

FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO

REGULAMENT DE EXAMINARE SI ACORDARE GRADE IN AIKIDO

24.11.2014

Art.1 - Grade

- 1 - Membrii structurilor afiliate la F.R.Aikido pot primi grade tehnice (Kyu și Dan).
- 2 - Gradele se acordă în urma examinării sau se acorda de catre Directorul Tehnic.
- 3 - Gradele in Aikido sunt :

Centuri colorate – C.C:

- kyu 5 – centura galbenă
- kyu 4 – centura portocalie
- kyu 3 – centura verde
- kyu 2 – centura albastră
- kyu 1 – centura maron

Centuri negre – C.N: Dan 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Art. 2 – Norme generale privind acordarea de grade

Gradele pot fi: Departamentale sau/și Federale.

1 - Gradele departamentale sunt acordate de Comisiile Departamentale de Stil (CDS). Gradele federale sunt gradele acordate sau atestate de Comisia Tehnică a F.R. Aikido.

2 - Comisiile Departamentale de Stil se pot constitui conform normelor proprii. În cazul lipsei normelor proprii, aceste comisii se vor organiza conform normelor F.R.Aikido

3 – Profesorii (Instructori si Experti) care conduc antrenamente) au dreptul de a face parte din Comisiile de examinare pentru grade Kyu. Ei vor avea o stampila personala cu numele, calitatea (Instructor, Expert) si gradul, care se va aplica pe diplomele de grad Kyu, pe gradul Kyu inscris in pasaport si pe evidenta antrenamentelor lunare ale practicantilor.

Doar Profesorii au dreptul sa faca parte din comisiile de examinare Kyu, sa acorde grade Kyu, sa semneze diplome de grad Kyu si sa inscrie gradele Kyu in pasaportul sportiv.

4 - Examinatorii pentru grade Kyu trebuie să fie Instructori sau Experti cu norma didactica (PROFESORI), posesori ai unei LICENȚE DE INSTRUCTOR sau EXPERT acordată de Comisia Tehnică Federala și actualizată anual.

5 – Gradele Dan se acorda doar de catre Directorul Tehnic. El poate delega o comisie de experti pentru examinare si acordare de grade Dan. In orice situatie, diploma de grade Dan va fi semnata de Directorul Tehnic.

6. Vârsta minimă pentru centura neagră 1 Dan este de 15 ani.

7 - Gradele federale de la 1 Dan la 4 Dan, inclusiv, se acordă, în urma unui examen susținut în fața Directorului Tehnic sau a comisiei delegate de catre acesta. Directorul Tehnic poate acorda aceste grade si fara examinare.

8 - Începând cu Centura Neagra 5 Dan, gradele se pot acorda fără examen, de catre Directorul Tehnic. Acesta poate acorda cel mult grade echivalente cu gradul sau.

9 - Centurile negre au obligația de a purta la antrenament, stagii și manifestări oficiale, hakama neagră, centura neagră și kimono-ul alb.

10 - Atestarea gradelor acordate de Comisiile Departamentale se va face de către Directorul Tehnic, care va elibera o Diplomă de grad federal, echivalentă gradului deținut, iar gradul va fi înscris în Registrul Electronic de grade al F.R.Aikido.

11 – Gradele acordate de Comisiile Departamentale pot fi recunoscute și atestate de Directorul Tehnic, cu sau fără examinarea candidatului.

Directorul Tehnic poate respinge atestarea, dacă solicitantul nu întrunește calitățile necesare gradului respectiv.

Directorul Tehnic poate anula rezultatele unui examen de grad, sau poate dispune repetarea examenului, daca exista probe sau suspiciuni privind corectitudinea acestuia.

Art. 3 – Diploma de grad – Kyu – se acordă de Profesori (Instructori sau Experti cu norma didactica). Acestia vor completa, semna si aplica stampila personala pe diploma de grad si pasaportul sportiv. Pe diploma de grad se va aplica si stampila clubului sau organizatiei care organizeaza examenul. Seria diplomei va avea următoarea configurație:

Grad – AnLunaZi - Nr de ordine în tabelul de candidați la examen.

