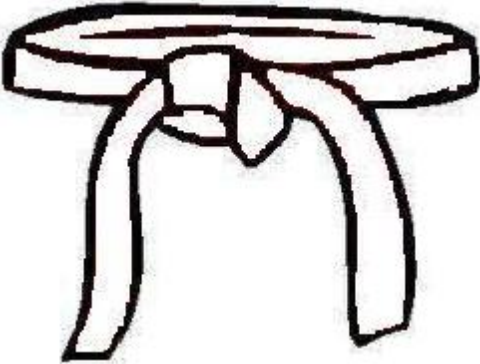
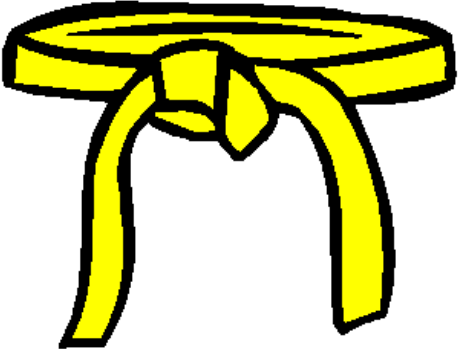
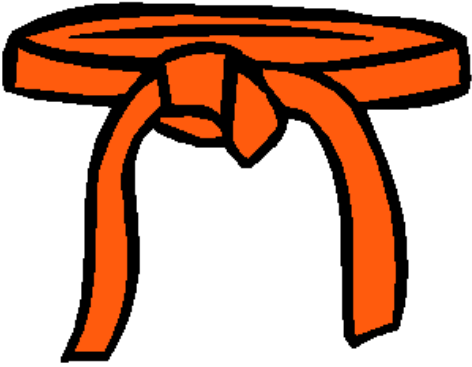


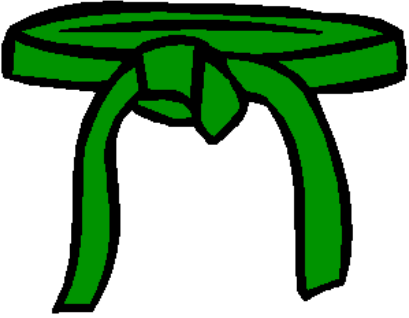
A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA

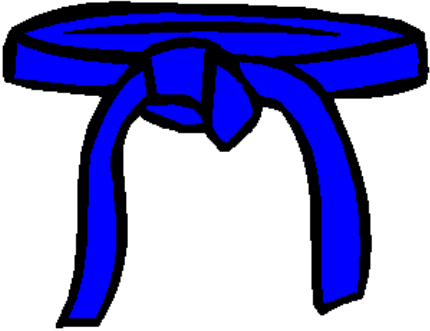
PROGRAMĂ EXAMEN DE CENTURĂ

GRADUL ÎN KARATE - SHOTOKAN	KIHON	KATA
<p style="text-align: center;">CENTURA ALBĂ 6 KYU</p> 	<p>IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zenkutsu Dachî – înainte: Oizuki chudan • Zenkutsu Dachî – înainte: Gedan barai • Zenkutsu Dachî – înainte: Age Uke • Zenkutsu Dachî – înainte: Soto Uke chudan • Zenkutsu Dachî – înainte: Uchi Uke chudan • Zenkutsu Dachî – înainte: Mae Geri chudan 	<p style="text-align: center;">Taikyoku Shodan</p> <p style="text-align: center;">GREȘELI NEPERMISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alunecarea înapoi la deplasarea în zenkutsu dachi; • Balansarea înainte / înapoi a părții de sus a corpului; • Neretragerea suficientă a pumnului; • Neînchiderea pumnului; • Lipsă Kiai.
<p style="text-align: center;">IPPON KUMITE</p>	<p style="text-align: center;">TEORIE</p>	<p style="text-align: center;">TESTUL APTITUDINILOR FIZICE - SPORTIVE</p>
<p style="text-align: center;">NU</p>	<p style="text-align: center;">NUMERELE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-Ichi • 2-Ni • 3-San • 4-Shi • 5-Go • 6-Roku • 7-Shici • 8-Hachi • 9-Ku • 10-Ju 	<p>Sărituri cu genunchii la piept: 10</p> <p>Flotări: 10</p> <p>Genuflexiuni: 10</p> <p>Plieri abdomniale: 15</p> <p>Mobilitate:</p>

