



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

**P.G.S.
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
CORSO PROPEDEUTICO ED ESAMI DI GRADUAZIONE
da 1° a 5° DAN KARATE**

IN COLLABORAZIONE CON



A tutte le associazioni sportive
Loro sedi

**P.G.S. - Polisportive Giovanili Salesiane
Comitato Regionale LOMBARDIA,**

in collaborazione con

**O.I.P.E.S. - Organizzazione Italiana Professionisti Educazione e Sport
Settore ARTI MARZIALI**

indica ed organizza per l'anno 2025 sessione di esami finalizzato all'acquisizione del grado di cintura nera (da 1° a 5° dan), con decorrenza dal 01.01.2026.

SEDE, DATA ED ORARIO DEL CORSO

La sessione per il propedeutico si svolgerà il giorno 12.04.2025 dalle ore 15:00:

- per lo stile SHOTOKAN e per lo stile SHITO RYU presso ACCADEMIA ARTI MARZIALI COMBAT di Voghera (PV), Via Pietro Cristiani n. 14,
- per lo stile GOJU RYU presso SHOREI SHOBUKAN DOJO di Legnano (MI), Via Bonvesin n. 1,

La sessione di esami si svolgerà presso ACCADEMIA ARTI MARZIALI COMBAT di Voghera (PV), Via Pietro Cristiani n. 14, il giorno 21.06.2025 dalle ore 10:00

REQUISITI DI AMMISSIONE

1° DAN -età minima 14 anni, tesseramento di un anno nel grado di 1° KYU-
2° DAN -età minima 16 anni, tesseramento di due anni nel grado di 1° DAN-
3° DAN -età minima 18 anni, tesseramento di tre anni nel grado di 2° DAN-
4° DAN -età minima 26 anni, tesseramento di quattro anni nel grado di 3° DAN
5° DAN -età minima 32 anni, tesseramento di cinque anni nel grado di 4° DAN-

QUOTE DI PARTECIPAZIONE ED ISCRIZIONE

1° DAN	€ 90,00
2° DAN	€ 110,00
3° DAN	€ 130,00
4° DAN	€ 150,00
5° DAN	€ 170,00

Il pagamento delle quote di iscrizione dovrà essere effettuato alle seguenti coordinate bancarie:

IBAN IT68W0306909606100000000410
intestato a **Comitato regionale PGS Lombardia**

TERMINE PER ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 01.04.2025 compilando il modulo allegato alla presente che dovrà essere inoltrato al seguente indirizzo artimarzialioipes@gmail.com

PROGRAMMA DI ESAME

Si vedano gli allegati.

PER INFORMAZIONI
artimarzialioipes@gmail.com
M° Federico Pellegrini 3407157143

Stagione Sportiva 2024/2025

Programmi di Esame di Graduazione da 1° a 5° Dan

PREMESSE GENERALI

Il seguente programma si propone di integrare vari metodi interpretativi del Karate sia “sportivo” che “tradizionale” e sia di derivazione giapponese che okinawane tenendo conto dei diversi obiettivi che il karate stesso nella sua globalità permette di perseguire ma anche preservando le caratteristiche “stilistiche” tanto care alla stragrande maggioranza dei praticanti.

I programmi si compongono di 6 parti:

1. KIHON

Attraverso l'esecuzione delle combinazioni richieste, il candidato dovrà esprimere la conoscenza della tecnica di base dimostrando tutte le caratteristiche esecutive dello stile prescelto fermo restando il mantenimento delle funzionalità biomeccaniche del corpo (no esecuzioni anti-fisiologiche) ed entro le possibilità atletiche del candidato stesso anche in base a condizioni fisiche ed età.

Delle combinazioni in programma, all'esame ne verranno richieste 3 a scelta della commissione.

2. KATA

Così come nel kihon, il candidato dovrà dimostrare la conoscenza delle forme eseguite sempre in conformità stilistica con lo stile del kata prescelto. Se voluto e previa comunicazione alla commissione d'esame, sarà possibile l'esecuzione di kata di stili diversi previsti per lo stesso grado purchè vengano mantenute le caratteristiche esecutive dello stile di provenienza del kata stesso.

3. BUNKAI

Interpretazione dei kata eseguiti con un unico vincolo: la premessa contestuale di ogni attacco deve consistere in un realistico “atto abituale di violenza fisica” che rispetti le logiche situazionali sia sotto l'aspetto esecutivo (tipologia di attacco) che in termini di tempi e distanze. Tale logica dovrà essere adottata anche e soprattutto per le tecniche/azioni difensive.