Art. 3 – Diploma de grad – Dan – se acordă de Directorul Tehnic, si este semnata de catre acesta. Seria diplomei va avea următoarea configurație:

Grad – AnLunaZi - Nr de ordine în tabelul de candidați la examen.

Exemple:

- Diploma pentru Kyu 3, acordată sportivului cu numărul de ordine 12, din tabelul de candidați la examenul de grad din data de 02.04.2008, va avea Seria: **K3-20080402-12**

- Diploma pentru Dan 4, acordată sportivului cu numărul de ordine 34, din tabelul de candidați la examenul de grad din data de 22.06.2008, va avea Seria: **D4-20080622-34**

Art. 4 – Considerații generale

1 - Pentru inscrierea la examenul de grad (Kyu sau Dan), tabelul de candidati, fisele candidatilor si eseurile trebuie transmise Directorului Tehnic, cu cel puțin 7 zile înainte de examen, impreuna cu cererea de de acordare a Licentei de organizare a examenului de grad Kyu.

2 - Profesorii (Instructori sau Expertii cu norma didactica) au obligatia sa consemneze lunar în pasaportul sportiv, numărul de antrenamente efectuate de catre practicant, în luna respectivă, sub forma: NA=numar antrenamente, sa semneze si sa aplice stampila personala.

3 - Pentru examen se iau in considerare doar antrenamentele consemnate în pașaportul sportiv, precum și stagiile naționale sau internaționale.

4 - Este recomandat ca Uke sa aibă, cel puțin, acelasi grad ca persoana examinată, dar nu este o condiție exclusivă.

5 – Candidatii pentru examene de grade Dan nu se pot prezenta la examen daca nu au participat la cele 4 stagii nationale obligatorii.

5 - Factori ce trebuie luati în considerare la examinări:

Pregătirea necesară (număr de antrenamente) si durata minima dintre grade.

- Postura, echilibrul, atitudinea, marțialitatea
- Corectitudinea tehnicii, hotarirea, eficacitatea si viteza
- Spiritul, armonia și sinceritatea

Art. 5 - Organizarea examenelor de grad - KYU

1 - Examenul poate fi organizat de către orice structură afiliată.

2 - Pentru fiecare sesiune de examene se va solicita Comisiei Tehnice, o LICENȚĂ DE ORGANIZARE A EXAMENULUI DE GRAD.

3 - Stabilirea Comisiei de examinare este la latitudinea organizatorului, dar va trebui să respecte normele acestui regulament.

4 - Organizatorul poate solicita ajutorul Comisiei Tehnice, sau poate stabili comisia de examinare prin angajamente directe cu Profesorii cu drept de examinare.

5 - Comisia verifică pașaportul sportiv, viza de licență și numărul de antrenamente de pregătire ale candidatului. Gradele obținute fără respectarea acestor condiții nu sunt valabile.

6 - Eventualele critici vor fi expuse clar, dar formulate civilizate.

7 - Presedintele comisiei va inscrie in pasaportul candidatilor admisi, gradul si data, va semna si va pune stampila personala. Tot el va completa diplomele obtinute, va semna si va pune stampila personala, si stampila clubului organizator.

8 - După examen, Presedintele comisiei completează si semneaza procesul verbal și aplică ștampila sa personala si pe cea a clubului organizator.

9 - Presedintele comisiei va transmite Comisiei Tehnice procesul verbal al examenului cu seriile diplomelor acordate si taxele de examen. Taxele de examen se stabilesc de către F.R.Aikido, iar cheltuielile de organizare se stabilesc de către organizator.

10 - Netransmiterea la Comisia Tehnica Federala a procesului verbal de examen cu lista seriilor diplomelor acordate si deci neinregistrarea acestora in Registrul Electronic de grade, conduce la anulara acestor diplome si a gradelor acordate.

