

REGOLAMENTO ESAMI per i passaggi di grado

DAN di YOSEIKAN BUDO

WORLD YOSEIKAN FEDERATION

In vigore dal 1 gennaio 2013

Regolamento Tecnico Esami DAN



Edizione 12 febbraio 2013



ART. 1 - NORME GENERALI

1. Il candidato che sostiene l'esame DAN deve assolutamente presentarsi in Yoseikan Budo - Gi.
2. Le regole e i contenuti dell'esame sono assolutamente uguali sia per i maschi che per le femmine.
3. La Commissione d'Esame, nel valutare le prove, deve tener conto dell'età del candidato.
4. Il numero di anni che deve trascorrere tra un esame DAN e il successivo esame DAN (di livello superiore) è specificato nel presente Regolamento all'articolo 2.8
5. Durante l'esame DAN non è ammessa la presenza di pubblico. È ammessa solo la presenza dell'insegnante responsabile del Club al quale appartengono i candidati che devono sostenere l'esame.
6. La Commissione d'Esame è composta da un massimo di 3 persone che hanno l'onere di valutare tutte le prove dei candidati.

ART. 2 – REGOLE DAL 1° AL 3° DAN

1. L'esame per il 1°, per il 2° e per il 3° DAN è costituito da 6 prove, che vengono valutate in ventesimi.
2. Fin dalla prima sessione il candidato deve presentare tutte le parti dell'esame.
3. Per convenzione si stabilisce un massimo di 120 punti (cioè 20/20 ogni modulo). L'esame s'intende superato quando il candidato ha superato tutte le prove richieste
4. Il punteggio minimo per ogni modulo è di 10/20, un voto inferiore comporta la ripetizione dello stesso
5. La partecipazione agli Stage del calendario ufficiale della Federazione Nazionale, consente al candidato di ricevere "Punti-Bonus" che andranno a favore dell'esame DAN che dovrà sostenere.
6. Il numero massimo di punti che si possono ottenere, frequentando gli Stage, sono:
 - 3 Punti-Bonus relativi all'esame 1° DAN (Stage per 1° KYU futuro candidato 1° DAN);
 - 4 Punti-Bonus relativi all'esame 2° DAN (massimo 2 punti a stagione sportiva);
 - 6 Punti-Bonus relativi all'esame 3° DAN (massimo 2 punti a stagione sportiva).La validità dei "Punti-Bonus" ottenuti deve essere confermata dai responsabili gradi sullo YOSEIKAN-PASS personale del candidato alle pagine 20 e 21.
7. La dichiarazione di validità dei responsabili gradi conferma l'avvenuta partecipazione del candidato agli stage
8. Il tempo minimo che deve intercorrere tra i vari passaggi di grado è di:

Al 1° Dan	Tempo minimo di studio 3 anni dall'inizio attività (tesserato) dopo il 15 anno d'età
Dal 1° al 2° Dan	2 anni
Dal 2° al 3° Dan	3 anni

ART. 3 - NORME DAL 4° AL 6° DAN

1. L'esame per l'ottenimento del 4° e 5° Dan prevede 4 prove.
2. Sebbene queste prove siano indipendenti una dall'altra, costituiscono un unico esame che determina tale situazione:
 - Già dal primo esame, il candidato deve presentare tutte le prove.
 - In caso di non superamento, totale o parziale, dell'esame, il candidato deve ripresentare l'esame per intero o solamente le prove con un voto inferiore a 10/20
3. Con la partecipazione agli stage, previsti dal calendario della federazione e confermati dall'Associazione di appartenenza, a livello regionale o nazionale, il candidato riceverà dei "Punti-Bonus" validi per l'esame DAN che sta preparando (1 Punto per ogni Stage).
4. Il numero massimo di "Punti-Bonus" che possono essere acquisiti è il seguente:
 - 8 punti relativi all'esame per il 4° DAN (fino a 2 punti a stagione);
 - 10 punti relativi all'esame per il 5° DAN (fino a 2 punti a stagione).La validità dei punti ottenuti deve essere confermata dai responsabili gradi sullo YOSEIKAN-PASS personale del candidato
La dichiarazione di validità dei responsabili gradi conferma l'avvenuta partecipazione del candidato in questione agli stage.
5. L'esame per il conseguimento del 6° DAN prevede 4 prove: Colloquio Tecnico, KATA, KIHON e KUMITE. Per superare questo esame è necessario raggiungere almeno il punteggio minimo in tutte e quattro le prove.
6. Il tempo minimo che deve intercorrere tra i vari passaggi di grado è di:

dal 3° al 4° Dan	> 4 anni
dal 4° al 5° Dan	> 5 anni
dal 5° al 6° Dan	> 6 anni





ESAME TECNICO - 1° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 1° DAN di Yoseikan Budo è composto da 6 prove, articolate su 3 moduli.

