

INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION  
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION  
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA



# ***PROGRAMA EXAMEN***

***FUDOSHIN MARTIAL ARTS  
TIMIȘOARA***

TIMIȘOARA  
2009

## INTRODUCERE

Această programă oferă informații orientative pentru susținerea examenelor de grad/centură pentru membrii CLUBULUI „FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA” ROMÂNIA, membru al INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION și WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION.

Gradațiile reprezintă confirmarea oficială a cunoștințelor pe care candidatul le-a însușit. Toate tehnicile învățate: de bază (KIHON) ;de luptă (KUMITE) ;forme (KATA) - trebuie exersate și optimizate.

În cazul în care examenul este pentru un grad superior,examinatorul/comisia poate solicita orice exercițiu prezent în programele anterioare/inferioare.

Important! Următoarele cerințe sunt minimum recomandat, prestația candidatului trebuie să depășească aceste cerințe, pentru a evita eventuale rezultate nesatisfăcătoare.

"Să fi o centură galbenă de excepție este de departe mult mai important decât să fi o centură portocalie mediocră" ( I.K.A.)

Practicantii care doresc să susțină un examen de grad trebuie să cunoască și să fie obișnuiți cu toate cerințele cerute de gradul la care aspiră. Nu uitați că dacă antrenorul vă încurajează sau vă propune să susțineți examenul nu înseamnă că automat ați promovat examenul. Candidații trebuie să afișeze un comportament corespunzător în timpul examenului. Înscrierea face cu o săptămână înainte de data stabilită pentru examen, odată cu depunerea lucrării scrise – în funcție de grad - și achitarea taxei de examen.

## CERINTE GENERALE ( I.K.A.)

- **FORȚA**-Demonstrarea forței într-un dozaj corect.
- **MIȘCAREA**-Demonstrarea corectă a intermediarelor între tehnici.
- **FOCALIZAREA**-Demonstrarea înțelegerii punctului corect de țintă cu partener sau fără partener.
- **RESPIRAȚIA**-Demonstrarea inspirației și expirației corecte în timpul pregătirii și execuției tehnicilor.
- **CONTROLUL**- Demonstrarea tehnicilor în așa fel încât maximul de putere și focalizare să fie corecte, cu un contact minim al partenerului, fără a cauza accidente/durere.
- **FORMA**- Demonstrarea corectă a pozițiilor și posturii corpului în ansamblu, static sau în mișcare.
- **VITEZA**- Demonstrarea tehnicii cât de rapid este posibil, aceasta îndeplinind în același timp cerințele legate de : forță, mișcare, focalizare, respirație, control și formă.

INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION  
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION  
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

**GRADELE, PERIOADA DE ANTRENAMENT (FĂRĂ PAUZE )ȘI  
CULORILE CENTURILOR**

| <b>GRADUL</b> | <b>PERIOADA</b>  | <b>CENTURA</b>    | <b>CENTURA COPII -14 ANI</b> |
|---------------|------------------|-------------------|------------------------------|
| <i>9 KYU</i>  | <i>2-4 LUNI</i>  | <i>ALBA+TRESA</i> | <i>ALB/GALBEN</i>            |
| <i>8 KYU</i>  | <i>2-4 LUNI</i>  | <i>GALBENA</i>    | <i>GALBENA</i>               |
| <i>8KYU</i>   | <i>2-4 LUNI</i>  | <i>***</i>        | <i>GALBENA/PORTOCALIE</i>    |
| <i>7 KYU</i>  | <i>2-4 LUNI</i>  | <i>PORTOCALIE</i> | <i>PORTOCALIE</i>            |
| <i>7 KYU</i>  | <i>2-4 LUNI</i>  | <i>***</i>        | <i>PORTOCALIE/VERDE</i>      |
| <i>6 KYU</i>  | <i>4-6 LUNI</i>  | <i>VERDE</i>      | <i>VERDE</i>                 |
| <i>6 KYU</i>  | <i>4-6 LUNI</i>  | <i>***</i>        | <i>VERDE/ALBASTRA</i>        |
| <i>5 KYU</i>  | <i>6-8 LUNI</i>  | <i>ALBASTRA 1</i> | <i>ALBASTRA 1</i>            |
| <i>4 KYU</i>  | <i>6-8 LUNI</i>  | <i>ALBASTRA 2</i> | <i>ALBASTRA 2</i>            |
| <i>4 KYU</i>  | <i>6-8 LUNI</i>  | <i>***</i>        | <i>ALBASTRA/MARO</i>         |
| <i>3 KYU</i>  | <i>8-10 LUNI</i> | <i>MARO 1</i>     | <i>MARO 1</i>                |
| <i>2 KYU</i>  | <i>8-10 LUNI</i> | <i>MARO 2</i>     | <i>MARO 2</i>                |
| <i>1 KYU</i>  | <i>8-10 LUNI</i> | <i>MARO 3</i>     | <i>MARO 3</i>                |
| <i>1 KYU</i>  | <i>8-10 LUNI</i> | <i>***</i>        | <i>MARO/NEGRU</i>            |
| <i>1 DAN</i>  | <i>12 LUNI</i>   | <i>NEAGRA</i>     | <i>NEAGRA JUNIOR</i>         |