11 - Pentru a stimula interesul copiilor, cluburile pot marca progresul practicantilor prin acordarea de "trese", cate 1-3 tresese pentru fiecare interval dintre două centuri colorate consecutive. Acordarea treseselor pentru copii se face prin examen intern, de către instructorul Dojo-ului, obligatoriu centură neagră. Tresele se aplica pe centura, la capatul ei si au culoarea ROSIE.

Art. 6. – Cerințe pentru promovarea examenelor de grad - KYU

KYU 5 – Centura galbenă

Minimum 60 de antrenamente efective (aproximativ 5-6 luni).

Tehnicile se vor executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

Cerinte : stăpânirea elementelor de bază: poziția, echilibrul, deplasarea, distanța optimă. Examinatorii vor aprecia cunoașterea principiilor și tehnicilor, fără a avea pretenția ca tehnicile candidaților să fie eficiente.

| DENUMIREA TEHNICII | TACHI WAZA | SUWARI WAZA | HANMI HANTACHI WAZA |
|--------------------|-------------|-------------|---------------------|
| IKKYO-UDE OSAE | Shomen uchi | | |
| SHIHO NAGE | Katate dori | | |
| IRIMI NAGE | Shomen uchi | | |
| KOKYU HO | | Ryote dori | |

KYU 4 – Centura portocalie

Minimum 60 antrenamente efective de la obtinerea Kyu-lui 5 (aproximativ 5-6 luni).

Tehnicile se vor executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

Cerinte: stăpânirea elementelor de bază: poziția, echilibrul, deplasarea, distanța optimă. Comisia va aprecia execuția corectă a tehnicilor, fără a avea pretenția ca tehnicile candidaților să fie eficiente.

Se va aprecia fermitatea, calmul și echilibrul candidaților.

| DENUMIREA TEHNICII | TACHI WAZA | SUWARI WAZA | HANMI HANTACHI WAZA |
|--------------------|--------------|-------------|---------------------|
| IKKYO-UDE OSAE | Shomen uchi | | |
| NIKYO-KOTE MAWASHI | Kata dori | | |
| SHIHO NAGE | Yokomen uchi | | |
| IRIMI NAGE | Shomen uchi | | |
| TENCHI NAGE | Ryote dori | | |
| KOKYU HO | | Ryote dori | |

KYU 3 – Centura verde

Minimum 60 antrenamente efective de la obtinerea Kyu-lui 4 (aproximativ 5-6 luni).

Tehnicile se vor executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

Cerinte : stăpânirea elementelor de bază: poziția, echilibrul, deplasarea, distanța optimă. Comisia va aprecia însușirea corectă a tehnicilor și execuția corectă și eficientă a acestora.

| DENUMIREA TEHNICII | TACHI WAZA | SUWARI WAZA | HANMI HANTACHI WAZA |
|--------------------|-------------|-------------|---------------------|
| IKKYO-UDE OSAE | Shomen uchi | Shomen uchi | |

| | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------|
| NIKYO-KOTE MAWASHI | Shomen uchi | Shomen uchi | |
| SANKYO-KOTE HINERI | Shomen uchi | Shomen uchi | |
| YONKYO-TEKUBI OSAE | Shomen uchi | Shomen uchi | |
| SHIHO NAGE | | | Ryote dori Yokomen uchi |
| IRIMI NAGE | Shomen uchi Shomen tsuki | | |
| TENCHI NAGE | Ryote dori | | |
| KAITEN NAGE | Katate dori | | |
| KOTE GAESHI | Shomen uchi Shomen tsuki | | |
| KOKYU HO | | Ryote dori | |

KYU 2 – Centura albastră

Minimum 60 antrenamente efective de la obtinerea Kyu-lui 3 (aproximativ 5-6 luni).