Ogni Modulo è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

MODULO 1	KIHON ⁽¹⁾	<p>a) ATEMI – Tecniche di percussione con le arti superiori e arti inferiori (su colpitori/sacco)</p> <ul style="list-style-type: none"> Il candidato dovrà portare 5 sequenze con 3 tecniche di ATEMI di base con le braccia e/o con le gambe, sia a destra che a sinistra. Le prove devono comprendere 3 fasi: 1) movimento di entrata in distanza corretta 2) sequenza di colpi Atemi con efficacia 3) Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata <p>b) Tecniche di attacco con armi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Il candidato dovrà portare tecniche di attacco con l'arma su un partner (munito con una protezione adeguata) Le prove devono comprendere 3 fasi: 1) movimento di entrata in distanza corretta. 2) sequenza di attacchi con l'arma con efficacia. 3) Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata) Tchobo – colpi d'efficacia (eseguiti anche con il Bokken) Tambo – Randori tecnico per il controllo del maneggio (durata massima 20 sec - sia a ds che a sn). Arma usata: TAMBO / TCHOBO.
	IPPON KUMITE ⁽²⁾	<p>a) Attacchi convenzionali a mani nude: Risposte tecniche a 3 attacchi specifici (posizione destra e sinistra):</p> <ul style="list-style-type: none"> Tecniche di attacco: TCHOKU ZUKI, HARAI GYAKU MAWASHI ZUKI, MAE GERI Tecniche di reazione: ATEMI WAZA / NAGE WAZA / OSAE WAZA Esecuzione: Matchi No Sen <p>b) Attacchi convenzionali con bastone (TAMBO):</p> <ul style="list-style-type: none"> Difesa contro attacchi liberi in JODAN. Dopo ogni azione di attacco/contrattacco - messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata). Ogni azione riparte dalla distanza EMONO. (durata: 30 secondi a ds + 30" a sn). Arma usata: TAMBO o TCHOBO.
MODULO	KATA ⁽³⁾	<p>a) Kata liberi : HAPPOKEN SHODAN e HAPPOKEN NIDAN</p> <p>b) Kata obbligatori: HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, YOSEIKAN HAPPO, TAMBO HAPPO e KEN ROPPO.</p>
	BUNKAI ⁽⁴⁾	<p>a) Attacchi convenzionali a mani nude: Il candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA libero (la sequenza verrà scelta dalla commissione d'esame)</p>
MODULO 3	JIYU IPPON KUMITE ⁽⁵⁾	<p>a) Tai Sabaki: - Contro due attaccanti (durata 20 secondi) - Attaccante "A" con TSUKI a KOMBO; Attaccante "B" con MAE GERI (gamba dietro)</p> <p>b) Yaku Soku Geiko: Tecniche di difesa con proiezione (Nage Waza) e Leve articolari (Kansetsu Waza) con controllo a terra (Osae Waza) contro due attaccanti, che alternativamente (da diverse posizioni) attaccano con MUNE-OSHI. Eseguire almeno 6 attacchi.</p>
	JU KUMITE ⁽⁶⁾	<p>a) Combattimento con armi: TAMBO/TAMBO o TCHOBO/TCHOBO - durata fino a 45 secondi per posizione.</p> <p>b) A mani nude: Combattimento libero leggero (RANDORI COMPLETO) Durata massima: 1.30 minuti</p>





ESAME TECNICO - 2° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 2° DAN di Yoseikan Budo è composto da 6 prove, articolate su 3 moduli.

