



# AGGIORNAMENTO REFEREE

# ESAME DI GRADUAZIONE

**Domenica 26 GENNAIO 2025**  
**ore 16:00**

**“PALASPORT”**

Via Leonardo da Vinci - Pineto

# LE CATEGORIE

## Divisioni

## Anni

## Classe

Bambini	fino al 7°	fino al - 2018
Ragazzi	8° - 9°	2017 - 2016
Speranze	10° - 11°	2015 - 2014
Esordienti	12° - 13°	2013 - 2012
Cadetti	14° - 15°	2011 - 2010
Juniores	16° - 17°	2009 - 2008
Seniores	18° - 40°	2007 - 1985
Veterani A	41° - 50°	1984 - 1975
Veterani B	51° - 60°	1974 - 1965
Veterani C	61° in poi	1964 - in poi

# CRITERI

***KATA - KIHON - SANBON KERI - OMINO/KUMITE***

*Per valutare la prestazione di un Karateka, devono essere applicati i seguenti criteri sulle componenti strutturali della prestazione stessa:*

# LA TECNICA

KATA - KIHON - SANBON KERI - OMINO/KUMITE

*Ogni singola azione motoria prende forma nello spazio e nel tempo ed è il risultato di una partecipazione coordinata di tutti i segmenti del Karateka. La tecnica viene eseguita in base a un modello ottimale.*

***Critério di valutazione*** - *Durante l'esecuzione, ogni singola tecnica va osservata e valutata nella sua globalità coordinativa. L'attenzione del Referee è orientata a valutare la qualità del movimento (l'azione della parte superiore del corpo non deve in nessun modo creare grandezze di disturbo alla parte inferiore) e la gestione dell'equilibrio dinamico e statico. La stabilità della postura (zenkutsu, kiba, shiko, neko, ecc..) è data dall'assenza di pattinamenti degli appoggi e di vibrazioni degli arti inferiori, non determinati dall'azione degli stessi per imprimere movimento al bacino nelle tecniche di braccia (gyaku tsuki, parate, ecc..). La perdita più o meno grave dell'equilibrio è da considerare un grave errore di coordinazione e, quindi, della tecnica.*

# LA POTENZA

KATA - KIHON - SANBON KERI - OMINO/KUMITE

*Ogni singola azione tecnica è determinata da un insieme di contrazioni muscolari che mettono in movimento segmenti, o l'intera massa corporea, determinando la produzione di energia cinetica, che nel Karate è indirizzata contro l'avversario. La potenza della tecnica è data dalla formula*

$$P = F \times v \text{ (forza } \times \text{ velocità).}$$

*La potenza della tecnica, ovvero l'energia cinetica prodotta dall'azione, è una componente essenziale in quanto ne determina in gran parte l'efficacia.*

***Critério di valutazione*** - *Durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, il Referee deve osservare questo parametro essenziale (Potenza), avendo ben presente che la forza e la velocità sono tra loro integrate, ma che è l'alta velocità dell'azione a determinare in maggior misura la potenza. Quindi, maggiore è la velocità della massa d'impatto, maggiore è l'efficacia della tecnica. Va, inoltre, tenuto presente che mantenere la perfetta coordinazione alle alte velocità richiede una grande maestria di movimento.*

# IL KIME

KATA - KIHON

*Ogni singola azione tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, si deve concludere con una contrazione muscolare isometrica breve (kime), che è una specifica che identifica il Karate e, nel medesimo tempo, lo differenzia da altre specialità similari. Il kime, insomma, è una componente strutturale del Karate.*

***Critério di valutazione*** - *Durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, l'attenzione del Referee deve essere orientata alla verifica che il kime venga espresso correttamente. Un' espressione imprecisa di questa componente tecnica, o la sua assenza, provoca fusioni tra una tecnica e l'altra e denota una scarsa maestria del gesto.*

# IL RITMO

KATA - KIHON

*La combinazione in successione di un insieme di tecniche motorie di differente significato, ampiezza e velocità (codificazione) determina il ritmo. Trattandosi di un insieme di tecniche codificate, esso è quasi completamente determinato dall'ampiezza e rapidità del movimento, dagli intervalli di tempo dovuti alla durata del kime e dal significato che lega tra loro gruppi di azioni diverse.*

***Criteri di valutazione*** - *Durante l'esecuzione della Specialità nel suo insieme, e durante le fasi parziali (gruppi di tecniche), l'attenzione del Referee deve essere orientata a verificare la presenza di un ritmo che scaturisca da razionali legami di significato tra le varie tecniche e che dia realismo e forza di espressione alla comunicazione gestuale. Al termine della prova, la valutazione del Tecnico sul ritmo espresso dal Karateka dovrà essere di tipo globale.*

# L'ESPRESSIVITA' / REALISMO

KATA - KIHON - SANBON KERI - OMINO/KUMITE

*Il Karateka in azione, tramite il movimento (posture e tecniche codificate), entra in comunicazione con chi guarda, gli trasmette significati, qualità di movimenti, quantità di energie espresse, ecc.. che, sono comprensibili a coloro che sono in grado di decodificarli, vale a dire di comprenderne i contenuti. In questo sistema di comunicazione, la personalità e l'energia interiore di chi comunica imprimono al movimento una caratteristica personale, soggettiva, ben percepibile che ne determina la forza e l'efficacia della comunicazione. Questa capacità non va confusa con l'assunzione di atteggiamenti di tipo "cinematografico".*