Tehnicile se vor executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

Cerinte : însușirea și execuția corectă a tehnicilor, cu viteza și eficiența necesară.

| DENUMIREA TEHNICII | TACHI WAZA | SUWARI WAZA | HANMI HANTACHI WAZA |
|-----------------------|--|--------------------------|---------------------------|
| IKKYO-UDE OSAE | Shomen uchi Kata dori | Shomen uchi Kata dori | |
| NIKYO-KOTE MAWASHI | Shomen uchi Kata dori | Shomen uchi Kata dori | |
| SANKYO-KOTE HINERI | Shomen uchi Kata dori | Shomen uchi Kata dori | |
| YONKYO-TEKUBI OSAE | Shomen uchi Kata dori | Shomen uchi Kata dori | |
| GOKYO-UDE NOBASHI | Yokomen uchi | | |
| SHIHO NAGE | Katate dori | | Katate dori |
| IRIMI NAGE | Shomen uchi Shomen tsuki Katate dori | | |
| TENCHI NAGE | Ryote dori | | |
| KAITEN NAGE | Katate dori | | |
| KOTE GAESHI | Shomen uchi Shomen tsuki Katate dori | | |
| KOKYU HO | | Ryote dori | |

KYU 1 – Centura maron

Minimum 60 antrenamente efective de la obținerea Kyu-lui 2 (aproximativ 5-6 luni).

Tehnicile se vor executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ.

Cerinte : execuția naturală, eficiența și viteza corectă a tehnicilor. Se va aprecia creativitatea candidaților, hotărârea, intuiția și armonia execuției.

| DENUMIREA TEHNICII | TACHI WAZA | SUWARI WAZA | HANMI HANTACHI WAZA |
|--------------------|---|---|---------------------------|
| IKKYO-UDE OSAE | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | |
| NIKYO-KOTE MAWASHI | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | |
| SANKYO-KOTE HINERI | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | |
| YONKYO-TEKUBI OSAE | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | Shomen uchi Yokomen uchi Kata dori Ushiro ryote dori | |
| GOKYO-UDE NOBASHI | Yokomen uchi Shomen uchi | | |
| SHIHO NAGE | Katate dori Ryote dori | | Katate dori Ryote dori |
| IRIMI NAGE | Shomen uchi Shomen tsuki Katate dori | | |
| TENCHI NAGE | Ryote dori Katate dori Shomen uchi | | |
| KAITEN NAGE | Shomen uchi Shomen tsuki Katate dori | | |
| KOTE GAESHI | Shomen uchi Shomen tsuki Katate dori | | |
| JIYUWAZA | Kata dori | | |

| | | | |
|----------|---|------------|--|
| RANDORI | Ryote dori Katate ryote dori (Morote dori) | | |
| KOKYU HO | Ryote dori | Ryote dori | |

Cunoștințe de Jo pentru examenele de grad - KYU

Nage și Uke în picioare

| Nr | TEHNICA | Partener imaginar | Partener cu Baston |
|----|--|----------------------|--------------------------|
| 1 | 5 moduri de deplasare | Kyu 5 | |
| 2 | 5 lmoduri de lovire | Kyu 5 | |
| 3 | Eschiva celor 5 lovituri | Kyu 5 | Kyu 4 |
| 4 | Pararea celor 5 lovituri | Kyu 5 | Kyu 4 |
| 5 | Tai sabaki urmat de diverse lovituri (Combinatii) | Kyu 4 | |
| 6 | Tai sabaki urmat de diverse parări (Combinatii) | Kyu 4 | |
| 7 | Manevrarea armei cu ambele mâini | Kyu 4 | |
| 8 | Eschive urmate de lovituri (Combinatii) | Kyu 4 | |
| 9 | Parări urmate de lovituri (Combinatii) | | Kyu 3 |
| 10 | KATA DE JO – primul Modul | Kyu 4 | |
| 11 | KATA DE JO – primele 3 Module | Kyu 3 | |
| 12 | KATA DE JO – Integral | Kyu 2 | |
| 13 | Parare SHOMEN UCHI+SHOMEN UCHI | | Kyu 3 |
| 14 | Parare YOKOMEN UCHI+YOKOMEN UCHI | | Kyu 3 |