Ogni Modulo è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

MODULO 1	KIHON ⁽¹⁾	<p>a) ATEMI – Tecniche di percussione con le arti superiori e arti inferiori (su colpitori/sacco) Il candidato dovrà portare 5 sequenze con 3-4 tecniche in combinazione di ATEMI di base con le braccia e/o con le gambe, sia a destra che a sinistra.</p> <ul style="list-style-type: none">Le prove devono comprendere 3 fasi: 1. movimento di entrata in distanza corretta 2. sequenza di colpi Ate mi con efficacia 3. Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata)E` obbligatorio inserire i colpi di Ate mi in rotazione
		<p>b) Tecniche di attacco con armi:</p> <ul style="list-style-type: none">Il candidato dovrà portare tecniche di attacco con l'arma + Ate mi su un partner (munito con una protezione adeguata)Le prove devono comprendere 3 fasi: 1) movimento di entrata in distanza corretta. 2) sequenza di attacchi con l'arma con efficacia. 3) Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata)Tcho bo – colpi d'efficacia (eseguiti anche con il Bokken)Arma usata: NI TAMBO / TCHOBO
MODULO 2	IPPON KUMITE ⁽²⁾	<p>a) Attacchi convenzionali a mani nude: Risposte tecniche a 3 attacchi specifici (posizione destra e sinistra):</p> <ul style="list-style-type: none">Tecniche di attacco: TCHOKU ZUKI, HARAI GYAKU MAWASHI ZUKI, MAE GERITecniche di reazione: ATEMI WAZA / NAGE WAZA / OSAE WAZAEsecuzione: Tai No Sen + Matchi No Sen
		<p>b) Attacchi convenzionali con bastone: Ni Tambo</p> <ul style="list-style-type: none">Contrattacchi contro attacchi liberi con Tcho bo. (Possibilità di utilizzare tutte le tecniche)Dopo ogni azione di attacco /contrattacco - messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata). Ogni azione riparte dalla distanza EMONO. (durata: 30 secondi a ds + 30" a sn).Arma usata: NI TAMBO o TCHOBO.
MODULO 3	KATA ⁽³⁾	<p>a) Kata liberi : HAPPOKEN Nidan, HAPPOKEN Sandan, HAPPOKEN Yodan</p>
		<p>b) Kata obbligatori: HAPPOKEN Sandan, HAPPOKEN Yodan, NI TANTO HAPPO, KEN KIHON KUMITE (serie da 1 a 4).</p>
	BUNKAI ⁽⁴⁾	<p>a) Attacchi convenzionali a mani nude: Il candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA libero (la sequenza verrà scelta dalla commissione d'esame)</p>
MODULO 3	JIYU IPPON KUMITE ⁽⁵⁾	<p>a) Tai Sabaki: - Contro due attaccanti (durata 20 secondi) >Attaccante "A" con UCHI HARAI JODAN con TAMBO (la tecnica va eseguita sia a destra che a sinistra). Distanza 1 passo >Attaccante "B" con MAE GERI (gamba dietro)</p>
		<p>b) Yaku Soku Geiko: Tecniche di difesa con proiezione (Nage Waza) e Leve articolari (Kansetsu Waza) con controllo a terra (Osae Waza) contro due attaccanti che attaccano in sequenza a) MAE GERI e b) TSUKAMI – (= 1 sequenza), per un totale di 4 sequenze. Controllo visuale sui due attaccanti.</p>
	JU KUMITE ⁽⁶⁾	<p>a) Combattimento con armi: TAMBO/TAMBO o TCHOBO/NI TAMBO o TAMBO/ TCHOBO (s sorteggio) - durata fino a 45 secondi per posizione.</p> <p>b) A mani nude: Combattimento libero leggero (RANDORI COMPLETO) Durata massima: 1.30 minuti</p>





ESAME TECNICO - 3° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 3° DAN di Yoseikan Budo è composto da 6 prove, articolate su 3 moduli.
Ogni Modulo è costituito da 2 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 10 punti, per un totale di 20 punti per l'intero modulo.)

