

1 DAN GOJU – RYU

Se vor executa toate tehnicile de la examenele precedente.

KIHON WAZA

UKE:	Age Uke, Yoko Uke, Gedan Barai Uke, Hiki Uke, Kake Uke, Soto Uke, Tora Guchi, Mawashi Uke, Sukui Uke, Shotei Uke, Ko Uke, Haishu Age Uke, Haishu Otoshi Osae Uke, Shuto Uke, Haito Uke, Uchi Uke, Hari Uke, Joge Uke, Uwa Uke, Kuri Uke, Nagashi Uke, Kosa Uke, Hiza Uchi Uke, Hiza Uke. Sandan Uke: Age Uke/ Yoko Uke/ Gedan Barai Uke. Uke – Uchi : Age Uke/ Yoko Uke/ Gedan Barai Uke/ Joge Uke/ Uwa Uke/ Tettsui Uchi/ Hiki Uke/ Ura Zuki.
ZUKI (tsuki)	Choku Zuki, Sandan Zuki, Heiko Zuki, Ura Zuki, Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Age Zuki, Mawashi Zuki, Shotei Zuki, Nukite Zuki, Awaze Zuki, Yama Zuki, Furi Zuki, Tateken Zuki, Ken Zuki, Kagi Zuki, Nakadaka Ippon Ken, Haito Uchi, Hiji Uchi (Ate), Ko Uchi, Kaiko Ken Zuki. Complexul Hiji Uchi (Ate): Mae/ Ushiro/ Mawashi/ Yoko/ Otoshi Hiji Ate.
GERI	Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri, Ushiro Ura Mawashi Geri, Kansetsu Geri, Fumikomi Geri, Mikazuki Geri. Kihon Keri waza: Combinații de lovituri de picior. Se vor executa de pe loc sau în mișcare împreună cu lovituri de brațe.
TAI SABAKI	Eschive laterale, în spate, cu scădere de nivel și combinații ale acestora.
TACHI KATA	Heisoku Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Sanchin Dachi, Renoji Dachi, NekoAshi Dachi, Sagi Ashi Dachi, Shiko Dachi, Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Sesan Dachi, Kiba Dachi, Naihanchi Dachi, Moto Dachi, Bensoku Dachi.
SANDAN GI cu partener	SEMETE: Heiko Dachi, Jodan Oi Zuki/ Zenkutsu Dachi, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachi 45*, Gedan Oi Zuki UKETE: Heiko Dachi, Age Uke/ Zenkutsu Dachi, Yoko Uke/ Shiko Dachi 45*, Gedan Barai Uke.
KATA	SHISOCHIN
BUNKAI	Bunkai Kata până la Shodan, inclusiv.
KAKIE	Cu un singur partener
Kumite WKF	5 meciuri a câte 3 minute
FORTĂ 100 repetări	Genuflexiuni/ Hara/ Bicicleta înapoi/ Forfecări/ Seken

2 DAN GOJU – RYU

Se vor executa toate tehnicile de la examenele precedente.

KIHON WAZA SANDAN GI: 1 – 5	1. SEMETE: Heiko Dachi, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachi, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachi 45*, Gedan Oi Zuki. - UKETE: Heiko Dachi, Age Uke/ Heiko Dachi, Yoko Uke/ Shiko Dachi 45*, Gedan Barai Uke. 2. SEMETE: Heiko Dachi, Jodan Oi Zuki — Heiko Dachi, Chudan Oi Zuki/ Gedan Mae Geri, Shiko Dachi 45*. UKETE: Heiko Dachi, Age Uke/ Heiko Dachi, Yoko Uke/ Kokutsu Dachi, Naiwan Uke, Gedan Barai Uke. 3. SEMETE: Heiko Dachi, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachi, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachi 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Heiko Dachi, Age Uke/ Heiko Dachi, Yoko Uke/ Shiko Dachi 45* , Gedan Barai Uke/ Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Zuki, Gedan Barai Uke, Shiko Dachi 45*. 4. SEMETE: Heiko Dachi, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachi, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachi 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Heiko Dachi, Age Uke/ Heiko Dachi, Yoko Uke/ Shiko Dachi 45*, Gedan Barai Uke, Zenkutsu Dachi, Chudan Gyaku Zuki, Gedan Barai Uke, Shiko Dachi 45*. 5. SEMETE: Heiko Dachi, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachi, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachi 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Heiko Dachi, Age Uke/ Heiko Dachi, Chudan Yoko Uke/ Shiko Dachi 45*, Gedan Barai Uke/ Shiko Dachi 45*, Gedan Tettsui Uchi/ Shiko Dachi *, Gedan Barai Uke.
KATA	SANSERU
KAKIE	Kakie Bunkai SANSERU
KUMITE WKF	5 meciuri a câte 3 minute
FORTĂ 100 repetări	Genuflexiuni/ Hara/ Forfecări/ Bicicleta înapoi/ Seken

3 DAN GOJU – RYU

Se vor executa toate tehnicile de la examenele precedente.

