

# **REGULILE DE EXAMINARE - KARATE WUKF**

---

Regulile de examinare ale karate-ului au scopul de a favoriza oricărui karateka o bună desăvârșire, prin stăpânirea unor tehnici simple de bază, în așa fel încât, oricare practicant să poată obține centura neagră.

În funcție de dificultate, regulile de examen sunt împărțite în trei mari grupe. Fiecare grupă prezintă alte puncte forte, ce trebuiesc urmărite de către examinator.

## **❖ Grupa 1 –9, 8,7 KYU.**

Nu este necesară urmărirea forței și vitezei tehnicii, ci acuratețea acesteia, o tehnică și o finalizare corectă.

## **❖ Grupa 2 – 6,5,4 KYU**

Este importantă continuitatea tehnicilor.

Este necesară urmărirea fluidității mișcării, lipsa pauzelor și opririlor în executarea tehnicilor.

Punctul forte al acestei grupe este reprezentat atât de coordonarea mișcării cât și viteză și forță. În executarea tehnicii, practicantul trebuie să dea dovadă de o finalizare corectă și contracție.

## **❖ Grupa 3 – 3,2,1 KYU**

Viteza, contracția în faza finală și coordonarea corectă a mișcării alcătuiesc punctul forte al acestei grupe.

## **Reguli generale în desfășurarea examenărilor**

- ❖ Pretențiile mai sus menționate rămân valabile, punându-se accentul pe ele din ce în ce mai pregnant, odată cu avansarea de la o grupă valorică la alta.
- ❖ Pretențiile mai sus menționate vor fi luate în considerare atât la kata, kihon cât și la kumite.
- ❖ Pentru o mai mare transparență în examinare vor fi numite anumite criterii de grad KYU pe care se pune accentul.
- ❖ Conținutul programelor se urmărește constant la fiecare examinare (ex. Un kata învățat trebuie să fie cunoscut și la examinările ulterioare).

Orice tehnică a examenului se urmărește după următoarele criterii:

- ❖ Mișcarea corectă înainte / înapoi;

- ❖ Poziția în timpul mișcării, de exemplu schimbarea KKD – ZKD;
- ❖ Mișcarea corectă a brațelor și picioarelor;
- ❖ Poziția finală a celui examinat – poziția corectă a labei piciorului, a întregului picior, a corpului, a bazinului și umărului, a brațelor, a pumnului și a mâinii,
- ❖ Con tracția corectă a corpului.

Sperăm că, aceste liste ale criteriilor de examinare vor facilita o mai bună înțelegere între examinator și cel examinat astfel încât orice practicant să poată să asimileze un cât mai mare bagaj de cunoștințe.

### **Intervalul minim între două examene de grad**

GRAD	DURATA	CULOAREA CENTURII
8 kyu	6 luni	galbenă
7 kyu	6 luni	portocalie
6 kyu	6 luni	verde
5 kyu	8 luni	albastră
4 kyu	10 luni	albastră
3 kyu	10 luni	maro
2 kyu	12 luni	maro
1 kyu	12 luni	maro

## **CENTURA ALBA – 9 KYU**

Nota : Toate intoarcerile se vor executa in Gedan Barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

Î = Înaintare

R = Retragere

### **PE LOC :**

1. Choku tsuki chudan
2. Age uke jodan
3. Soto ude uke chudan
4. Gedan barai

### **DEPLASARE**

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD I: Age uke jodan
3. ZKD I: Soto ude uke chudan
4. ZKD I: Gedan barai
5. ZKD I: Mae Geri chudan

### **KATA:**

Taikyoku Shodan

## **CENTURA GALBENĂ – 8 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

Î = Înaintare

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD I: Age Uke
3. ZKD I: Soto Ude Uke chudan
4. ZKD I: Gedan barai
5. ZKD I: Uchi Uke chudan
6. KKD I: Shuto Uke chudan
7. ZKD I: Gyaku tsuki chudan
8. ZKD I: Mae Geri chudan

### **B: KUMITE:**

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

#### **Atac:**

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan

#### **Bloc / Contră:**

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

### **C: KATA**

Heian Shodan

#### **Greșeli nepermise:**

- ❖ Alunecarea înapoi la deplasarea în zenkutsu dachi.
- ❖ Balansarea înainte / înapoi a părții de sus a corpului.
- ❖ Neretragerea suficientă a pumnului.
- ❖ Neînchiderea pumnului.
- ❖ La Kihon Ippon Kumite – privirea în pământ.