MODULO 1	KIHON ⁽¹⁾	a) ATEMI – Tecniche di percussione con le arti superiori e arti inferiori (su colpitori/sacco) ⁽¹⁾ <ul style="list-style-type: none">Il candidato dovrà portare 5 sequenze con 4 tecniche di ATEMI di base con le braccia e/o con le gambe, sia a destra che a sinistra.Le prove devono comprendere 3 fasi: 1. movimento di entrata in distanza corretta 2. sequenza di colpi Atemi con efficacia 3. Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata)E' obbligatorio inserire un minimo di due colpi di Atemi concatenate con il stesso arto. (Vibrazione)
		b) Tecniche di attacco con armi: <ul style="list-style-type: none">Il candidato dovrà portare tecniche di attacco con l'arma su un partner (munito con una protezione adeguata) – movimenti corti e doppiando i colpiLe prove devono comprendere 3 fasi: 1) movimento di entrata in distanza corretta. 2) sequenza di attacchi con l'arma con efficacia. 3) Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata)Arma usata: TAMBO / NI TAMBO / TCHOBO.
MODULO 2	IPPON KUMITE ⁽²⁾	a) Attacchi convenzionali a mani nude: Risposte tecniche a 3 attacchi specifici (posizione destra e sinistra): <ul style="list-style-type: none">Tecniche di attacco: TCHOKU ZUKI, HARAI GYAKU MAWASHI ZUKI, MAE GERITecniche di reazione: ATEMI WAZA / NAGE WAZA / OSAE WAZAEsecuzione: Sen No Sen + Tai No Sen + Matchi No Sen
		b) Attacchi convenzionali con bastone: Tchobo / Ni Tambo <ul style="list-style-type: none">Contrattacchi contro attacchi liberi con Tchobo. (Possibilità di utilizzare tecniche di Nage Waza)Dopo ogni azione di attacco/contrattacco - messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata). Ogni azione riparte dalla distanza EMONO. (durata: massimo 30 secondi con Ni Tambo, 30 secondi a con Tchobo).Arma usata: NI TAMBO o TCHOBO.
MODULO 3	KATA ⁽³⁾	a) Kata liberi : HAPPOKEN Yodan, HAPPOKEN Godan, HASHAKUKEN Shodan
		b) Kata obbligatori: HAPPOLEN NIDAN, HAPPOKEN Sandan, HAPPOKEN Godan, HASHAKUKEN Shodan, TANTO HAPPO, KEN KIHON KUMITE (serie da 1 a 8).
	BUNKAI ⁽⁴⁾	a) Attacchi convenzionali a mani nude: Il candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA libero. (la sequenza verrà scelta dalla commissione d'esame)
MODULO 3	JIYU IPPON KUMITE ⁽⁵⁾	a) Tai Sabaki: <ul style="list-style-type: none">Contro due attaccanti (durata 20 secondi)>Attaccante "A" con UCHI HARAI JODAN con TAMBO (il Tambo va tenuto con entrambe le mani). Distanza 1 passo>Attaccante "B" con MAE MAE GERI (gamba posteriore)>Attaccante "C" con TSUKI con KOMBO (a distanza di 1 passo)
		b) Yaku Soku Geiko: Tecniche di difesa con proiezione (Nage Waza) e Leve articolari (Kansetsu Waza) con controllo a terra (Osae Waza) contro tre attaccanti, che in sequenza attaccano con TSUKAMI (alle mani), con MAE GERI e con TSUKI con KOMBO, (1 sequenza = 3 attacchi) per un totale di 4 sequenze.
	JU KUMITE ⁽⁶⁾	a) Combattimento con armi: TCHOBO/NI TAMBO o TAMBO/ TCHOBO (s sorteggio) - durata fino a 45 secondi per posizione.
		b) A mani nude: Combattimento libero leggero (RANDORI COMPLETO) Durata massima: 1.30 minuti





ESAME TECNICO - 4° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 4° DAN di Yoseikan Budo è composto da 4 prove, articolato su 2 moduli.

Il candidato dovrà confrontarsi con un partner minimo 1° DAN, di sua scelta.

Il test è costituito da 4 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 20 punti, per un totale di 40 punti

MODULO 1	KIHON	a) Kihon libero: Tecniche di KHION personali ricavate dai Kata: HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN YODAN e HAPPOKEN GODAN Sviluppo di almeno 5 sequenze delle suddette tecniche con un partner. Durata minima 2 minuti.
	KUMITE	a) con armi: TCHOBO/NI TAMBO - durata fino a 45 secondi per posizione b) A mani nude: Combattimento libero leggero (RANDORI COMPLETO) Durata massima: 1.30 minuti
MODULO 2	KATA ⁽³⁾	a) Kata liberi : HASHAKUKEN Shodan, Hashakuken Nidan, Hashakuken Sandan b) Kata obbligatori: HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN Sandan, HAPPOKEN Yodan, HAPPOKEN Godan, HASHAKUKEN Shodan, HASHAKUKEN Nidan, HASHAKUKEN Sandan HYORI NO KATA, SUWARI WAZA. TONFA NO KATA o TONFA KUMIDACHI, IAI serie 1-5
	BUNKAI ⁽⁴⁾	a) Attacchi convenzionali a mani nude: Il candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA libero La sequenza da mostrare è decisa dalla Commissione d'esame.





