

FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO

REGULAMENT DE EXAMINARE SI ACORDARE GRADE IN AIKIDO

26.11.2021

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, fara examen.
- 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 Antrenori 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, Antrenor) si gradul, care se va aplica pe diplomele de grad Kyu, pe gradul Kyu in scris 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 Antrenori cu norma didactica (PROFESORI), posesori ai unei Licente DE INSTRUCTOR sau ANTRENOR acordată de Comisia Tehnică Federală 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, stăgii 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, dacă exista probe sau suspiciuni privind corectitudinea acestuia.

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

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

Exemplu:

- 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

Federatia va tipări diplomele de grad Kyu și acestea vor fi livrate cluburilor, necompletate. Diplomele vor avea stantată sigla federației,

Cluburile vor organiza examenele de grad kyu, după ce vor solicita federației aprobarea organizării examenului de grad (licența de examen de grad).

La solicitarea cluburilor, federația va trimite prin poșta diplomele solicitate. Diplomele se vor putea ridica și direct de la federație.

Cluburile vor organiza examenul de grad kyu și va transmite Directorului Tehnic lista persoanelor care au primit grade, sub formă:

Nume, nr. licența, gradul primit, seria diplomei de grad acordate.

Federația va înregistra rezultatele examenului în Registrul electronic de grade al federației.

Diplomele de grad kyu vor fi semnate de comisia de examinare a clubului și vor purta stampila clubului.

Cluburile vor depune în contul federației jumătate din taxa de examen iar cealaltă jumătate rămâne clubului,

Art. 4 – Diploma de grad – Dan – se acordă de Directorul Tehnic, și este semnată de către acesta. Seria diplomei va avea următoarea configurație:

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

Exemplu:

- 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**

Examenle de grad Dan vor fi organizate de catre Comisia Tehnica Federala si vor avea loc in cadrul stagiilor nationale.

Art. 5 – 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.

2 - Profesorii (Instructori sau Antrenori 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 in anul respectiv la cel putin 2 stagii nationale.

6 - Factori ce trebuie luați în considerare la examinări:

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

a- Postura, echilibrul, atitudinea, marțialitatea

b- Corectitudinea tehnicii, hotarirea, eficacitatea si viteza

c- Spiritul, armonia și sinceritatea

Art. 6 - Organizarea examenelor de grad - KYU

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

2 - Pentru fiecare sesiune de examene se va solicita Directorului tehnic, 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 Federale, 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 de examinare va transmite Directorului Tehnic procesul verbal al examenului cu seriile diplomelor acordate si va depune taxele de examen in contul federatiei.

10 - Netransmiterea la federatie a procesului verbal de examen cu lista seriilor diplomelor acordate si deci neinregistrarea acestora in Registrul Electronic de

grade, conduce la anularea acestor diplome si a gradelor acordate. Periodic se va posta pe site-ul federatiei Registrul electronic de grade.

11 - Pentru a stimula interesul copiilor, cluburile pot marca progresul practicanților prin acordarea de “trese”, cate 1-3 trese pentru fiecare interval dintre două centuri colorate consecutive. Acordarea treselor 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. 7. – Cerințe pentru promovarea examenelor de grad - KYU

KYU 5 – Centura galbena

Minimum 30 de antrenamente efective (aproximativ 3 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	Prinderi + Lovituri		
SHIHO NAGE	Prinderi		
IRIMI NAGE	Prinderi+ Lovituri		
TENCHI NAGE	Prinderi		
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

KYU 4 – Centura portocale

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	Prinderi + Lovituri		
SANKYO-KOTE HINERI	Lovituri		
SHIHO NAGE	Prinderi		
IRIMI NAGE	Prinderi Lovituri		
TENCHI NAGE	Prinderi		
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi		
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

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.

DENIMIREA TEHNICII	TACHI WAZA	SUWARI WAZA	HANMI HANTACHI WAZA
IKKYO-UDE OSAE	Prinderi + Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
NIKYO-KOTE MAWASHI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
SANKYO-KOTE HINERI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
YONKYO-TEKUBI OSAE	Prinderi		
SHIHO NAGE	Prinderi+ Lovituri		Prinderi
IRIMI NAGE	Prinderi Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
TENCHI NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KAITEN NAGE	Prinderi+ Lovituri		
UDE KIME NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi+ Lovituri		
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi+ Lovituri		
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

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	Prinderi + Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
NIKYO-KOTE MAWASHI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
SANKYO-KOTE HINERI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
YONKYO-TEKUBI OSAE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
GOKYO-UDE NOBASHI	Prinderi+ Lovituri	Lovituri	

HIJI KIME OSAE	Prinderi+ Lovituri		
SHIHO NAGE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
IRIMI NAGE	Prinderi Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
TENCHI NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KAITEN NAGE	Prinderi+ Lovituri		Prinderi+ Lovituri
UDE KIME NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
JUJI GARAMI	Prinderi		
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi+ Lovituri		
AIKI OTOSHI	Prinderi+ Lovituri		
SUMI OTOSHI	Prinderi+ Lovituri		
KOSHI NAGE	Prinderi		
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

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	Prinderi + Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
NIKYO-KOTE MAWASHI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
SANKYO-KOTE HINERI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
YONKYO-TEKUBI OSAE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
GOKYO-UDE NOBASHI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
HIJI KIME OSAE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
SHIHO NAGE	Prinderi+ Lovituri		Prinderi+ lovituri
IRIMI NAGE	Prinderi Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
TENCHI NAGE	Prinderi+ Lovituri		

KAITEN NAGE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
UDE KIME NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri
JUJI GARAMI	Prinderi		
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+ Lovituri	
AIKI OTOSHI	Prinderi+ Lovituri		
SUMI OTOSHI	Prinderi+ Lovituri		
KOSHI NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KOKYU NAGE	Prinderi		
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

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 moduri 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 - integral	Kyu 3	
12	Parare SHOMEN UCHI+SHOMEN UCHI		Kyu 3
13	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 în 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 mână	Kyu 4	
8	Deplasări 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 Shomen Uchi	Kyu 2	Kyu 2		Kyu 2	Kyu 2
Boken Shomen Uchi	Kyu 1	Kyu 1	Kyu 1	Kyu 1	Kyu 1

Art.8 - Componenta 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	1 Profesor – cu cel puțin 4 Dan

Art. 9 - 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 corespunzător 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 in anul respective, la cel puțin 4 stagii nationale.