Jo-Dori pentru examenele de grad - KYU

Amândoi partenerii în picioare – Uke cu JO, Nage fara JO

| Atacul | Ude- Kime Nage | Sokumen Irimi Nage | Ude Osae | Kote Gaeshi | Kote Hineri |
|----------|----------------------|--------------------------|-------------|----------------|----------------|
| JO Tsuki | Kyu 2 | | | Kyu 2 | |
| JO Tsuki | Kyu 1 | Kyu 1 | Kyu 1 | Kyu 1 | Kyu 1 |

Cunoștințe de Boken pentru examenele de grad - KYU

Amandoi partenerii in picioare

| Nr | TEHNICA | Partener imaginar | Partener cu boken |
|----|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| 1 | 5 Moduri de deplasare | Kyu 5 | |

| | | | |
|----|---|-------|-------|
| 2 | 5 Moduri de lovire | Kyu 5 | |
| 3 | Eschiva celor 5 moduri de lovire | Kyu 5 | Kyu 4 |
| 4 | Pararea celor 5 moduri de lovire | Kyu 5 | Kyu 4 |
| 5 | 5 Moduri de degajare a Bokenului | Kyu 4 | |
| 6 | 5 Moduri de angajare a Bokenului | Kyu 4 | |
| 7 | Manevrarea armei cu fiecare mâna | Kyu 4 | |
| 8 | Deplasari urmate de lovituri (Combinatii) | Kyu 4 | |
| 9 | Degajări+deplasări+lovituri+angajări (Combinatii) | Kyu 3 | |
| 10 | KATA DE BOKEN | | Kyu 2 |
| 11 | RANDORI KATA DE BOKEN | | Kyu 1 |
| 12 | KATA DE 8 LOVITURI (BOKEN) | | Kyu 1 |
| 13 | Parare SHOMEN UCHI + SHOMEN UCHI | | Kyu 3 |
| 14 | Parare YOKOMEN UCHI + YOKOMEN UCHI | | Kyu 3 |

Tachi-Dori pentru examenele de grad - KYU

Amândoi partenerii în picioare, Uke cu Boken, Nage fără armă

| Atacul | | Ude-Kime nage | Sokumen Irimi age | Ude nobashi | Kote gaeshi | Kote hineri |
|------------|-------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|
| Boken Uchi | Shomen Uchi | Kyu 2 | Kyu 2 | | Kyu 2 | Kyu 2 |
| Boken Uchi | Shomen Uchi | Kyu 1 | Kyu 1 | Kyu 1 | Kyu 1 | Kyu 1 |

Art.7 - Componența comisiilor de examinare pentru grade – KYU

| Grad | Comisia de examinare pentru grade Kyu |
|-------|--|
| KYU 5 | 1 Profesor – cu cel puțin 1 Dan |
| KYU 4 | 1 Profesor – cu cel puțin 2 Dan |
| KYU 3 | 1 Profesor – cu cel puțin 3 Dan |
| KYU 2 | 1 Profesor – cu cel puțin 4 Dan |
| KYU 1 | 2 Profesori cu 4 Dan sau 1 Profesor cu 5 Dan |

Art. 8 - Organizarea examenelor de grad - DAN

1 - Examenul pentru grade DAN departamentale este organizat de Comisia de Examinare Departamentală. Gradele DAN acordate de Comisiile Departamentelor de Stil pot fi atestate de către Directorul Tehnic.

2 - Pentru fiecare sesiune de examene DAN departamentale se va solicita Directorului Tehnic, o **LICENȚA DE ORGANIZARE A EXAMENULUI DE GRAD.**

3 - Componența Comisiei Departamentale de Stil este la latitudinea departamentului, dar va trebui să respecte normele F.R.Aikido. Departamentul poate solicita ajutorul Comisiei Tehnice Federale sau poate stabili componența

Comisiei Departamentale prin angajamente directe cu Profesori cu grad de expert ai F.R.Aikido.

4 - Comisia Departamentala de Stil verifică Pașaportul, viza de licență, stagiul de pregătire, Fișa candidatului.