GRADUL ÎN KARATE - SHOTOKAN	KIHON	KATA
<p style="text-align: center;">CENTURA GALBENĂ 5 KYU</p> 	<p>IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zenkutsu Dachî - înainteare: Oizuki jodan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Gyaku Zuki chudan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Gedan barai - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - înainteare: Age Uke - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - înainteare: Soto Uke chudan - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - înainteare: Uchi Uke chudan - Gyaku Zuki • Kokutsu Dachî - înainteare: Shuto Uke chudan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Mae Geri chudan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Mawashi Geri chudan • Kiba Dachî - înainteare: Yoko Geri keage jodan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Yoko Geri kekomi chudan. 	<p style="text-align: center;">Taikyoku Shodan și Heian Shodan</p> <p style="text-align: center;">GREȘELI NEPERMISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alunecarea înapoi la deplasarea în zenkutsu dachi; • Balansarea înainte / înapoi a părții de sus a corpului; • Neretrageria suficientă a pumnului; • Neînchiderea pumnului; • Finalizarea falsă a tehnicii (umeri ridicați, miscarea greșită a pumnului); • Poziții gresite ale labei piciorului în timpul execuției tehnicilor; • Neurmărirea țintei la Ippon Kumite.
IPPON KUMITE	TEORIE	TESTUL APTITUDINILOR FIZICE - SPORTIVE
<p style="text-align: center;">Ippon Kumite (un pas pe partea stânga și pe dreapta)</p> <p>Atac: TORI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oizuki jodan • Oizuki chudan • Mae Geri chudan <p>Bloc / Contră: UKE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Age Uke / Gyaku Zuki • Soto Uke / Gyaku Zuki • Gedan barai / Gyaku Zuki 	<p style="text-align: center;">NUMERELE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-Ichi • 2-Ni • 3-San • 4-Shi • 5-Go • 6-Roku • 7-Shici • 8-Hachi • 9-Ku • 10-Ju 	<p>Sărituri cu genunchii la piept: 15</p> <p>Flotări: 15</p> <p>Genuflexiuni: 15</p> <p>Plieri abdomniale: 20</p> <p>Mobilitate:</p>

GRADUL ÎN KARATE - SHOTOKAN	KIHON	KATA
<p style="text-align: center;">CENTURA PORTOCALIE 4 KYU</p> 	<p>IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zenkutsu Dachî - înainte: Oizuki chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Gyaku Zuki chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Sanbon Zuki • Zenkutsu Dachî - înainte: Gedan barai - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - retragere: Age Uke - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - înainte: Soto Uke - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - retragere: Uchi Uke - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachî - înainte: Morote Uchi Uke chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Uraken Uchi • Zenkutsu Dachî - înainte: Harai Uke • Kokutsu Dachî - înainte: Shuto Uke chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Nukite chudan • Kokutsu Dachî - înainte: Shuto Uke chudan / Zenkutsu Dachî - Gyaku Nukite chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Mae Geri chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Mawashi Geri chudan • Zenkutsu Dachî - înainte: Ura Mawashi Geri chudan • Kiba Dachî - înainte: Yoko Geri keage jodan • Zenkutsu Dachî - înainte: Yoko Geri kekomi chudan. 	<p style="text-align: center;">Heian Shodan și Heian Nidan</p> <p style="text-align: center;">GREȘELI NEPERMISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alunecarea înapoi la deplasarea în zenkutsu dachi; • Balansarea înainte / înapoi a părții de sus a corpului; • Neretragerea suficientă a pumnului; • Neînchiderea pumnului; • Finalizarea falsă a tehnicii (umeri ridicăți, miscarea greșită a pumnului); • Poziții gresite ale labei piciorului în timpul execuției tehnicilor; • Neurmărirea țintei la Sanbon Kumite.
SANBON KUMITE	TEORIE	TESTUL APTITUDINILOR FIZICE - SPORTIVE
<p style="text-align: center;">Sanbon Kumite (trei pași pe partea stânga și pe dreapta)</p> <p>Atac: TORI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oizuki jodan • Oizuki chudan • Mae Geri chudan <p>Bloc / Contră: UKE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Age Uke / Gyaku Zuki • Soto Uke / Gyaku Zuki • Gedan barai / Gyaku Zuki 	<p>Numerele: 1 - 10 Japoneză</p> <p>Definiția Karate - Do</p> <p>Dojo Kun</p>	<p>Sărituri cu genunchii la piept: 20</p> <p>Flotări: 20</p> <p>Genuflexiuni cu Mae Geri: 20</p> <p>Plieri abdomniale: 30</p> <p>Mobilitate:</p>