ESAME TECNICO - 5° DAN YOSEIKAN BUDO

L'esame per conseguire il 5° DAN di Yoseikan Budo è composto da 4 prove, articolato su 2 moduli.

Il candidato dovrà confrontarsi con un partner minimo 1° DAN, di sua scelta.

Il test è costituito da 4 prove, valutabili ciascuna con un massimo di 20 punti, per un totale di 40 punti

MODULO 1	KIHON	a) Kihon libero: Tecniche di KHION personali ricavate dai Kata: HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN e HASHAKUKEN SANDAN Sviluppo di almeno 5 sequenze delle suddette tecniche con un partner. Durata minima 2 minuti.
	KUMITE	a) con armi: TCHOBO/NI TAMBO - durata fino a 45 secondi per posizione b) A mani nude: Combattimento libero leggero (RANDORI COMPLETO) Durata massima: 1.30 minuti
MODULO 2	KATA ⁽³⁾	a) Kata liberi : Hashakuken Sandan, Hashakuken Yodan b) Kata obbligatori: HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN Sandan, HAPPOKEN Yodan, HAPPOKEN Godan, HASHAKUKEN Shodan, HASHAKUKEN Nidan, HASHAKUKEN Sandan, HASHAKUKEN Yodan TAI SABAKI NO KATA, TANTO NO KATA, TANTO KUMIDACHI SENPU O SENPU KUMIDACHI SAI NO KATA O SAI KUMIDACHI IAI serie 6-10
	BUNKAI ⁽⁴⁾	a) Attacchi convenzionali a mani nude: Il candidato deve eseguire, con un partner, una sequenza tecnica tratta da un KATA libero La sequenza da mostrare è decisa dalla Commissione d'esame.





Allegato I Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - Il KIHON

L'esame consiste in due prove:

A) ATEMI – Tecniche di pugno e calcio su colpitori (*)

Attrezzatura:

- Esaminando: mani nude (facoltativo: protezioni guanti, paratibia e parapiede)
- Partner: colpitore (facoltativo per i colpi al corpo – il corpetto protettivo)

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

Ogni tecnica deve essere eseguita, in primo luogo, in forma lenta, per dare al partner la possibilità di posizionare adeguatamente il colpitore e successivamente, per 2 volte, in forma veloce e potente.

Tutte le tecniche vanno eseguite sia con la parte destra che con la parte sinistra del corpo.

NB: I colpi devono andare a segno e, al tempo stesso, essere controllati, nonché, ovviamente colpire esattamente il colpitore sorretto dal partner.

La Potenza dei colpi verrà giudicata proporzionata all'età dell'esaminando

(*) la prova può essere eseguita col supporto di un sacco

1° Dan – colpi lineari

2° Dan – combinazione di colpi lineari e colpi in rotazione

3° Dan - combinazione di colpi doppiati con lo stesso arto (vibrazione), colpi lineari e colpi in rotazione.

B) TECNICHE DI ATTACCO CON ARMI

Attrezzatura:

- Esaminando: bastone protetto in materiale morbido (TAMBO, TCHOBO o NI TAMBO in base al grado tecnico)
- Partner: casco, protezioni alle mani, corpetto per i Tsuki, bastone protetto in materiale morbido (TAMBO, TCHOBO o NI TAMBO in base al grado tecnico)

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

Le tecniche richieste devono essere dimostrate ed eseguite sul partner prestando attenzione a: controllo nel portare la tecnica, attaccare l'avversario con atteggiamento determinato e una posizione corretta.

NB: I colpi devono essere portati con l'appropriato contatto fisico e il controllo adeguato.

1. Dan – colpo singolo

2. Dan – combinazione di due colpi

3. Dan – combinazione di due e più colpi – forma corta (vibrazione)

Criteri di valutazione:

- Energia, potenza ("efficacia")
- Velocità
- Distanza ragionevole
- Variazione tecnica
- Logica della tecnica e del movimento
- Concentrazione





Allegato II Indicazioni sulle prove tecniche d'esame – IPPON KUMITE

A) ATTACCHI CONVENZIONALI A MANI NUDE

Presentazione: Il candidato (TORI) deve rispondere a tre attacchi specifici del suo partner (UKE):

TCHOKU TSUKI	GYAKU HARAI MAWASHI TSUKI	MAE GERI
---------------------	----------------------------------	-----------------

Le reazioni possibili da parte del candidato sono con tecniche di mano, piede e/o proiezione con possibile controllo a terra.

