU GRADELE 9-1KYU
- FORMULARUL DE INSCRIERE LA EXAMEN PENTRU GRADELE 1DAN-8DAN
- FORMULARUL DE INREGISTRARE A CENTURILOR NEGRE
- FORMULARUL DE TAXE SI COTIZATII FRKT/AKTR PE ANUL 2013-2014