4. JYU IPPON KUMITE (INTERAZIONI OPPOSITIVE)

Il combattimento sportivo (indipendentemente dal regolamento applicato) non evidenzia differenze in ordine allo stile di appartenenza del praticante, pertanto è opportuno un programma comune senza operare distinzioni in tal senso. Gli esercizi propedeutici di kumite, per loro stessa definizione, devono essere strutturati in maniera da trovare effettiva applicazione nel combattimento regolamentato (jyu kumite e/o shiai kumite). E' previsto l'utilizzo delle protezioni standard in uso in gara.

Previa approvazione della commissione, il candidato potrà utilizzare protezioni diverse ancorchè non meno performanti sotto l'aspetto della sicurezza di entrambi i combattenti

5. JYU KUMITE (*a discrezione della commissione*)

Libera interpretazione di una situazione dinamica di combattimento. Non essendoci nessun limite alle tecniche utilizzabili, la prova dovrà venire eseguita con una intensità moderata (circa 50%) e con la massima attenzione al controllo sia nelle tecniche di impatto percussivo che in quelle di proiezione. Visto che non in tutte le scuole di Karate si studiano le cadute, queste ultime debbono essere assolutamente controllate dall'attaccante onde evitare incidenti e, nel dubbio, solo accennate e non portate a conclusione.

Protezioni come per interazioni oppositive.

6. TESINE SCRITTE

Presentazione di un breve elaborato in attinenza con gli argomenti previsti.

Il titolo dell'argomento che dovrà essere trattato e le modalità di svolgimento saranno rese note agli Interessati con un preavviso minimo di 120 giorni sulla data fissata per l'Esame.

PROGRAMMA TECNICO
(Parte "generale": Kumite)

Per tutti i gradi e gli stili (facoltativo per 5° dan)

Regole generali:

- Protezioni obbligatorie: guantini, paratibia+piede, paradenti
- Protezioni facoltative consigliate: corpetto, conchiglia (per i maschi), paraseno (per le femmine)
- Le scuole che non praticano il kumite agonistico con regolamento WKF o simili possono richiedere l'autorizzazione ad indossare protezioni alternative informando la commissione prima dell'iscrizione all'esame in modo che questa possa essere perfezionata a fronte dell'autorizzazione già ricevuta.
- Un candidato che per problemi fisici non può subire spazzate e/o proiezioni deve informare preventivamente la commissione la quale si premurerà di valutare la situazione e di autorizzare comunque la partecipazione del candidato ponendo in essere le opportune azioni preventive per garantire il corretto ed equo svolgimento dell'esame.

Regole di esecuzione delle prove:

- Partenza in situazione dinamica di guardia libera con surplus e fluttuazione (zanshin iniziale)
- L'attaccante esegue la tecnica/combinazione di attacco 2 volte per guardia in sequenza libera (velocità non massimale, 60-70%)
- Il difensore risponde sempre in guardia libera (Sx o Dx a suo piacimento)
- Le combinazioni debbono terminare sempre ricercando lo zanshin finale.

JYU IPPON KUMITE (Interazioni oppostive)

Combinazione 1:

Attacco: kizamizuki (jodan) + giakuzuki (chudan)

Difesa: difesa utilizzando mano avanzata su entrambi gli attacchi, contrattacco giakuzuki

Combinazione 2:

Attacco: giakuzuki (chudan) + kizamizuki (jodan)

Difesa: ude-uke (o teisho-uke) (mano avanzata) + giaku-teisho uke (mano arretrata), contrattacco kizamizuki

Combinazione 3:

Attacco: finta libera di braccia + mae-geri (gamba post.)

Difesa: gedanbarai o uchi-gedanbarai + contrattacco libero (*possibile anche spazzata o agganciamento con proiezione purchè in totale controllo di quest'ultima. Dopo l'eventuale proiezione dovrà sempre esserci un "atemi" di chiusura*)

Combinazione 4:

Attacco: finta libera + yoko-geri (gamba ant.) o ushiro-geri (gamba post.)

Difesa: difesa + contrattacco liberi (*possibile anche spazzata o agganciamento con proiezione purchè in totale controllo di quest'ultima. Dopo l'eventuale proiezione dovrà sempre esserci un "atemi" di chiusura*)

Combinazione 5:

Attacco: finta libera con spostamento laterale + mawashi-geri jodan o chudan (gamba ant. o post.) o ura-mawashi-geri jodan (gamba ant. o post.)