5 – Candidatii pentru examene de grade Dan nu se pot prezenta la examen daca nu au participat la cele 4 stagii nationale obligatorii.

6 - Gradele obținute fără respectarea acestor condiții nu sunt valabile.

Eventualele critici vor fi expuse clar, dar formulate civilizate.

7 - După examen, președintele Comisiei Departamentale consemnează în Fișa candidatului: **ADMIS** sau **RESPINS**, semnează și pune ștampila personala. El va completa in mod corespunzator, gradul obtinut, in pasaportul sportiv.

8 - Tabelul cu candidati la examen si rezultatele obtinute este semnat de catre toți membrii Comisiei Departamentale.

9 - Președintele Comisiei Departamentale va transmite Directorului Tehnic, tabelul de candidati si taxele aferente, iar acesta va completa și elibera diplomele de grad necesare.

10 - Netransmiterea procesului verbal de examen cu lista seriilor diplomelor acordate si deci neinregistrarea acestora in Registrul Electronic de grade al federatiei conduce la anulara acestor diplome si a gradelor acordate.

11 - Candidații înscriși și absenți la examen se pot reînscris la examen după minimum 1 luna. Candidații respinși în urma examenului se pot reînscris la examen după minimum 3 luni. Ei vor plăti din nou taxa de examinare.

12 - Decizia Directorului Tehnic este definitivă și fără drept de apel

Art. 9. Cerințe necesare promovării examenelor de grad – DAN Aikido

| Gradul | Shodan (1 Dan) | Nidan (2 Dan) | Sandan (3 Dan) | Yondan (4 Dan) |
|------------------------------|--|--|--|--|
| Stagiu Necesar | -min. 1 an si 120 antrenam. de la Kyu 1 | -min. 2 ani si 240 antrenam. de la 1 Dan | -min. 3 ani si 360 antrenam. de la 2 Dan | -min. 4 ani si 480 antrenam. de la 3 Dan |
| Virsta | - 4 stagii nationale -minim 15 ani | -8 stagii nationale -minim 18 ani | -12 stagii nationale -minim 22 ani | -16 stagii nationale -minim 25 ani |
| Tehnici fără arme din: | Suwariwaza, Hanmihandachi și Tachiwaza, toate atacurile | Suwariwaza, Hanmihandachi și Tachiwaza, toate atacurile | Suwariwaza, Hanmihandachi și Tachiwaza, toate atacurile | Suwariwaza, Hanmihandachi și Tachiwaza, toate atacurile |
| Randori | cu 1 partener | cu 2 parteneri | cu 3 parteneri | cu 4 parteneri |
| Tehnici contra arme | Tanto, Jo Nage fara arma | Tanto, Jo,Boken Nage fara arma | Tanto, Jo,Boken Nage fara arma | Tanto, Jo,Boken Nage fara arma |
| Tehnici cu arme | Tanto-Tanto | Tanto-Tanto Jo-Jo | Tanto-Tanto Jo-Jo Boken-Boken | Tanto-Tanto Jo-Jo Boken-Boken Jo-Boken |

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| Randori cu arme | | | Nage cu Jo 1 Uke cu Jo | Nage cu Jo 2 Uke cu Jo Nage cu Boken 1 Uke cu Boken |
| Candidatul prezintă un eseu | Original, pe o temă din Aikido | Original, pe o temă din Aikido | Original, pe o temă din Aikido | Original, pe o temă din Aikido |

Legenda

Deplasari:

- 1 - Picioarele pășesc succesiv, unul după celălalt.
- 2 - Un picior se deplasează, celălalt îl urmează prin alăturare (în orice direcție)
- 3 - Un picior înaintează sau se retrage, urmat de o pivotare de 180 grade.
- 4 - Un picior depășește prin față sau spate, urmat de pivotare de 360 grade.
- 5 - Combinarea a două sau mai multe deplasări.