# **CENTURA PORTOCALIE – 7 KYU**

## **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachii

KKD = Kokutsu Dachii

KBD = Kiba Dachii

Î = Înaintare

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke jodan
3. ZKD I: Soto Ude Uke chudan
4. ZKD R: Uchi Uke chudan
5. ZKD I: Mae Geri chudan
6. ZKD I: Gedan Barai
7. ZKD I: Mawashi Geri chudan
8. KBD I: Yokoi Geri Keage
9. KKD I: Shuto Uke chudan
10. ZKD I: Morote Uchi Uke chudan
11. ZKD I: Mae Geri - Gyaku tsuki

## **B: KUMITE**

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

### **Atac:**

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan

### **Bloc / Contră:**

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

## **C: KATA**

Heian Nidan

### **Greșeli nepermise:**

- ❖ Finalizarea falsă a tehnicii (umeri ridicați, mișcarea greșită a pumnului)
- ❖ Poziții greșite ale labei piciorului în timpul execuției tehnicilor
- ❖ Neurmărirea țintei la Kihon Ippon Kumite.

## **CENTURA VERDE – 6 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

SD = Sanchin Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

Î = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki jodan
2. ZKD R: Age Uke - Gyaku tsuki
3. ZKD I: Oi-tsuki chudan
4. ZKD R: Soto Uke - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Sanbon tsuki
6. ZKD R: Uchi Uke - Gyaku tsuki
7. KKD I: Shuto Uke chudan
8. ZKD I: Morote Uchi Uke chudan
9. ZKD I: Nukite chudan
10. ZKD I: Mawashi Geri chudan
11. ZKD I: Yoko Geri kekomi chudan
12. KBD I: Yoko Geri keage jodan

### **B: KUMITE**

**B1: Tehnici libere de luptă** (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku tsuki chudan (suri-ashi)
3. Uraken Uchi (suri-ashi)
4. Kizami tsuki - Gyaku tsuki (suri-ashi)

**B2: Kihon Ippon Kumite** (pe partea preferata)

#### **Atac:**

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan

#### **Bloc / Contră**

1. Age Uke / Gyaku tsuki
2. Soto Uke / Gyaku tsuki
3. Gedan barai / Gyaku tsuki
4. Gedan barai / Gyaku tsuki

### **C: KATA**

Heian Sandan

#### **Greșeli Nepermise:**

- ❖ Conducere greșită ale părților importante ale corpului (balansări înainte-înapoi);
- ❖ Poziții prea late;
- ❖ Lipsa forței în Hara;
- ❖ Nesiguranță în poziție;
- ❖ Lipsa rearmărilor după executarea tehnicilor de picior;
- ❖ Respirație falsă (este corect ca expirarea să se facă după tehnică, iar inspirarea înainte).

## **CENTURA ALBASTRĂ – 5 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachii

I = Înaintare

KKD = Kokutsu Dachii

R = Retragere

KBD = Kiba Dachii

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

### **B: KUMITE**

**B1: Tehnici libere de luptă** (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku tsuki chudan (suri-ashi)
3. Uraken Uchi (suri-ashi)
4. Kizami tsuki - Gyaku tsuki (suri-ashi)
5. Mawashi Geri (piciorul din spate) - Gyaku tsuki jodan (suri-ashi)

**B2: Kihon Ippon Kumite** (pe partea preferata, contraatacul sa fie liber)

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan
5. Yoko Geri Kekomi chudan

### **C: KATA**

Heian Yondan

#### **Greșeli Nepermise:**

- ❖ Coordonarea proastă a mișcărilor;
- ❖ Poziționarea incorectă a centrului de greutate în ZKD și KKD;
- ❖ Aprecierea proastă a distanței față de partener.

## **CENTURA ALBAȘTRA – 4 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

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

### **B: KUMITE**

**B1: Tehnici libere de luptă** (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku-tsuki (suri-ashi)
3. Kizami tsuki (suri-ashi) - Gyaku Zuki (suri-ashi)
4. Uraken- Uchi (suri-ashi)
5. Kizami tsuki (suri-ashi) - Gyaku Zuki (suri-ashi) - Mawashi Geri (cu piciorul din spate )
6. Uraken Uchi (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi) - Kizami tsuki (pas adaugat)
7. Gyaku tsuki - Gyaku tsuki - Mawashi Geri (pas adaugat)

### **B2: Kihon Ippon Kumite**

(pe partea preferata,tehnica de parare este libera, tehnica de contraatac este Gyaku tsuki).

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Mae Geri chudan
4. Mawashi Geri chudan
5. Ushiro Geri

### **C: KATA**

Heian Godan

### **Greșeli Nepermise:**

Kihon:

- ❖ Lipsa contracției în faza finală a tehnicii;
- ❖ Poziționarea greșită a brațului la șold;
- ❖ Necoordonarea între tehnicile de mâini și picioare;

Kumite:

- ❖ Aprecierea greșită a distanței față de partener;

Kata:

- ❖ Lipsa contracției (kime-ului).