## GRADUL 9 KYU – CENTURA ALBĂ

### 1.TEST FIZIC : Flotări ; Abdominale ;Genuflexiuni ;Menținere

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 2.KIHON -TEHNICI DE BAZĂ-ȘCOALĂ

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare : - Oi-zuki chudan  
- Age-uke  
- Uchi-uke  
- Soto-uke  
- Gedan-barai  
- Mae-geri

### 3.KUMITE -TEHNICI DE LUPTĂ-FORMA IMPUSĂ

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Gohon-kumite la comandă

### 4.KATA - EXERCITII FORMALE

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

\*TAIKYOKU SHODAN

\*\*HEIAN SHODAN

### 5.AUTOAPĂRARE

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 6.TEORIE ȘI TINUTĂ

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

---

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 3 ani

-participare minimă 3-5 luni –

-realizarea unui minim progres tehnic, acomodarea cu noul colectiv și cu disciplina specifică artelor marțiale.

-noțiuni de bază a limbii japoneze, ritual specific.

-echipament specific.

## GRADUL 8 KYU – CENTURA GALBENĂ

### 1. TEST FIZIC

F A G M

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

### 2. KIHON TEHNICI DE BAZĂ-ȘCOALĂ

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare: - Oi-zuki chudan

- Age-uke

- Uchi-uke

- Soto-uke

- Gedan-barai

- Mae-geri

Poziția de bază: Kokutsu-dachi: Înaintare: - Shuto-uke

Poziția de bază: Kiba-dachi: Înaintare: - Yoko-geri-keage

- Yoko-geri-kekomi

### 3. KUMITE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Gohon-kumite la comandă

### 4. KATA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*HEIAN SHODAN

\*\*HEIAN NIDAN

### 5. AUTOAPĂRARE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

### 6. TEORIE ȘI TINUTĂ

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

---

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 4 ani

-participare minimă 3-6 luni - 2-3 luni de la data examenului anterior.

-realizarea unui progres tehnic vizibil, îmbunătățirea abilităților fizice la un nivel minim.

-noțiuni de bază a limbii japoneze, ritual specific.

-echipament specific.

## GRADUL 7 KYU – CENTURA PORTOCALIE

### 1. TEST FIZIC F A G M

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

### 2. KIHON

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare: - Oi-zuki chudan

Retragere: - Age-uke, Gyaku-zuki

Înaintare: - Sanbon-zuki

Retragere: - Uchi-uke, Gyaku-zuki

Înaintare: - Soto-uke, Gyaku-zuki

- Gedan-barai, Gyaku-zuki

- Mae-geri, din Gamae

- Mae-rengeri

Poziția de bază: Kokutsu-dachi: Înaintare: - Shuto-uke

Poziția de bază: Kiba-dachi: Înaintare: - Yoko-geri-keage  
- Yoko-geri-kekomi

### 3. KUMITE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Gohon-kumite fără comandă

### 4. KATA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*HEIAN NIDAN

\*\*HEIAN SANDAN

### 5. AUTOAPĂRARE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

### 6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

---

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 5 ani

-participare minimă 12 luni – 4 luni de la data examenului anterior.