Attrezzatura:

- Esaminando (TORI): Guanti, paratibie e parapiede.
- Partner (UKE): Guanti, paratibie e parapiede

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

I due partner sono a una distanza corretta. Dopo il saluto devono assumere la posizione di guardia sinistra avanti (HIDARI KAMA-E). Dopo ogni azione, i due contendenti ritornano nelle posizioni di partenza alla distanza adeguata. Il partner (UKE) dice verbalmente a TORI quale sarà il suo attacco. TORI deve allora regolare la sua posizione secondo l'attacco di UKE.

Dal 2° DAN in poi è compito di TORI assumere la distanza corretta all'attacco che gli verrà portato da UKE, per consentire un corretto TSUKURI.

Ogni attacco o contrattacco deve essere dimostrato in forma lenta, in modo che UKE possa predisporre la sua protezione/difesa. Successivamente la combinazione tecnica deve essere presentata 2 volte in forma veloce ed efficace, esprimendo un indice di forza adeguato. Ogni tecnica deve essere dimostrata sia con la parte destra che con la parte sinistra del corpo.

NB: Gli attacchi possono essere portati sui colpitori o comunque su parti protette (colpitori, corpetto, ecc.) del corpo del partner.

B) ATTACCHI CONVENZIONALI CON LE ARMI

Presentazione:

L'esaminando (TORI) deve rispondere agli attacchi effettuati dal suo partner (UKE):

Il candidato deve dimostrare sia la sua capacità tecnica e l'abilità nell'uso di qualsiasi arma, nonché di saper gestire situazioni di attacco e contrattacco con le armi.

Le prove devono comprendere 3 fasi: 1) movimento di entrata in distanza corretta. 2) sequenza di attacchi con l'arma con efficacia. 3) Messa in sicurezza (uscita, contatto, controllo, ripresa della distanza, schivata)

NB: Il candidato deve essere in grado di dimostrare la sua capacità ad assumere entrambi i ruoli: di attaccante (UKE) e di difensore (TORI).

Attrezzatura:

- Esaminando: protezioni per bastoni in materiale morbido (TAMBO, TCHOBO o NI TAMBO - a seconda del grado), casco, guanti
- Partner: casco, guanti, bastoni in materiale morbido (TAMBO, TCHOBO o NI TAMBO - a seconda del grado), corpetto per i Tsuki.

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

I due partner sono ad una distanza adeguata. Dopo aver salutato devono assumere la posizione di guardia sinistra avanti (HIDARI KAMA-E). Dopo ogni azione, i due contendenti ritornano nelle posizioni di partenza, ad una certa distanza uno dall'altro.

NB: I colpi devono essere portati con l'appropriato contatto fisico e il controllo adeguato.

Criteri di valutazione:

- Timing (tempismo, percezione del tempo, SEN)
- Energia, potenza ("efficacia")
- Velocità
- Distanza ragionevole
- Precisione
- Variazione tecnica
- Concentrazione

Allegato III Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - KATA

M.S.P. – Movimento Sportivo Popolare Italia – Accademia Italiana Yoseikan Budo

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e del MINISTERO DELL'INTERNO

Settore Yoseikan Budo – Scuola Accademia Italiana Yoseikan Budo - Associazione Sportiva Dilettantistica settore dell'Ente di Promozione MSP Italia e affiliata alla Federazione Internazionale World Yoseikan Federation (W.Y.F.)