Difesa: difesa + contrattacco liberi (*possibile anche spazzata o agganciamento con proiezione purchè in totale controllo di quest'ultima. Dopo l'eventuale proiezione dovrà sempre esserci un "atemi" di chiusura*)

JYU KUMITE (combattimento libero)

Uno o più combattimenti della durata min 30" max 1' (a scelta della commissione)

Non essendoci nessun limite alle tecniche utilizzabili, la prova dovrà venire eseguita con una **intensità moderata (circa 50%)** e con la **massima attenzione al controllo** sia nelle tecniche di impatto percussivo che in quelle di proiezione. Queste ultime debbono essere assolutamente controllate dall'attaccante onde evitare incidenti.

Attenzione: l'intensità moderata deve essere messa in atto sia in fase di attacco che di difesa, soprattutto sulle tecniche di anticipo e d'incontro.

PROGRAMMA TECNICO

Parti "di stile": Kihon, Kata, Bunkai

LEGENDA:

(ZEN) = zenkutsudachi	dx = sinistra
(KOK) = kokutsudachi	sx = destra
(KIB) = kidadachi	SB = stesso braccio
(NEK) = nekoashidachi	SG = stessa gamba
(SAN) = sanchindachi	GA = gamba avanzata
(KAK) = kakedachi	GP = gamba posteriore
(FUD) = fudodachi	rO xxx° = Rotazione in senso orario di xxx°
(SHI) = shikodachi	rA xxx° = Rotazione in senso antiorario di xxx°

La descrizione dettagliata della combinazione fa riferimento all'esecuzione del primo movimento. Il successivo sarà da eseguire in modo speculare.

A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE, TEORIA SULLE TECNICHE E SIGNIFICATI DEI NOMI DEI KATA

1° DAN - SHOTOKAN RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte poi mawatte ripetere 2 volte

1. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
Avanzando oizuki dx (ZEN), Avanzando shutouke sx (KOK), Avanzando ren tzuki (ZEN).
2. Partenza: kamae sx (guardia libera)
yoriashi kizamitsuku, avanzando rentsuki, yoriashi yun tsuki
3. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
avanzando maegeri, gedanbarai dx (KIB), trasformazione nekoashidaci, agetshuto dx, gyakutsuki in (zen)
4. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
avanzando shuto uke (KOK) dx, mae ashi mae geri dx, nukite.
5. Partenza: kamae sx (guardia libera)
mae ashi mawashi geri, avanzando mae geri, scendere in (KIB) gedanbarai, yokogeri trasformazione (ZEN), yakuzuki.

SHIHO tate-shuto + gyakutsuki (da eseguire dx e sx)

KATA

- > HEIAN (obbligatorie)
- > BASSAI DAI – ENPI – JION – KANKUDAI (2 kata a scelta del Candidato)

BUNKAI

- n. 2 NUCLEI APPLICATIVI dei Kata eseguiti.

KUMITE

- JYU IPPON KUMITE
- JYU KUMITE

2° DAN - SHOTOKAN RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte poi mawatte ripetere 2 volte

1. Partenza: kamae sx (guardia libera)
kizami tsuki, avazando (ZEN) rentsuki, avanzando (ZEN) uraken, gyakutsuki, age hiji ate
2. Partenza: kamae sx (guardia libera)
maegeri - gyakutsuki, yoko geri – uraken – gyakutsuki.
3. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
avanzando maegeri dx, scendere in (KIB dx) gedanbarai dx + kagizuki sx, spostare (GA in ZEN dx) ageuke dx + renzuki (sx+dx).
4. Partenza: kamae (guardia libera)
avanzando yokogeri dx, (scende in ZEN dx) gedanbarai dx + jodan uchiuke dx (SB) (richiama GA in NEK dx) gedanbarai + gyakutsuki, (sposta GA in ZEN dx) junzuki dx.
5. Partenza: kamae sx (guardia libera)
avanzando yokogeri dx, gyakuzuki sx (ZEN dx), (richiama GA in SAN dx) tomoe uke awaseuchi, (sposta GA in ZEN dx) tateshutouke dx, avanzando rentsuki.

SHIHO tate-shuto/age hiji ate (eseguire dx + sx)

KATA

- > HEIAN (obbligatori)
- > BASSAI SHO – KANKU SHO – GOJUSHIHO SHO – TEKKI SHODAN (2 kata a scelta del Candidato)

BUNKAI

- n. 3 NUCLEI APPLICATIVI dei Kata eseguiti

KUMITE

- JYU KUMITE

3° DAN - SHOTOKAN RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte poi mawatte ripetere 2 volte

1. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
avanzando oizuki (ZEN), richiama (GA in NEK) gedanbarai, uchiuke (SB), yoriashi (ZEN) gyakuzuki, junzuki.
2. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
avanzando shutouke dx (KOK), trasformazione (KIB) yoko enpi – uraken, trasformazione (ZEN) gyakutsuki.
3. Partenza: gedanbarai sx (ZEN)
(sul posto) gyakuzuki dx, junzuki sx, ushirogeri dx (*oppure ushiro-uraramawashigeri dx*), giakuzuki sx (ZEN), (richiama GA in NEK) gedanbarai dx, gyakuzuki sx, (sposta GA in ZEN) teishouke dx, renzuki (sx+dx).
4. Partenza: gedanbarai sx (ZEN) kamae
Yoko geri+uraken dx, (scende rA 180° in KOK), shuto uke sx, (sposta GA in ZEN) gyaku nukite dx, (Rotazione 180 in KOK dx) gedan barai dx - (sposta GA in ZEN) gyaku shuto uci sx

SHIHO (NEK) tecnica di parata + (trasformazione ZEN) tecnica di contrattacco.
Le parate devono essere diverse per ogni direzione. Eseguire dx + sx

KATA

- > HEIAN (obbligatori)
- > KANKU SHO - GANKAKU – JITTE – GANGAKU - UNSU (n. 2 kata a scelta del Candidato)

BUNKAI

- n. 3 Nuclei applicativi dei kata eseguiti.

KUMITE

- JYU KUMITE

4° DAN - SHOTOKAN RYU

KIHON DI STILE

Combinazione di minimo 20 tecniche a scelta del candidato, con presentazione scritta.

BUNKAI

Si richiede nucleo applicativo di almeno 6 tecniche.

Tokui waza.

- Attacco
- Difesa
- Nage wasa (Proiezione)
- Kansetsu waza (tecnica di rottura)

in riferimento al nucleo applicativo.

KATA

- > HEIAN (obbligatori)
- > TEKKI NIDAN (obbligatorio)
- > GOJUSHIHO DAI – SOCHIN – NIJUSHIHO – MEIKYO (2 kata a scelta del Candidato)

KUMITE

- JYU KUMITE

5° DAN - SHOTOKAN RYU

KIHON DI STILE

Combinazione di minimo 30 tecniche a scelta del candidato, con presentazione scritta.

BUNKAI

Si richiede nucleo applicativo di almeno 6 tecniche.

Tokui waza.

- Attacco
- Difesa
- Nage wasa (Proiezione)
- Kansetsu waza (tecnica di rottura)

in riferimento al nucleo applicativo.

KATA

- > HEIAN (obbligatorie)
- > TEKKI SANDAN (obbligatorio)
- > NIJUSHIHO – WANKAN - HANGETSU (1 kata a scelta del candidato)

KUMITE

- JYU KUMITE

TESI SCRITTA SUL KARATE DO.

1° DAN - SHITO RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte, poi mawatte e ripetere 2 volte con kiai

- 1) Partenza: Moto dachi Gedanbarai , Jyukamae sx Zenkutsudachi Gyakutsuki (chudan) Motodachi Kizami-Tatekentsuki (jodan)Sanchindachi Uratsuki Shikodachi Agetsuki Shikodachi Kakitsuki Nekoashidachi Furitsuki Zenkutsudachi Oitsuki Kokutsu / Zenkutsudachi Morotetsuki
- 2) Hijiate Goho, Motodachi Jukamae Zenkutsudachi Tate Hijiate Nekoashidachi Ushiro Hijiate Shiko dachi Mawashi Hijiate Shikodachi Otoshi Hijiate Soto Hachijidachi Yoko Hijiate
- 3) Oitzuki Zenko trasformazione da fermi Shikodachi Gedanbarai, Gyakutsuki ritornando in Zenkutsudachi, indietro Nekoashidachi Ageuke Rentzuki Avanzare Maegeri / Mawashigeri / Yokogeri sokuto Kansetsugeri / Ushirogeri / Ura Mawashigeri (Tecniche continue)

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

BASSAI DAI	(Shuri-te)
SEIENCHIN	(Naha-te)
MATSUMURA NO RHOAI	(Tomari-te)

BUNKAI KATA

n. 2 NUCLEI APPLICATIVI dei KATA eseguiti

KUMITE LIBERO

2° DAN SHITO RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte, poi mawatte e ripetere 2 volte con kiai

- 1) Partenza da Zenkotsudachi sx Gyakutsuki Maetsuki o Juntsuki jodan da fermi nella posizione 1) Oitzuki Zenko dx jodan arretrare gamba dx Gyakurratsuki Sanchin Motodachi dx jun Maetsuki Shicodachi Jokotsuki sx avanti
- 2) Avanti Shikodachi dx braccio dx Gedanbarai braccio sx Kagitsuki insieme
- 3) Partenza da Zenkutsudachi sx Gyakutsuki: Juntsuki, Maegeri Nekoashidachi age uke, Gyakutsuki Avanzando Shikodachi dx Gedanbarai, Zenkutsudachi Gyakutsuki sx
- 4) Juntsuki, Yokogeri Nekoashidachi gedan Shuto Tensho uchi sx, Yokogeri dx, Zenkutsudachi kakete uke Gyakutsuki