-obținerea unui progres tehnic vizibil, îmbunătățirea abilităților fizice la un nivel minim.

-noțiuni de bază a limbii japoneze, ritual specific.

-echipament specific

\* peste 14 ani lucrare scrisă (diverse subiecte)

## GRADUL 6 KYU – CENTURA VERDE

INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION  
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION  
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

1. TEST FIZIC

F A G M

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

2. KIHON

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare: - Oi-zuki chudan

Retragere: - Age-uke, Gyaku-zuki

Înaintare: - Sanbon-zuki

Retragere: - Uchi-uke, Gyaku-zuki

Înaintare: - Soto-uke, Gyaku-zuki

- Gedan-barai, Gyaku-zuki

Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi

Retragere: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi);- Nukite (Zenkutsu-dachi)

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae

Înaintare:- Mae-rengeri (primul Mae-geri-repunere în spate, al doilea Mae-geri-înaintare)  
- Mawashi-geri

Poziția de bază: Kiba-dachi: Înaintare: - Yoko-geri-keage  
- Yoko-geri-kekomi

3. KUMITE

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**KIHON-IPPON-KUMITE: atac Jodan și Chudan**

(de două ori pe partea dreaptă și de două ori pe partea stângă).

4. KATA

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*HEIAN SANDAN

\*\*HEIAN YONDAN

5. AUTOAPĂRARE

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen: -vârsta minimă 7 ani

-participare minimă 16 luni-18 luni - 6 luni de la data examenului anterior.

-cunoștințe medii în Karate și minime din alte arte marțiale (Ju-Jitsu)

-pregătire medie-bună în plan tehnic, fizic și teoretic.

-capacitate de autoapărare.

+peste 14 ani lucrare scrisă (subiecte diverse) +o schimbare comportamentală pozitivă.

## GRADUL 5 KYU – CENTURA ALBASTRĂ I

### 1. TEST FIZIC F A G M

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

### 2. KIHON

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înaintare: - Oi-zuki

Retragere: - Age-uke, Gedan-barai, Gyaku-zuki

Înaintare: - Sanbon-zuki

- Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki

- Soto-uke (Zenkutsu-dachi), Enpi-uchi

(Kiba-dachi), Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)

- Gedan-barai, Uraken-uchi, Gyaku-zuki .

Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi

Înaintare: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Mae-geri (cu piciorul din față),  
Nukite (Zenkutsu-dachi)

Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae

Înaintare: - Mae-rengeri

- Mawashi-geri

Poziția de bază: Kiba-dachi: Înaintare: - Yoko-geri-keage

- Yoko-geri-kekomi

Combinatii de tehnici din Gamae:

1. Înaintare: Mae-geri, Oi-zuki;

Retragere: Age-uke, Gyaku-zuki

Înaintare: Oi-zuki;

Lateral: Yoko-geri-keage;

Lateral: Yoko-geri-kekomi.

2. Înaintare: Gyaku-zuki, Oi-zuki;

Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.

3. Înaintare: Ashi-barai, Gyaku-zuki;

Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.

4. Înaintare: Mae-geri, Gyaku-zuki.

Înaintare: Ushiro-geri, Gyaku-zuki.

### 3. KUMITE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION  
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION  
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**KIHON-IPPON-KUMITE: atac Jodan și Chudan**  
( de două ori pe partea dreaptă și de două ori pe partea stângă )

**4. KATA**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*HEIAN YONDAN

\*\*HEIAN GODAN

**5. AUTOAPĂRARE**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**6. TEORIE ȘI TINUTĂ**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**7. TEST DE SPARGERERE**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

.....  
**Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:**

-vârsta minimă 8 ani

-prezența minimă 24 luni - 6 luni de la examenul anterior.

-cunoștiințe bune în domeniul Karate-ului și medii din alte Arte Marțiale (Ju-Jitsu)

- o bună pregătire în domeniul tehnic, fizic, psihic și teoretic.

-capacitate avansată de autoapărare.

-participare la competiții Kata-Kumite.

