



KARATE LAZIO

In data 11 Marzo 2023 si svolgeranno gli esami Regionali CSEN di karate.

La sede d'esame è la sala Polivalente presso Largo niccolò de Lapi 5.

Per informazioni Coordinatore Regionale Mario Bracciante 327 8145587

Iscrizioni all'indirizzo e-mail: csenbracciante@gmail.com entro e non oltre il 3 marzo 2023

ESAMI REGIONALI CSEN KARATE LAZIO 2023

PROVA 1 - KATA DI STILE CON BUNKAI

Il Candidato eseguirà a scelta un Kata tra quelli in elenco per il suo stile.

Eseguirne il Bunkai (3/4 blocchi per ogni kata eseguito) servendosi di un partner di sua scelta.

In alcuni stili, visto il numero ridotto di kata previsti dal ryu, ne sono stati, appositamente ripetuti alcuni.

Goju Ryu

1° Dan : Saifa, Seyunchin, Taikyoku Kake Uke

2° Dan : Seipai, Shisochin, Taikyoku Mawashi Uke

3° Dan : Sanchin Sanseru, Seisan

Shito Ryu

1° Dan : Bassai dai, Jion, Seienchin

2° Dan : Nipaipo, Kosokun-dai, Seipai

3° Dan : Annan, Gojushi ho, Kosokun

Sho Shotokan Ryu

1° Dan : Bassai Dai, Kanku-Dai, Jion

2° Dan : Bassai Sho, Enpi, Kanku Sho

3° Dan : Gankaku, Gojusho Dai, Jiin

Wado Ryu

1° Dan : Bassai, Kushanku, Naihanchi

2° Dan : Jion, Kushanku, Wanshu

3° Dan : Rohai, Seishan, Wanshu C.

PROVA 2 - KUMITE

kumite libero al 50% d' intensità.

Le tecniche che si possono eseguire e l'equipaggiamento (cintura rossa e blu , paradenti, corpetto, guantini, conchiglia, paratibie e parapiedi) sono quelle consentite e previste dal Regolamento Arbitrale FIJKAM – WKF.

Il combattimento libero dura 1 minuto Il combattimento libero va espresso al 50% della forza e velocità dei candidati. Criteri di Valutazione dell'Esame L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato. La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

E' permesso, effettuare programmi d'esame diversi da quelli in elenco per gli stili che non rientrano in elenco.

I candidati per stili diversi da quelli in elenco dovranno comunicare entro il 3 marzo i programmi che intendono svolgere al coordinatore Regionale Mario Braccante

Per tutte le comunicazioni di Csen karate Lazio consultare il sito www.karatecsenlazio.it