## **CENTURA MARO – 3 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

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

### **B: KUMITE**

**B1: Tehnici libere de luptă** (Fiecare tehnică 3 execuții pe o parte)

1. Kizami tsuki (suri-ashi)
2. Gyaku-tsuki (suri-ashi)
3. Kizami Zuki (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi)
4. Mawashi Geri chudan - Gyaku tsuki jodan – Kizami Mawashi Geri
5. Mawashi Geri chudan - Uraken Uchi - Gyaku tsuki

**B2: Jyu Ippon Kumite** (pe partea preferata)

1. Kizami tsuki jodan
2. Gyaku tsuki chudan
3. Uraken Uchi jodan
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Ushiro Geri

### **Luptă liberă**

### **C: KATA**

Tekki Shodan

### **Greșeli Nepermise:**

Kihon:

- ❖ Lipsa contracției în faza finală a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Întrebuițarea fără forță a șoldului la schimbarea de la bloc la contratehnică.

Kumite:

- ❖ Aprecierea greșită a distanței față de partener.

Kata:

- ❖ Timing fals

## **CENTURA MARO – 2 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan Barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Sanbon tsuki (jodan – chudan - chudan)
4. ZKD R: Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Uchi Uke - Kizami tsuki - Gyaku tsuki
6. KKD I: Shuto Uke chudan - Kizami Mae Geri - Gyaku Nukite (ZKD)
7. ZKD I: Mae Geri chudan - Mawashi Geri jodan (acelasi picior)
8. ZKD I: Uramawashi Geri (piciorul din spate) - Ushiro Geri

### **B: KUMITE**

**B1: Tehnici libere de lupta** (Fiecare tehnica 3 executii pe o parte)

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

**B2: Jyu Ippon Kumite** (pe partea preferata) ~ atac:

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Kizami tsuki jodan | 5. Mawashi Geri chudan    |
| 2. Gyaku tsuki chudan | 6. Ushiro Geri chudan     |
| 3. Uraken Uchi jodan  | 7. Ura Mawashi Geri jodan |
| 4. Mae Geri chudan    |                           |

**B3: Jiyu Kumite:lupta libera** (1 adversar, 2 minute)

### **C: KATA**

Bassai Dai

### **Greșeli Nepermise:**

- ❖ Lipsa conditiei fizice.
- ❖ Lipsa controlului (Kumite)
- ❖ Lipsa unei tinute sportive corespunzatoare.
- ❖ Lipsa contractiei in faza finala a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Intrebuintarea fara forta a soldului la schimbarea de la bloc la contraatac;
- ❖ Aprecierea gresita a distantei fata de partener
- ❖ Timing fals.

## **CENTURA MARO – 1 KYU**

### **A: KIHON**

Notă: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan barai

ZKD = Zenkutsu Dachi

NAD = Nekoashi Dachi

KKD = Kokutsu Dachi

I = Înaintare

KBD = Kiba Dachi

R = Retragere

1. ZKD I: Oi-tsuki chudan
2. ZKD R: Age Uke - Gedan barai - Gyaku tsuki (fără pre-bloc înainte de Gedan barai)
3. ZKD I: Sanbon tsuki (jodan – chudan - chudan)
4. ZKD R: Uchi Uke - Kizami tsuki - Gyaku tsuki
5. ZKD I: Soto Uke - Uraken Uchi - Gyaku tsuki
6. KKD I: Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZKD I: Mawashi Geri jodan
8. ZKD I: Yoko Geri Kekomi
9. ZKD I: Ushiro Geri

### **B: KUMITE**

**B1: Tehnici libere de lupta** (Fiecare tehnica 3 executii pe o parte)

1. Kizami Zuki (suri-ashi) - Gyaku tsuki (suri-ashi) - Mawashi Geri (piciorul din fata)
2. Gyaku Zuki (suri-ashi) - Mawashi Geri jodan (piciorul din fata) - Gyaku tsuki jodan
3. Kizami tsuki (suri-ashi) - Ura Mawashi Geri (cu piciorul din fata) - Gyaku tsuki

**B2: Jiyu Ippon Kumite** (pe partea preferata) ~ atac:

1. Kizami tsuki
2. Gyaku tsuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Mawashi Geri jodan
7. Ushiro Geri chudan
8. Ura Mawashi Geri jodan

**B3: Jiyu Kumite:lupta libera** (1 adversar, 3 minute)

### **C: KATA**

1. Jion
2. Kanku Dai

### **Greșeli Nepermise:**

- ❖ Lipsa conditiei fizice.;
- ❖ Lipsa contractiei in faza finala a tehnicii;
- ❖ Lipsa vitezei;
- ❖ Lipsa controlului (Kumite);
- ❖ Intrebuintarea fara forta a soldului la schimbarea de la bloc la contraatac;
- ❖ Aprecierea gresita a distantei fata de partener;
- ❖ Lipsa unei tinute sportive corespunzatoare;
- ❖ Timing fals.