GRADUL ÎN KARATE - SHOTOKAN	KIHON	KATA
<p style="text-align: center;">CENTURA VERDE 3 KYU</p> 	<p>IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate tehnicile de la gradele 6-4 kyu • Zenkutsu Dachi - înaintare: Sanbon Zuki • Zenkutsu Dachi - înaintare: Gyaku Sanbon Zuki • Zenkutsu Dachi - înaintare: Uchi Uke - Kitzami Zuki - Gyaku Zuki • Zenkutsu Dachi - înaintare: Soto Uke - Kitzami Zuki - Gyaku Zuki • Kokutsu Dachi - înaintare/retragere: Shuto Uke chudan - Mae Geri (piciorul din față) / Zenkutsu Dachi - Gyaku Nukite chudan • Zenkutsu Dachi - înaintare: Teisho Uke • Zenkutsu Dachi - înaintare: Empi Uchi (Mae Empi și Mawashi Empi) • Zenkutsu Dachi - înaintare: Soto Uke - Gyaku Zuki chudan - Kiba Dachi Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi jodan - Zenkutsu Dachi - Gyaku Zuki chudan • Zenkutsu Dachi - înaintare: Mae Geri chudan - Mawashi Geri jodan - Gyaku Zuki chudan • Zenkutsu Dachi - înaintare: Tobicon de Mae Geri chudan/jodan • Zenkutsu Dachi - înaintare: Tobicon de Mawashi Geri chudan/jodan. 	<p style="text-align: center;">Heian Nidan și Heian Sandan</p> <p style="text-align: center;">GREȘELI NEPERMISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate greșelile de la gradele 6 - 4 Kyu • Conduceri greșite ale părților importante ale corpului (balansări înainte-înapoi); • Poziții prea late; • Lipsa forței în Hara; • Nesiguranța în poziție; • Lipsa rearmărilor după executarea tehnicilor de picior; • Respirație falsă (corect este ca expirarea să se facă după tehnică și inspirația înaintea ei); • Neurmărirea țintei la Sanbon Kumite.
GOHON KUMITE	TEORIE	TESTUL APTITUDINILOR FIZICE - SPORTIVE
<p style="text-align: center;">Gohon Kumite (cinci pași pe partea stânga și pe dreapta)</p> <p>Atac: TORI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oizuki jodan • Oizuki chudan • Mae Geri chudan • Mawashi Geri jodan <p>Bloc / Contră: UKE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Age Uke / Gyaku Zuki • Soto Uke / Gyaku Zuki • Gedan barai / Gyaku Zuki • Teisho uke / Gyaku Zuki 	<p>Numerele: 1 - 10 Japoneză</p> <p>Definiția Karate - Do</p> <p>Dojo Kun</p> <p>Referat scris, de minim 3 pagini, pe o temă aleasă din Karate.</p>	<p>Sărituri cu genunchii la piept: 25</p> <p>Flotări: 25</p> <p>Genuflexiuni cu Mae Geri: 25</p> <p>Plieri abdomniale: 30</p> <p>Mobilitate:</p>

GRADUL ÎN KARATE - SHOTOKAN	KIHON	KATA
<p style="text-align: center;">CENTURA ALBASTRĂ 2 KYU</p> 	<p>IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate tehnicile de la gradele 6 - 3 kyu • Zenkutsu Dachî - înainteare: Oizuki jodan - Gyaku Zuki chudan-Age Empi Uke jodan • Zenkutsu Dachî -retragere: Age Uke-Gyaku Zuki chudan- Mae Empi Uchi chudan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Uchi Uke-Kizami Zuki jodan - Gyaku Zuki chudan • Zenkutsu Dachî - retragere: Soto Uke - Gyaku Zuki chudan - Uraken Uki jodan • Kamae Fudo Dachî- înainteare: Soto Uke - Gyaku Zuki chudan- Kiba Dachî Yoko Empi Uchi -Uraken Uki jodan - Zenkutsu Dachî - Gyaku Zuki chudan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Shuto Uchi jodan - Shuto Uchi Mawashi jodan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Mae Geri jodan • Zenkutsu Dachî înainteare: Ushiro Ura Mawashi Geri jodan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Ushiro Yoko Geri chudan • Zenkutsu Dachî - înainteare: Ushiro Geri chudan 	<p style="text-align: center;">Heian Sandan și Heian Yondan</p> <p style="text-align: center;">GREȘELI NEPERMISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate greșelile de la gradele 6 - 3 Kyu • Lipsa contracției în faza finală a tehnicii; • Lipsa vitezei; • Coordonarea proastă a mișcărilor; • Întrebuințarea fără forță a soldului la schimbarea tehnicilor; • Lipsa condiției fizice; • Lipsa controlului (Kumite); • Aprecierea greșită a distanței față de partener; • Lipsa unei ținute sportive corespunzătoare.
KUMITE	TEORIE	TESTUL APTITUDINILOR FIZICE - SPORTIVE
<p>Meciuri de Kumite cu partenerul, cu protecții, după regulamentul W.K.F.</p> <p>Durata meciului - 1 minut la fete și 2 minute la băieți.</p>	<p>Numerele: 1 - 10 Japoneză</p> <p>Definiția Karate - Do</p> <p>Dojo Kun</p> <p>Referat scris, de minim 5 pagini, pe o temă aleasă din Karate.</p>	<p>Sărituri cu genunchii la piept: 30</p> <p>Flotări: 30</p> <p>Genuflexiuni cu Mae Geri: 30</p> <p>Plieri abdomniale: 40</p> <p>Mobilitate:</p>