\* peste 14 ani lucrare scrisă (subiecte diverse-teorie)

\*o schimbare comportamentală pozitivă dublată de o atitudine realistă.

**GRADUL 4 KYU –CENTURA ALBASTRĂ II**

**1. TEST FIZIC            F            A            G            M**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**2. KIHON**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**Poziția de bază: Zenkutsu-dachi: Înainte: - Oi-zuki  
Retragere: - Age-uke, Gedan-barai, Gyaku-zuki  
Înainte: - Sanbon-zuki  
- Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki  
- Soto-uke(Zenkutsu-dachi);Enpi-uchi  
(Kiba-dachi);Gyaku-zuki(Zenkutsu-dachi);  
Gedan-barai, Gyaku-zuki**

**Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi**

**Înainte: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi);Mae-geri (cu piciorul din față);  
Nukite (Zenkutsu-dachi)**

**Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae**

**Înainte: - Mae-rengeri  
- Mae-rengeri ( 3 Mae-geri la alegere)  
- Mawashi-geri  
- Ushiro-geri**

**Combinatii de tehnici din Gamae:**

- 1. Înainte: Mae-geri, Gyaku-zuki ;  
Retragere: Uchi-uke, Gyaku-zuki ;  
Înainte: Oi-zuki;  
Lateral: Yoko-geri-keage;  
Lateral: Yoko-geri-kekomi.**
- 2. Înainte: Gyaku-zuki, Oi-zuki;  
Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.**
- 3. Înainte: Ashi-barai, Gyaku-zuki;  
Retragere: Gedan-barai, Gyaku-zuki.**
- 4. Înainte: Mae-geri, Gyaku-zuki ;  
Înainte: Ushiro-geri, Gyaku-zuki.**

3. KUMITE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

JYU-GAMAE: 6 combinații diferite de kumite (la alegere)

KIHON-IPPON-KUMITE: atac Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Chudan Mae-geri și Chudan Yoko-geri-kekomi (de două ori pe partea dreaptă și de două ori pe partea stângă)

4. KATA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\*HEIAN GODAN

\*\*TEKKI SHODAN

5. AUTOAPĂRARE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

6. TEORIE ȘI TINUTĂ

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

7. TEST DE SPARGERERE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

---

**Notă:** Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:

-vârsta minimă 8-10 ani

-prezența minimă 30-36 luni-6 luni de la examenul anterior.

-cunoștințe solide în domeniul Karate-ului și bune din alte arte marțiale (Jiu-Jitsu)

-pregătire tehnică, fizică, psihică și teoretică foarte bună.

-capacitate avansată de autoapărare.

-rezultate la competiții Kata-Kumite.

\* peste 14 ani lucrare scrisă (teme, teorie, noțiuni de arbitraj și predare)

\*o schimbare comportamentală pozitivă + o atitudine realistă dublată de înțelegere + compasiune

**GRADUL 3 KYU – CENTURA MARO I \*VARIANTA**

**1. TEST FIZIC            F            A            G            M**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**2. KIHON**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**Poziția de bază: Zenkutsu-dachi:    Înainte: - Oi-zuki  
Retragere: - Age-uke, Gedan-barai, Gyaku-zuki  
Înainte: - Sanbon-zuki  
- Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki  
- Soto-uke(Zenkutsu-dachi),Enpi-uchi  
(Kiba-dachi), Gyaku-zuki (Zenkutsu-  
dachi), Gedan-barai, Gyaku-zuki**

**Poziția de bază: Kokutsu-dachi + Zenkutsu-dachi**

**Înainte: - Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Mae-geri (cu piciorul din față),  
Nukite (Zenkutsu-dachi)**

**Poziția de bază: Zenkutsu-dachi-Gamae**

**Înainte: - Mae-rengeri  
- Mae-rengeri ( 3 Mae-geri la alegere)  
- Mawashi-geri  
- Yogo-geri-kekomi  
- Ushiro-geri**

**Combinatii de tehnici din Gamae:**

- 1. Înainte: Mae-geri, Gyaku-zuki;  
Retragere: Uraken-uchi, Gyaku-zuki;  
Înainte: Gyaku-zuki.**
- 2. Înainte: Mae-geri, Yoko-geri-kekomi, Gyaku-zuki;  
Înainte: Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki;  
Lateral: Yoko-geri-keage;  
Lateral: Yoko-geri-kekomi.**