Il test consiste in due prove intermedie: KATA LIBERI e KATA OBBLIGATORI

DAN	Kata di studio per livello	Esame KATA LIBERI	Esame KATA OBBLIGATORI
1° DAN	Happoken Shodan Happoken Nidan Yoseikan Happon Ken Roppo	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN YOSEIKAN HAPPO KEN ROPPO
2° DAN	Happoken Sandan Happoken Yodan Ni Tanto Happon Ken Kihon Kumite (1-4)	HAPPOKEN NIDAN HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN	HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO KEN KHION KUMITE (1-4)
3° DAN	Happoken Godan Hashakuken Shodan Tanto Happon Ken Kihon Kumite (1-8)	HAPPOKEN YODAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN	HAPPOKEN NIDAN; HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO KEN KHION KUMITE (1-8)
4° DAN	Hashakuken Nidan Hashakuken Sandan Hyori No Kata Tonfa No Kata Iai (1-5)	HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN	HAPPOKEN (NIDAN, SANDAN, YODAN, GODAN) HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HYORI NO KATA, SUWARI WAZA TONFA NO KATA (o TONFA KUMIDACHI) IAI (1-5)
5° DAN	Hashakuken Yodan Tai Sabaki No Kata Tanto No Kata Senpu Sai No Kata Iai (6-10)	HASHAKUKEN SHODAN HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HASHAKUKEN YODAN	HAPPOKEN (NIDAN, SANDAN, YODAN, GODAN); HASHAKUKEN YODAN TAI SABAKI NO KATA TANTO NO KATA (o TANTO KUMIDACHI) SENPU (o SENPU KUMIDACHI) SAI NO KATA (o SAI KUMIDACHI) IAI (6-10)
6° DAN	Hashakuken Godan Tai No Kata Gen Ryu No Kata Bo Tai Jyo Gyakute No Kata Iai (11-20)	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN HASHAKUKEN YODAN HASHAKUKEN GODAN	HAPPOKEN NIDAN; HAPPOKEN SANDAN; HAPPOKEN YODAN; HAPPOKEN GODAN; HASHAKUKEN SHODAN; HASHAKUKEN GODAN TAI NO KATA GEN RYU NO KATA BO NO KATA (o BO TAI JYO); JYO NO KATA (o JYO TAI BO) GYAKUTE NO KATA IAI (11-20)

NB: I seguenti KATA obbligatori devono essere eseguiti sia a sinistra che a destra: HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, HAPPOKEN YODAN, YOSEIKAN HAPPO, TAMBO HAPPO, KEN ROPPO, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO.

Criteria per le valutazioni:

- Correttezza di movimento, rispetto delle forme
- Energia, potenza (capacità di applicare l'onda shock)
- Direzione di osservazione
- Concentrazione
- Mantenimento dell'equilibrio nei movimenti
- Velocità e ritmo

In caso di esecuzione difettosa del KATA:

Se il candidato durante l'esecuzione del KATA (libero) compie un errore occasionale dovuto alla perdita momentanea della concentrazione, il Presidente della Commissione d'Esame può concedergli la possibilità di rieseguire KATA dall'inizio. Sono invece considerati errori gravi che non consentono il rifacimento, quegli errori che distorcono la natura originale del KATA, come l'omissione di tecniche, l'esecuzione di tecniche non previste o interpretazioni diverse dalle originali contenute nel KATA.

Allegato IV Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - BUNKAI

M.S.P. – Movimento Sportivo Popolare Italia – Accademia Italiana Yoseikan Budo



Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e del MINISTERO DELL'INTERNO

Settore Yoseikan Budo – Scuola Accademia Italiana Yoseikan Budo - Associazione Sportiva Dilettantistica settore dell'Ente di Promozione MSP Italia e affiliata alla Federazione Internazionale World Yoseikan Federation (W.Y.F.)



La comprensione di un KATA (LIBERO) prevede che il candidato conosca magistralmente la corretta applicazione, su un avversario, delle tecniche di combattimento contenute nel KATA.

Il candidato dovrebbe conoscere perfettamente e saper mostrare correttamente le applicazioni tecniche contenute nei vari KATA, previsti dai programmi d'esame per il passaggio di grado DAN:

Applicazione tecniche di tutta la sequenza:

- Atemi
- Nage Waza
- Kansetsu Waza

Metodologia di valutazione della prova d'esame:

Il candidato presenta il contenuto di una data sequenza, che la Commissione d'Esame ha scelto. Fino al 3° Dan le sequenze vengono definite.

Criteri per le valutazioni:

- Conoscenza generale sui KATA
 - Precisione di movimenti e sequenze
 - La logica e il realismo nelle applicazioni tecniche
 - Precisione tecnica
 - Variazione tecnica
 - Concentrazione
-





Allegato V Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - JYU IPPON KUMITE

L'esame consiste in due prove:

TAI SABAKI

Presentazione: Tecniche di elusione per mezzo del movimento di gambe e/o movimenti della parte superiore del corpo contro più avversari. Le forme di attacco sono riportati nella tabella. Durata massima della prova: 30 secondi.