Atac cu Jo, Tambo si Boken:

- 1 - Shomen uchi
- 2 - Yokomen uchi
- 3 - Tsuki
- 4 – Combinatii de lovituri

Degajare Boken:

- 1 - Cu mâna dreapta orizontal – priză directă, Boken-ul cu tăișul orizontal
- 2 - Cu mâna dreaptă orizontal – priză inversă, Boken-ul cu tăișul orizontal
- 3 - Cu mâna stângă în sus, Boken-ul cu tăișul vertical și vârful în jos
- 4 - Cu mâna stângă oblic – preluare cu dreapta si lovitura Yoko în continuare. La final, Boken-ul cu tăișul lateral dreapta.
- 5 - Cu mâna stânga oblic – preluare cu dreapta, si lovire Yoko inapoi.La final, Boken-ul cu tăișul lateral stanga.

Angajare Boken:

- 1 - Cu mâna dreaptă orizontal – priză directă
- 2 - Cu mâna dreaptă orizontal – priza inversă
- 3 - Cu mâna dreaptă – Boken-ul vertical, teaca orizontală.
- 4 - Boken-ul cu mana stânga, teaca cu mâna dreaptă, mâinile încrucișate
- 5 - Boken-ul în dreapta, teaca în stânga, scoasă din centură, Boken și teaca în unghi drept.

Definitii:

Priza directă Boken = mâna de pe mânerul Bokenului, cu degetul mare către Tsuba

Priza inversa Boken = mâna de pe mânerul Bokenului, cu degetul mic catre Tsuba

Jiyuwaza = apărare liberă împotriva atacului lui Uke

Tanto-dori = Nage fără armă, Uke înarmat cu Tanto
Tachi-dori = Nage fara arma, Uke inarmat cu Boken
Jo-dori = Nage fără armă, Uke înarmat cu Jo
Futarigake = atacul simultan a 2 Uke, neînarmați
Taninzugake = atacul simultan a minimum 3 Uke, neînarmați

Art. 10. – Condiții de admitere la examenul de grad - DAN

Pentru a fi admis la examinare, candidatul trebuie să îndeplinească condițiile obligatorii, să aibă recomandarea scrisă a instructorului său.

Candidatul va înainta Comisiei Tehnice următoarele:

1. Pașaportul sportiv
2. Legitimația cu licența actualizată
3. Fișa candidatului
4. Eseul despre Aikido
5. Taxa de examinare

Art. 11. – Criterii de notare ale candidatului la examenul de grad - DAN

1 - Pentru a promova examenul, candidatul trebuie sa obțină punctajul minim pentru fiecare probă și grad, așa cum sunt prezentate mai jos.

2 - Candidatul este obligat să parcurgă toate cele 3 probe:

- a - Tehnici fără arme
- b - Tehnici contra armelor
- c - Tehnici cu arme

| Probe | Punctaj maxim | Punctaj minim/probă | Punctaj minim |
|-------|---------------|---------------------|---------------|
|-------|---------------|---------------------|---------------|

SHODAN – 1 DAN

| | | | |
|------------------------|----------|------------------------------|------------------------|
| Tehnici fără arme | 5 puncte | punctaj min. obligatoriu = 4 | |
| Tehnici contra armelor | 3 puncte | punctaj min. obligatoriu = 2 | <u>7 puncte</u> |
| Tehnici cu arme | 2 puncte | punctaj min. obligatoriu = 1 | |

NIDAN - 2 DAN

| | | | |
|------------------------|----------|------------------------------|------------------------|
| Tehnici fără arme | 4 puncte | punctaj min. obligatoriu = 4 | |
| Tehnici contra armelor | 4 puncte | punctaj min. obligatoriu = 3 | <u>8 puncte</u> |
| Tehnici cu arme | 2 puncte | punctaj min. obligatoriu = 1 | |

SANDAN - 3 DAN

| | | | |
|------------------------|----------|------------------------------|------------------------|
| Tehnici fără arme | 3 puncte | punctaj min. obligatoriu = 3 | |
| Tehnici contra armelor | 4 puncte | punctaj min. obligatoriu = 4 | <u>9 puncte</u> |
| Tehnici cu arme | 3 puncte | punctaj min. obligatoriu = 2 | |