**3. KUMITE**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION  
WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION  
FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**JYU-GAMAE: 10 combinații diferite de kumite (la alegere)**

**KIHON – IPPON - KUMITE**

**JYU - KUMITE**

**4. KATA**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |

**\*HEIAN 1-5**

**\*TEKKI SHODAN**

**\*\* (BASSAI-DAI; KANKU-DAI; JION)**

**5. AUTOAPĂRARE**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |

**6. TEORIE ȘI ȚINUTĂ**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |

**7. TEST DE SPARGERE**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
|          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |

---

**Notă: Cerințe minime - obligatorii – pentru examen:**

-vârsta minimă 10 ani

-prezența minimă 36 luni - 8 luni de la examenul anterior.

-cunoștințe solide în domeniul Karate-ului și foarte bune din alte Arte Marțiale (Ju-Jitsu)

-pregătire tehnică, fizică, psihică și teoretică foarte bună.

-capacitate avansată de autoapărare.

-rezultate la competiții Kata-Kumite.

\* peste 14 ani lucrare scrisă (diverse subiecte, teorie, noțiuni de arbitraj –W.K.F. și predare a Karate-ului)

\*o schimbare comportamentală pozitivă+atitudine realistă dublată de înțelegere + compasiune

\*loialitate + respect reciproc + încredere.

### **GRADUL 3 KYU - CENTURA MARO I -**

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ ALBASTRĂ ( 4 KYU) MINIMUM 6 LUNI CONSECUTIV; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATA SUNT DE 12 LUNI CONSECUTIVE.

(CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).  
O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 10 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE,FORMĂ CORECTĂ ȘI VITEZĂ ȘI SĂ DEMONSTREZE O ÎNTELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS.TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTE.

- **KIHON**

POZITII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAT: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki,Uraken,Tetsui,Nukite,Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan.

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon;Sanbon;Kihon-Ippon;Kaeshi-Ippon;  
Okuri-Ippon;Jiyu-Ippon.  
\*Shiai 3/3Minute.

- **TAMESHIWARI**

- **TEORIE**

## **GRADUL 2 KYU - CENTURA MARO II -**

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ MARO ( 3 KYU) MINIMUM 6 LUNI CONSECUTIV; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATĂ SUNT DE 12 LUNI CONSECUTIVE.

(CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).  
O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 11 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE TEHNICILE CU PUTERE, FOCALIZARE, CONTROL, RESPIRAȚIE, FORMĂ CORECTĂ ȘI VITEZĂ DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS. TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

POZITII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAT: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki, Uraken, Tetsui, Nukite, Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian 1-5 si Tekki Shodan sau Bassai Dai
- **BUNKAI**
- **KUMITE**: Gohon; Sanbon; Kihon-Ippon; Kaeshi-Ippon; Okuri-Ippon; Jiyu-Ippon.  
\*Shiai 4/3 Minute.
- **TAMESHIWARI**
- **TEORIE**

### **GRADUL 1 KYU - CENTURA MARO III -**

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ MARO ( 2 KYU) MINIMUM 6 LUNI CONSECUTIV; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATĂ SUNT DE 12 LUNI CONSECUTIVE

(CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

O CERINȚĂ SUPLIMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 12 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE,FORMĂ CORECTĂ ȘI VITEZĂ, DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS.TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

POZIȚII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAȚ: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki,Uraken,Tetsui,Nukite,Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**: Heian 1-5,Tekki 1,Bassai Dai sau Jion

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon;Sanbon;Kihon-Ippon;Kaeshi-Ippon;  
Okuri-Ippon;Jiyu-Ippon.

\*Shiai 5/3Minute.

- **TAMESHIWARI**

- **TEORIE**

## ***GRADUL 1 DAN - SHODAN - CENTURA NEAGRA***

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ MARO ( 1 KYU) MINIMUM 12 LUNI CONSECUTIV,MINIM 5 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; PENTRU COPII CERINȚELE DE DURATĂ SUNT DE 36 DE LUNI CONSECUTIVE. (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL). O CERINȚĂ SUPLEMENTARĂ ESTE VÂRSTA COPIILOR CARE TREBUIE SĂ FIE DE MINIMUM 16 ANI.

