



## Dipartimento Karate Tradizionale

### PRESENTAZIONE PROGRAMMA 2024

*Cari amici del Karate Tradizionale,*

Gennaio 2024

*la nomina a Referente Nazionale della Disciplina del Karate Tradizionale da parte del Presidente Pantano della Libertas mi ha posto dinanzi a delle sfide importanti, affinché la nostra Disciplina avesse il giusto riconoscimento nel panorama Nazionale.*

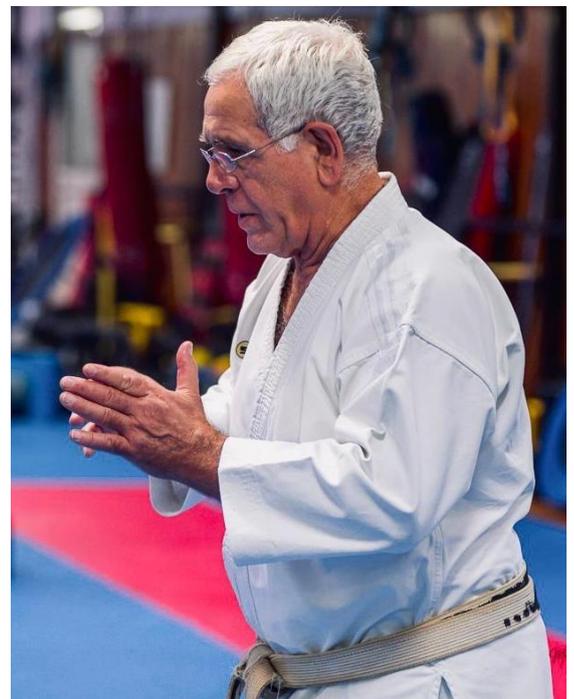
*Quindi abbiamo cercato di realizzare con un Gruppo Tecnico di alto valore umano e professionale una programmazione organica e pragmatica, partendo dal Dipartimento Sud, affinché potesse essere aggregante e stimolante alle nuove generazioni e società sportive che volessero unirsi a questa nuova sfida tra tradizione e modernità.*

*Capace di coinvolgere atleti, tecnici, dirigenti, volontari, genitori e appassionati dello sport in questo progetto sincero, come la via del Karate ci insegna.*

*Con l'auspicio di vedere questa nobile arte marziale crescere sempre di più, tra giovani e meno giovani, vi saluto e vi auguro una stagione sportiva ricca di emozioni e soddisfazioni, ricordandovi che il mio telefono è sempre acceso per nuove proposte e obiettivi comuni ed inclusivi per la promozione dello sport di qualità.*

*OSU!*

*M° Bruno Russo Palombi*



**M° Bruno Russo Palombi**  
C.N. VII Dan

## Attività Internazionale

RAPPRESENTATIVA LIBERTAS AL 16° INTERNATIONAL KARATE CHAMPIONSHIP FOR CLUB

Ferrara: 11/12 Maggio 2024

## Attività Nazionale

SEMINARIO FORMATIVO A CURA DEI MEMBRI DELLA COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE

Napoli: 3 Marzo 2024

CORSO FORMATIVO E DI PERFEZIONAMENTO ATLETI

Napoli: 21 Aprile 2024

CAMPIONATO NAZIONALE

Napoli: 24 Novembre 2024

## Attività Regionale

CAMPIONATO REGIONALE "COLORED LIBERTAS" – PREAGONISTI - AGONISTI

Torre Annunziata (NA): 09 Giugno 2024

## Esami Nazionale di Graduazione

SESSIONE ESAMI DA 1° A 5° DAN

Napoli: 3 Marzo 2024

## Percorso Ufficiali di Gara/Arbitri

CORSO UFFICIALI DI GARA/ARBITRI

Acerra (NA): 17 Marzo 2024

Napoli: 21 Aprile 2024

## Percorso Insegnanti Tecnici

CONVERSIONE QUALIFICHE TECNICHE\*

CORSO AGGIORNAMENTO TECNICI

Napoli: 21 aprile 2024

ASPIRANTE ALLENATORE/ALLENATORE  
ISTRUTTORE/MAESTRO

Mese di Giugno presentazione domande

Inizio del corso: 06 Ottobre 2024

## Vademecum\*\*

REGOLAMENTO E PROGRAMMI GARE KARATE

REGOLAMENTO E PROGRAMMI DI ESAMI GRADUAZIONE NAZIONALE

REGOLAMENTO E PROGRAMMI UFF. GARA/ARBITRI

REGOLAMENTO E PROGRAMMI INSEGNANTI TECNICI

PROGRAMMA CORSI FORMATIVI E PERFEZIONAMENTI

\* *In ottemperanza al Regolamento Libertas*

\*\**INFO al Referente Nazionale M° Bruno Russo Palombi, 333 240 5440, okinawa1@libero.it*

*Il Referente Nazionale di concerto con il Gruppo Tecnico si riservano la facoltà di variare le date di cui sopra.*

## **SESSIONE ESAMI ORDINARIA DI KARATE TRADIZIONALE STILE SHOTOKAN**

**Domenica 3 Marzo 2024**

<b>Orario</b>	Sarà comunicato alle Società e pubblicato
<b>Luogo</b>	Napoli
<b>Iscrizione</b>	Entro 30 gg prima della data degli esami
<b>Quota</b>	Euro 50,00 per tutti i Dan da versare in loco
<b>Requisiti</b>	Tutti i candidati devono aver maturato i requisiti previsti per il Dan per cui chiedono l'ammissione all'esame
<b>INFO:</b>	M° Bruno Russo Palombi