YONDAN - 4 DAN

| | | | |
|------------------------|----------|------------------------------|------------------------|
| Tehnici fără arme | 2 puncte | punctaj min. obligatoriu = 2 | |
| Tehnici contra armelor | 3 puncte | punctaj min. obligatoriu = 3 | <u>9 puncte</u> |
| Tehnici cu arme | 5 puncte | punctaj min. obligatoriu = 4 | |

Art. 12. - Directorul Tehnic poate acorda singur, orice grad. Examenele de grad Dan se vor sustine in cadrul Stagiilor nationale de Aikido.

Art. 13 - Organizarea examenelor de grad - DAN Katana

1 - Gradele Dan Katana se acorda exclusiv de catre Directorul Tehnic, daca acesta are cel putin gradul de 6 Dan Katana. Directorul Tehnic poate acorda grade Dan Katana, cel mult egale cu propriul sau grad Dan Katana.

2 - Candidatul trebuie sa fie cel putin Centura neagra 3 Dan Aikido sau Aikijutsu, sa aiba varsta minima de 25 ani si sa aiba calitatea de Profesor (Instructor, Antrenor sau Expert cu norma didactica).

3 - Directorul Tehnic va solicita candidatul executia unor tehnici si kata specifice, in urma carora va aprecia nivelul de maiestrie al candidatului, si va acorda sau nu gradul solicitat.

Dupa examen, Directorul Tehnic va completa diploma de grad si va inscrie gradul obtinut in PASAPORTUL SPORTIV.

4 - Gradele Dan Katana se pot acorda de catre Directorul Tehnic si fara examen.

5 - Candidații înscriși și absenți la examen se pot reînscris la examen după minimum 1 luna. Candidații respinși în urma examenului se pot reînscris la examen după minimum 3 luni. Ei vor plăti din nou taxa de examinare.

6 - Decizia Directorului Tehnic este definitivă și fără drept de apel

**FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO
COMISIA TEHNICA**

FISA CANDIDATULUI PENTRU EXAMENUL DE GRAD DAN

| | | |
|---|--|--|
| 1 | Numele candidatului | |
| 2 | Data nașterii și locul | |
| 3 | Nr. Licență și data | |
| 4 | Adresa | |
| 5 | Telefon și e-mail | |
| 6 | Clubul, Federația | |
| 7 | Gradul actual, din data/ Acordat de: Seria diplomei de grad: | |
| 8 | Gradul solicitat | |
| 9 | Aprobarea instructorului (Nume, grad și semnătura) | |

Data _____

Semnătura candidatului

DECIZIA COMISIEI TEHNICE:

Punctaj Tehnici fără arme =

Punctaj Tehnici contra arme =

Punctaj Tehnici cu arme =

Nr. Total puncte =

ADMIS / RESPINS

DIRECTOR TEHNIC

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO

EXAMEN PENTRU ACORDARE GRADE

Club: Data:

COMISIA DE EXAMINARE:

| Numele si prenumele | Licenta nr. | Grad | Semnătura si parafa |
|---------------------|-------------|------|---------------------|
| | | | |
| | | | |

GRADE SI DIPLOME ACORDATE

| Nr | Numele si prenumele | Licenta Nr. | Grad | Seria diplomei |
|----|---------------------|-------------|------|----------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO

Aprobat

DIRECTOR TEHNIC

LICENȚĂ DE ORGANIZARE A EXAMENULUI DE GRAD KYU

Subsemnații _____

Reprezentanți ai _____

având calitatea de _____

solicităm organizarea examenului de grad KYU în data de _____

în localitatea _____

Avem acordul următorilor experți:

| Numele și prenumele expertului | Licența nr. | Grad | Asociația, Clubul |
|--------------------------------|-------------|------|-------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |

Menționăm că am luat cunoștință de Statutul și Regulamentele F.R.Aikido pe care ne obligăm să le respectăm întocmai.

Data _____

Semnăturile și stampila clubului

Se completează în 2 exemplare