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ, DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR ENUMERATE MAI JOS.TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTE.

- **KIHON**

POZITII: Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi.

TEHNICI DE BRAT: Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami zuki,Uraken,Tetsui,Nukite,Empi.

TEHNICI DE PICIOR: Mae-geri, Kizami mae-geri, Yoko geri keage, Yoko geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri.

BLOCAJE: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan barai, Shuto-uke.

- **KATA**:Heian 1-5,Tekki 1,Bassai Dai , Jion , Kanku-Dai , Empi , Hangetsu.

- **BUNKAI**

- **KUMITE**: Gohon;Sanbon;Kihon-Ippon;Kaeshi-Ippon; Okuri-Ippon;Jiyu-Ippon.  
\*Shiai

- **TEORIE**

## GRADUL 2 DAN -NIDAN- CENTURA NEAGRA

- CERINȚE MINIME

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ NEAGRĂ ( 1 DAN) MINIMUM 24 LUNI CONSECUTIV,MINIM 7 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

- CERINȚE SPECIFICE

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR .TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- KIHON

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE LA CERERE SERII TEHNICE CERUTE DE EXAMINATOR

- KATA:Heian 1-5,Tekki 1,Bassai Dai , Jion , Kanku-Dai , Empi , Hangetsu,Tekki-Nidan,Nijushiho

- BUNKAI

- KUMITE: Gohon;Sanbon;Kihon-Ippon;Kaeshi-Ippon;  
Okuri-Ippon;Jiyu-Ippon.  
\*Shiai

- TEORIE

\*\*\*\*\*

## GRADUL 3 DAN -SANDAN- CENTURA NEAGRĂ

- CERINTE MINIME

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ NEAGRĂ ( 2 DAN) MINIMUM 36 LUNI CONSECUTIV,MINIM 10 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

- CERINTE SPECIFICE

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRAȚIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ, DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR .TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- KIHON

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE LA CERERE ORICE SERIE TEHNICĂ CERUTĂ DE EXAMINATOR.

- KATA:Heian 1-5,Tekki 1-2,Bassai Dai (Sho) , Jion ,Jitte, Kanku-Dai (Sho) , Empi , Hangetsu,Nijushiho,Sochin,Meikyo....

- BUNKAI

- KUMITE

- TEORIE

\*\*\*\*\*

## ***GRADUL 4 DAN -YONDAN- CENTURĂ NEAGRĂ***

- **CERINTE MINIME**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ SE FI ANTRENAT CA CENTURĂ NEAGRĂ ( 3 DAN) MINIMUM 48 LUNI CONSECUTIV,MINIM 14 ANI DE PRACTICĂ A KARATE-ULUI; (CU UN PROGRAM DE PREGĂTIRE DE 3 ANTRENAMENTE SĂPTĂMÂNAL).

- **CERINTE SPECIFICE**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE CU PUTERE,FOCALIZARE,CONTROL,RESPIRATIE ADECVATĂ, FORMĂ ȘI VITEZĂ DEMONSTRÂND O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A TEHNICILOR – ACESTEA FIIND PERSONALIZATE-ADAPTATE CANDIDATULUI .TEHNICILE TREBUIE EXECUTATE ÎN ORICE ORDINE/COMBINAȚIE DORITĂ DE EXAMINATOR PENTRU A DEMONSTRA CAPACITATEA CANDIDATULUI DE A SE ADAPTA LA ACESTEA.

- **KIHON**

CANDIDATUL TREBUIE SĂ EXECUTE LA CERERE ORICE SERIE TEHNICĂ CERUTĂ DE EXAMINATOR.

- **KATA**:Heian 1-5;Tekki 1-3;Bassai Dai (Sho) , Jion , Jitte, Kanku-Dai (Sho) , Empi , Hangetsu ,Nijushiho,Sochin,Meikyo....

- **BUNKAI**

- **KUMITE**

- **TEORIE**

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*