<i>Descrizione dell'attacco</i>	1° DAN	2° DAN	3° DAN
MAE GERI (diretto con la gamba posteriore)	X	X	X
TSUKI con KOMBO	X		X
HARAI UTCHI JODAN con un TAMBO tenuto con entrambe le mani (da una distanza di 1 passo)		X	X

YAKU SOKU GEIKO

Applicazione di tecniche di proiezione, tecniche di leva e di controllo a terra (prese, leve articolari e strangolamenti) contro attacchi specifici.

Procedura:

Compiti del partner:

- 2 partner: 1° attaccante (UKE) posto sul lato sinistro di TORI, 2° attaccante sul lato destro di TORI.
- 3 partner: 1° attaccante posto nella parte anteriore, 2° attaccante a sinistra e il 3° attaccante a destra.

TORI parte dalla sua posizione avvicinandosi al 1° attaccante per creare una distanza favorevole che lo induca ad attaccare; TORI esegue una tecnica appropriata, indi si sposta sul 2° attaccante avvicinandosi a lui per inserirlo nuovamente nella sua distanza (MA). Dopo il contrattacco gli attaccanti devono sempre ritornare nella loro posizione di partenza.

NB: Nel caso che il numero di attaccanti non fosse disponibile la Commissione d'Esame può considerare la prova comunque valida. Le modalità di attuazione di tale prova rimangono comunque in vigore come specificato nella suddetta procedura.

1° DAN		2° DAN		3° DAN	
<i>Forme di attacco</i>	<i>6 attacchi singoli</i>	<i>Attacco di</i>	<i>in sequenza = 2 attaccanti</i>	<i>Attacco di</i>	<i>in sequenza = 3 attaccanti</i>
MUNEOSHI	3	TSUKAMI	4 sequenze	TSUKAMI	4 Sequenze
MUNEOSHI	3	MAE GERI		MAE GERI	
				KOMBO	
	Alternativamente		4 sequenze = 8 ATTACCHI		4 sequenze = 12 ATTACCHI

1° DAN	2° DAN	3° DAN
<i>N° minimo di tecniche da presentare</i>	<i>N° minimo di tecniche da presentare</i>	<i>N° minimo di tecniche da presentare</i>
3 proiezioni	4 tecniche di proiezione	5 tecniche di proiezione
3 tecniche di leva	4 tecniche di leva	5 tecniche di leva
2 tecniche di presa	3 tecniche di presa	4 tecniche di presa
1 tecnica di leva di controllo	2 tecniche di leva di controllo	3 tecniche di leva di controllo
1 tecnica di strangolamento	2 tecniche di strangolamento	3 tecniche di strangolamento

NB: I diversi attacchi devono essere eseguiti sia a destra che a sinistra.

Criteri per le valutazioni:

- Iniziativa (SEN)
- Disturbi dell'equilibrio (KUZUSHI)
- Uso del peso corporeo
- La logica di attuazione
- Precisione tecnica
- Variazione tecnica





Allegato VI Indicazioni sulle prove tecniche d'esame - JU KUMITE

Il test consiste in due prove:

Combattimento leggero e controllato con le armi

Presentazione:

Attacchi controllati con il bastone: TAMBO/TAMBO - TCHOBO/TCHOBO – NI TAMBO/TCHOBO
Durata massima: 45 secondi ciascuno

Attrezzatura:

Bastone (omologato), casco con protezione del viso, guanti, paratibie e parapiedi

Selezione tecnica:

Assieme alle tecniche di bastone e proiezione sono ammesse anche le tecniche di ATEMI.

Combattimento leggero e controllato a mani nude:

Presentazione:

RANDORI: attacco leggero con tecniche di ATEMI. Si deve prediligere la collaborazione reciproca tra i contendenti.
Equipaggiamento: Guanti, paratibie e parapiedi

Selezione tecnica:

Sono ammesse tutte le tecniche di ATEMI, di proiezione e di leve articolari.
A terra sono ammesse tecniche di leva, di bloccaggio, immobilizzazione e controllo dell'avversario.
Dal 2° DAN in poi, il candidato deve mostrare tecniche combinate e concatenate.
Per il 3° DAN e superiori il candidato deve mostrare anche tecniche contro un gruppo di avversari.

Criteri per le valutazioni:

- Uso delle distanze (comprensione)
- Tempismo e senso del tempo
- Il movimento del corpo (TAI SABAKI)
- Logica ed efficienza dei movimenti
- Controllo del movimento
- Variazione tecnica