KIHON WAZA : SANDAN GI: 6 – 10	6. SEMETE: Heiko Dachì, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachì, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachì 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Nekoashi Dachì, Age Uke, Mae Geri (picior față)/ Zenkutsu Dachì, Chudan Gyaku Zuki/ Neko Ashi, Age Uke. 7. SEMETE: Heiko Dachì, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachì, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachì 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Neko Ashi Dachì, Jodan Ko Uke/ Neko Ashi Dachì, Chudan Hiki Uke/ Kokutsu Dachì, Gedan Shotei Uke/ Heiko Dachì Kamae. 8. SEMETE: Heiko Dachì, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachì, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachì 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Neko Ashi Dachì, Ko Uke/ Neko Ashi Dachì, Tora Guchi/ Neko Ashi Dachì, Gedan Shotei Uke. 9. SEMETE: Heiko Dachì, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachì, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachì 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Mae Geri, Zenkutsu Dachì, Neko Ashi Dachì/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Mae Geri, Zenkutsu Dachì, Neko Ashi Dachì/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Mae Geri, Zenkutsu Dachì, Neko Ashi Dachì/ Heiko Dachì Kamae. 10. SEMETE: Heiko Dachì, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachì, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachì 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Mae Geri/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Mae Geri/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Mae Geri/ Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Heiko Dachì Kamae.
Tachi Kata Tehnicile se vor executa dus întors, fără partener.	• Neko Ashi Dachì, Heiko Dachì, Age Uke, Chudan Gyaku Zuki / • Zenkutsu Dachì, Yoko Uke, Jodan Gyaku Zuki/ • Shiko Dachì 45*, Gedan Barai Uke, Chudan Gyaku Zuki/ • Shiko Dachì în spate pe linie, Shotei Osae Uke (cu mâna din spate), Gedan Tettsui Uchi, Jodan Uraken Uchi/ • Yori Ashi, Heiko Dachì, Joge Uke, Awaze Zuki (retragere în spate)/ • Neko Ashi Dachì, Hiki Uke, Gedan Mawashi Geri (cu piciorul din față)/ Neko Ashi Dachì, Kamae.
SANDAN GI nr. 1	SEMETE: Heiko Dachì, Jodan Oi Zuki/ Heiko Dachì, Chudan Oi Zuki/ Shiko Dachì 45*, Gedan Oi Zuki. UKETE: Heiko Dachì, Age Uke/ Zenkutsu Dachì, Yoko Uke/ Shiko Dachì 45*, Gedan Barai Uke.
KATA	SEPAI
BUNKAI	Sepai Bunkai/ Kakie Bunkai
KUMITE	5 meciuri a câte 3 minute.
FORȚĂ 100 de repetări	Genuflexiuni/ Hara/ Forfecări/ Bicicleta înapoi/ Seken

= 1 =

EXAMEN PRACTIC 4 DAN GOJU – RYU

Se va executa programa de la Shodan, Nidan, Sandan, la care se adaugă:

1. KATA	a) KATA KURURUNFA b) KATA BUNKAI: SEPAI + KURURUNFA
2. KUMITE WKF	Se vor disputa 5 meciuri a câte 3 minute.
3. FORȚĂ	100 repetări - genuflexiuni, forfecări, bicicleta înapoi, hara, seken.

- Fișa de înscriere împreună cu eseul și examenul scris (puncte vitale) vor fi trimise Directorului tehnic al Comisiei Naționale de Karate Goju - Ryu

EXAMEN PRACTIC CENTURA NEAGRĂ CU 5 DAN, COMISIA GOJU – RYU / FRK

Se va executa toata programa până la Yondan la care se adaugă

KATA	a) SESAN b) Kata bunkai KURURUNFA și SESAN c) KAKIE KURURUNFA și KAKIE SESAN
KUMITE	IRI KUMI JU – 5 MECIURI A CÂTE 3 MINUTE
FORTĂ	câte 100 de repetări: genuflexiuni, hara, forfecări, bicicleta înapoi, seken.