**Criterio di valutazione** - *Durante l'azione della Specialità, l'attenzione del Referee deve essere orientata a percepire la capacità e la forza della comunicazione gestuale del Karateka, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale, anche in assenza di avversari, senza assumere atteggiamenti artificiosi.*

# CONTROLLO

SANBON KERI - OMINO / KUMITE

*La prova consiste nell'esprimere una situazione di combattimento e mantenere un'elevata precisione.  
L'applicazione deve esprimere correttamente i parametri di controllo, degli attacchi.*

**Criteri di valutazione** - *Nella fase di applicazione, il Referee deve concentrarsi sulla valutazione della correttezza delle situazioni di combattimento, prestando particolare attenzione agli attacchi che si esprimono attraverso un tocco leggero. La tecnica deve colpire il bersaglio non con eccessiva forza, ma con la fluidità di un colpo di frusta.*

# DISTANZA

SANBON KERI - OMINO/KUMITE

*La prova consiste nell'esprimere una situazione di combattimento e mantenere un'elevata precisione.*

*La Specialità deve esprimere correttamente i parametri di distanza e scelta di tempo.*

***Criteri di valutazione*** - *Durante la fase di applicazione, il Referee deve concentrarsi sulla verifica della distanza di attacco, osservando eventuali spostamenti diretti al di fuori della linea di azione e contrattaccando con la tecnica più rapida e appropriata.*

# I GIUDIZI

*Per valutare il rendimento di un praticante di karate, è necessario considerare i seguenti criteri riguardanti gli aspetti tecnici della prestazione:*

VALORE	SIGNIFICATO	GIUDIZIO
5	Consolidato. L'allievo dimostra una conoscenza approfondita, utilizzando con sicurezza e padronanza le competenze acquisite.	OTTIMO
4	Precise. L'allievo dimostra di saper applicare con costanza e sicurezza le competenze.	DISTINTO
3	Significativo. L'allievo dimostra di sapere applicare le sue competenze.	BUONO
2	Rilevanti. L'allievo dimostra di possedere alcune competenze.	DISCRETO
1	Essenziali. L'allievo dimostra di possedere solo le competenze fondamentali.	SUFFICIENTE
0	Incerte. L'allievo non manifesta alcune competenze o le esprime solo parzialmente.	INSUFFICIENTE

	Bianco/Gialla	Gialla	Gialla/Arancio	Arancione	Arancio/Verde	Verde	Verde/Blu	Blu	Blu/marrone	Marrone	Marrone/nera
BONUS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

# COMMENTO

*Trattandosi di una prestazione non misurabile con strumenti di precisione e di una competizione di tipo tecnico, al Tecnico è assegnato il compito di esprimere una valutazione con l'assegnazione di un punteggio.*

*Nel caso di un esame è necessario associare un giudizio di tipo sintetico (insufficiente, sufficiente, discreto, buono, distinto e ottimo) ad un punteggio.*

*Applicando questo meccanismo ad ogni componente strutturale della prestazione, è possibile ripartire un punto intero a disposizione (125 decimi) tra le cinque componenti.*

*Si procede, quindi, alla somma dei parziali più il bonus di categoria e si ottiene il punteggio finale.*

# VALUTAZIONE QUANTITATIVA

SPECIALITA'

KATA - KIHON - SANBON KERI - OMINO/KUMITE

PARAMETRO	TECNICA	
	POTENZA	
	KIME	DISTANZA
	RITMO	CONTROLLO
	ESPRESSIVITA'/REALISMO	

VALORE	0	1	2	3	4	5
--------	---	---	---	---	---	---



# Verbale d'esame

Il/a sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Categoria – nato/a il \_\_\_\_\_

## CHIEDE

di essere ammesso\ a agli esami per la promozione a cintura \_\_\_\_\_

## Prova d'esame

Giudizio	Kata	Kihon	Sanbon Keri	Omino/Kumite
INSUFFICIENTE	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
SUFFICIENTE	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9
DISCRETO	10 11 12 13 14	10 11 12 13 14	10 11 12 13 14	10 11 12 13 14
BUONO	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19
DISTINTO	20 21 22 23 24	20 21 22 23 24	20 21 22 23 24	20 21 22 23 24
OTTIMO	25 25 con Lode			

Logo CONI A.S.C. Verbale d'esame F.I.S. I.C.O.

Il/a Sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Categoria - nato/a il \_\_\_\_\_

**CHIEDE**

di essere ammesso/a agli esami per la promozione a cintura \_\_\_\_\_

**Prova d'esame**

Giudizio	Kata	Kihon	Sanbon Keri	Omino/Kumite
INSUFFICIENTE	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
SUFFICIENTE	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9	5 6 7 8 9
DISCRETO	10 11 12 13 14	10 11 12 13 14	10 11 12 13 14	10 11 12 13 14
BUONO	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19
DISTINTO	20 21 22 23 24	20 21 22 23 24	20 21 22 23 24	20 21 22 23 24
OTTIMO	25 25 con Lode			

Il genitore dell'allievo/a \_\_\_\_\_

Gli esami si svolgeranno Domenica 26 Gennaio 2025  
al PalaSport di Pineto, situato in via Leonardo da Vinci

Il genitore dell'allievo\ a \_\_\_\_\_



Grazie dell'attenzione!