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1°Dan

KOSOKUN-DAI (Shuri-te)

SEISAN (Naha-te)

NISEISHI (Tomari-te)

BUNKAI KATA

n. 3 NUCLEI APPLICATIVI dei KATA eseguiti

KUMITE LIBERO

3° DAN SHITO RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte, poi mawatte e ripetere 2 volte con kiai

- 1) Partenza Morote Age Kakuto, Morote Otoshi Tensho, Morote Kakuto esterno, Morote Kakuto interno, Chudan Kuriuke, Morote Keito/Shuto dx più Morote come Kururunfa Uke dx e sx 9 movimenti
- 2) Indietro Gyakutsuki sx Shikodachi più dx Euciuke Chudan frontale fatti insieme
- 3) Partenza da Shikodachi sx, Gedanbarai Zenkutsudachi Gyakutsuki, Nekoashidachi Shuto uke, Maegeri (gamba anteriore), Zenkutsudachi Gyakutsuki
- 4) Nekoashidachi Shuto Tensho uchi, Yokogeri, Kosodachi Mawashitsuki, arretrando Zenkutsudachi Kakete uke Gyakutsuki

KATA: Richiesti dalla commissione esaminatrice tra:

Quelli appartenenti al programma per 1° e 2° Dan

CHINTO (Shuri-te)

SOCHIN (Tomari-te)

SEIPAI (Naha-te)

UNSHU

BUNKAI KATA

n. 4 NUCLEI APPLICATIVI dei KATA eseguiti

KUMITE LIBERO

4° DAN - SHITO RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte, poi mawatte e ripetere 2 volte con kiai

1. Partenza: Yoi Avanti Sanchin dx Mawashi Uke Avanti Sanchin Kakete sx Avanti Shikodachi Age Tsuki dx Otoshi Shotei (insieme) Indietro gamba dx Neko Mawashi Uke Avanti neko sx Euciuke sx + Gyakutsuki dx Stesso braccio Ageuke dx Scivolare avanti Moto Dach Kizamitsuki sx Stesso braccio Euciuke + Gyaku Euciuke dx Maegeri dx scendere in Koktsudachi Okinawa Morote Uke in senso inverso 180° Trasformazione Zenkotsudachi Gyaku Mawashi shuto Yoko Geri gamba dietro 180° Zenko Gyakutsuki sx Avanti Sanchindachi Morote Uke sx
2. Partenza Zenkotsudachi sx Gyakutzuki dx Shikodachi da fermo, Cagitzuki sx e ripetere Gyakutzuki dx. Indietreggiando Shikodachi con piede sx, Agetzuki dx con mano sx verticale caricata sul plesso (insieme), eseguire Maeuraken e Gedanbarai caricando la mano sinistra Ikitekoshi, poi trasformare in Zenkotsudachi ed eseguire dall'altro lato.
3. Partenza da Sanchindachi sx Mawashi Uke Avanzando Zenkutsudachi Otoshi Uke, Age Tsuki Mae Ashi Yokogeri (gamba anteriore), Zenkutsudachi Gyakutsuki.
4. Nekoashidachi sx Yoko Uke Gyakutsuki, Yokogeri (gamba anteriore) Sanchindachi Mawashi Uke, Yokogeri, Zenkutsudachi Ageuke Gyakutsuki

KATA: Richiesti dalla Commissione Esaminatrice tra:

GOJO SHIHO	(Shuri-te)
KURURUNFA	(Naha-te)
TOMARI NO RHOAI	(Tomari-te)

BUNKAI KATA

n. 5 NUCLEI APPLICATIVI dei Kata eseguiti

KUMITE LIBERO

5°DAN – SHITO RYU

KIHON DI STILE

Ripetere 2 volte, poi mawatte e ripetere 2 volte con kiai

Combinazione di minimo 30 tecniche Tomari-te, Shuri-te e Naha-te a scelta del candidato, con presentazione scritta.

KATA

CHATAN YARA no KUSHANKU (Tomari-te)

HANAN (Tomari-te)

SUPARIMPEI (Naha-te)

GOJUSHIHO - SHO (Shuri-te)

BUNKAI KATA

n. 6 NUCLEI APPLICATIVI dei KATA eseguiti

KUMITE LIBERO

Tesi scritta sul KARATE DO