**Ai candidati idonei al 1° Dan sarà donata la cintura nera**

### **GRADUAZIONE DEL DAN PER ESAMI**

Età minima per il conseguimento del grado che deve essere congrua con gli anni di attività della Disciplina:

- **1° Dan > 12 anni compiuti**
- **2° Dan > 14 anni compiuti**
- **3° Dan > 17 anni compiuti**
- **4° Dan > 21 anni compiuti**
- **5° Dan > 26 anni compiuti**

## 1° DAN

### **KIHON:**

- gedan barai sx, gyaku tsuki dx;
- (avanzando) sanbon tsuki, (indietreggiando) age uke sx + soto uke sx (stesso braccio) + gyaku tsuki dx;
- (avanzando) mae geri dx + kizami tsuki dx + gyaku tsuki sx;
- (indietreggiando) gedan barai sx + gyaku tsuki dx
- (avanzando) mawashi geri dx + gyaku tsuki sx + uraken dx
- (indietreggiando) shuto uke sx + nukite dx
- (avanzando) ushiro geri dx + uraken dx + gyaku tsuki sx

### **KATA:**

Bassai dai – Kanku-dai

(un kata a scelta del candidato)

### **BUNKAI:**

due sequenze di bunkai del kata scelto dal candidato

### **KUMITE:**

kumite libero\* con obbligo di protezioni omologate per il karate

\*per kumite libero si intende la massima espressione TECNICA/TATTICA dove il controllo è la massima priorità e l'intensità della prestazione deve essere sempre controllata.

## 2° DAN

### **KIHON:**

- gedan barai sx, gyaku tsuki dx;
- kizami tsuki sx + (tsuriashi) gyaku tsuki dx + (maeashi) kizami mawashi sx + gyaku tsuki
- (indietreggiando) yoriashi gedan barai sx + ageu ke sx + gyaku tsuki
- (avanzando) ushiro geri dx + uraken dx + gyaku tsuki sx
- (indietreggiando) yoriashi soto uke dx + gedan barai dx + uraken dx + gyaku tsuki sx
- (avanzando) yoko geri dx + uraken dx + gyaku tsuki sx

### **KATA:**

Enpi – Jion – Jitte

(un kata a scelta dal candidato)

### **BUNKAI:**

due sequenze del kata scelto dal candidato

### **KUMITE:**

kumite libero\* con obbligo di protezioni omologate per il karate

\*per kumite libero si intende la massima espressione TECNICA/TATTICA dove il controllo è la massima priorità e l'intensità della prestazione deve essere sempre controllata.

## 3° DAN

### **KIHON:**

- Gedan barai + gyaku tsuki
- (avanzando) kizami tsuki sx + oikomi tsuki dx + gyaku tsuki sx
- (indietreggiando) gedan barai sx + tate tsuki dx + kizami tsuki sx + mawashi tsuki dx
- (avanzando) ashi barai dx + mawashi geri sx + gyaku tsuki dx
- (indietreggiando) shuto uke dx + kizami mae geri dx + mawashi shuto sx
- (indietreggiando) gedan shuto uke sx (kibadachi) + yoko geri sx + ushiro geri dx + uraken dx + gyaku tsuki sx

### **KATA:**

Gankaku – Hangetsu – Bassai-sho

(un kata a scelta del candidato)

### **BUNKAI:**

due sequenze del kata scelto dal candidato

### **KUMITE:**

kumite libero\* con obbligo di protezioni omologate per il karate

\*per kumite libero si intende la massima espressione TECNICA/TATTICA dove il controllo è la massima priorità e l'intensità della prestazione deve essere sempre controllata.

## 4° DAN

### **KIHON:**

1^ sequenza

- Gedan barai + gyaku tsuki
- (avanti) mae geri dx + kizami tsuki + gyaku tsuki
- (laterale sx) yoko geri sx + uraken + gyaku tsuki
- (laterale dx) ushiro geri sx + uraken sx + gyaku tsuki dx
- (indietro) mawashi geri sx + gyaku tsuki dx + uraken sx

2^ sequenza

- (avanti) Gedan barai sx + haito dx
- (destra) ara uke dx + mawashi empi sx
- (sinistra) gedan barai sx + teisho dx
- (dietro) soto uke sx + tetsui sx + ura tsuki dx

### **KATA:**

Jiin – Gojushiho-sho – Unsu

(un kata a scelta del candidato)

### **BUNKAI:**

due sequenze del kata scelto dal candidato

### **KUMITE:**

kumite libero\* con obbligo di protezioni omologate per il karate

\*per kumite libero si intende la massima espressione TECNICA/TATTICA dove il controllo è la massima priorità e l'intensità della prestazione deve essere sempre controllata.

## **5° DAN**

### **TESI SUL KARATE-DO**

#### **KIHON:**

3 sequenze scelte dal candidato

#### **KATA:**

Sochin – Gojushiho-dai – Nijushiho – Meikyo

(due kata a scelta del candidato, uno tra quelli previsti per il 5° Dan ed un altro del programma Nazionale Dan del Karate Tradizionale Libertas)

#### **BUNKAI:**

due sequenze dei due kata scelti dal candidato

#### **KUMITE:**

kumite libero\* con obbligo di protezioni omologate per il karate

\*per kumite libero si intende la massima espressione TECNICA/TATTICA dove il controllo è la massima priorità e l'intensità della prestazione deve essere sempre controllata.