GRADUL ÎN KARATE - SHOTOKAN	KIHON	KATA
<p style="text-align: center;">CENTURA MARO 1 KYU</p> 	<p>IMPORTANT: Toate întoarcerile se vor realiza cu Gedan Barai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate tehnicile de la gradele 6 – 2 kyu • Zenkutsu Dachî – înainteare: Oizuki jodan – Gyaku Zuki chudan – Age Empi Uke jodan (Fudo Dachî) • Zenkutsu Dachî – retragere: Age Uke- Gyaku Zuki chudan – Mawashi Empi Uchi jodan (Fudo Dachî) • Zenkutsu Dachî – înainteare: Uchi Uke- Kizami Zuki jodan – Gyaku Zuki chudan (Fudo Dachî cu yuriashi) • Zenkutsu Dachî – retragere: Soto Uke – Gyaku Zuki chudan – Uraken Uchi jodan • Kamae Fudo Dachî- înainteare: Soto Uke – Kiba Dachî Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi jodan – Zenkutsu Dachî – Gyaku Zuki chudan • Kokutsu Dachî – retragere: Shuto Uke – Asi Mae Geri chudan – Yonhonnukite – Shuto Uke – Shuto Uchi jodan • Zenkutsu Dachî – înainteare: Shuto Uchi jodan – Shuto Uchi Mawashi jodan • Zenkutsu Dachî înainteare: Ushiro Ura Mawashi Geri jodan • Zenkutsu Dachî – înainteare: Ushiro Yoko Geri chudan • Zenkutsu Dachî – înainteare: Ushiro Geri chudan • Zenkutsu Dachî – Shiho Tate Shuto Tsuki: Gyaku – Tsuki în 4 direcții • Yoi Dachî pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri jodan - Yoko-Geri jodan - Ushiro-Geri chudan – Mawashi – Geri Jodan, alternativ pe ambele picioare • Yoi Dachî pe loc: Shiho Geri: Mae-Geri chudan - Yoko-Geri chudan – Ushiro-Geri chudan – Mawashi – Geri jodan, pe același picior. 	<p style="text-align: center;">Heian Godan și Basai Dai</p> <p style="text-align: center;">GREȘELI NEPERMISE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate greșelile de la gradele 6 – 2 Kyu ; • Poziționarea incorectă a centrului de greutate în Zenkutsu Dachî și în Kokutsu Dachî; • Poziționarea greșită a brațului la sold; • Coordonarea greșită între tehnicile de mâini și tehnicile de picioare; • Timing fals; <p>NOTĂ Comisia de examinare poate cere orice Kata sau tehnică ori combinație, sau pe toate, din cele studiate !</p>
KUMITE	TEORIE	TESTUL APTITUDINILOR FIZICE – SPORTIVE
<p>Meciuri de Kumite cu partenerul, cu protecții, după regulamentul W.K.F.</p> <p>Durata meciului – 1 minut la fete și 2 minute la băieți.</p>	<p>Numerele: 1 – 10 Japoneză</p> <p>Definiția Karate – Do</p> <p>Dojo Kun</p> <p>Referat scris, de minim 10 pagini, pe o temă aleasă din Karate.</p>	<p>Sărituri cu genunchii la piept: 40</p> <p>Flotări: 40</p> <p>Genuflexiuni cu Mae Geri: 40</p> <p>Plieri abdomniale: 60</p> <p>Mobilitate:</p>