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 personală. El va completa în mod corespunzător, gradul obținut, în pașaportul sportiv.

8 - Tabelul cu candidații la examen și rezultatele obținute este semnat de către toți membrii Comisiei Departamentale.

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

10 - Netransmiterea procesului verbal de examen cu lista seriilor diplomelor acordate și deci neînregistrarea acestora în Registrul Electronic de grade al federației conduce la anularea acestor diplome și 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. 10. Cerințe promovării examenelor de grad – DAN Aikido

Gradul	Shodan (1 Dan)	Nidan (2 Dan)	Sandan (3 Dan)	Yondan (4 Dan)
Stagiu Necesari	-min. 1 an și 120 antrenam. de la Kyu 1 - 4 stagii nationale	- min. 2 ani și 240 antren. de la 1 Dan + - 8 stagii nationale	-min. 3 ani și 360 antrenam. de la 2 Dan -12 stagii nationale	-min. 4 ani și 480 antrenam. de la 3 Dan -16 stagii nationale
Virsta	-minim 15 ani	-minim 18 ani	-minim 22 ani	-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
KATA	Kata de Jo	Kata de Jo	Kata de 8 lovituri cu Boken	Kata de 8 lovituri cu Boken
Kata personala	Fara Kata	Kata de Jo	Kata de Boken	Kata de Katana
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 prezinta 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

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 și lovitura Yoko în continuare. La final, Boken-ul cu tăișul lateral dreapta.
- 5 - Cu mâna stângă oblic – preluare cu dreapta, și lovire Yoko înapoi. 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 mâna stângă, teaca cu mâna dreaptă, mâinile încrucișate
- 5 - Boken-ul în dreapta, teaca în stânga, scoasă din centură, Boken și teaca în unghi drept.

Definiii:

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

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

Jiyuwaza = apărare liberă împotriva atacului lui Uke

Tanto-dori = Nage fără armă, Uke înarmat cu Tanto

Tachi-dori = Nage fără arma, Uke înarmat cu Boken

Jo-dori = Nage fără armă, Uke înarmat cu Jo

Futarigake = atacul simultan a 2 Uke, neînarmați

Tanizugake = atacul simultan a minimum 3 Uke, neînarmați

Art. 11. – 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. 12. – Criterii de notare la examenul de grad - DAN

1 - Pentru a promova examenul, candidatul trebuie să 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 max.	Punctaj min./probă	Punctaj min.
<u>SHODAN – 1 DAN</u>			
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	
<u>NIDAN - 2 DAN</u>			
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	
<u>SANDAN - 3 DAN</u>			
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	
<u>YONDAN - 4 DAN</u>			
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. 13. - Directorul Tehnic poate acorda singur, orice grad.

Examenele de grad pentru 5,6,7 Dan se vor da cu Directorul Tehnic. Vechimea necesara este:

- pentru 5 Dan – 5 ani de practica efectiva de la examenul de 4 Dan
- pentru 6 Dan – 6 ani de practica efectiva de la examenul de 5 Dan
- pentru 7 Dan – 7 ani de practica efectiva de la examenul de 6 Dan

Examenele de grad Dan se vor sustine in cadrul Stagiilor nationale de Aikido.

Art. 14. - 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 sau Antrenor 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.

După 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

DICȚIONAR

Ai – armonie, coordonare - Ashi - picior
Atemi – lovitură - Ayumiashi - mers normal
Boken - sabie de lemn
Chudan kamae - gardă la nivel mediu
Do – cale, direcție, drum
Dojo - sală de antrenament
Eri – guler
Gedan - partea medie și de jos a corpului
Gi - costum de antrenament
Gyaku – opus, în opoziție
Hara - abdomen, centru
Hidari– stânga,
Hidari Kamae=gardă pe stânga
Hiji – cot, încheietura cotului
Hiji gime (Shime) - priză de cot
Hiriki - puterea cotului
Irimi - intrare, pozitiv, puternic
Jodan - partea de sus a corpului
Jumbi taiso - exerciții de încălzire
Kaeshi waza - tehnică de parare, de blocare
Kaiten – deschidere, roată
Kamae – poziție, gardă
Kansetsu – articulație
Kansetsu waza - tehnici articulare
Kata – formă, tipar, umăr
Katate - o singură mână
Keikogi - costum de antrenament
Ki - spirit, minte, energie
Kiritsu - a sta în picioare
Kokyu - respirație
Kokyu-ryoku - forța respirației
Koshi – șold
Kote – încheietură mâinii
Kubi – gât
Kubi shime – strangulare
Ma ai – distanță potrivită
Mae - în față
Men – cap
Men uchi - lovitură la cap
Migi – dreapta, Migi Kamae=gardă pe dreapta
Mune – piept, rever
Nage - proiectare, cel care se apără
Obi – centură
Omote - a se mișca în față, pozitiv, Irimi
Osae – control, blocare, fixare

Randori - luptă liberă, formă de antrenament
Rei – salut
Ryote – ambele mâini
Ryu - stil, școală
Sabaki – mișcare
Seika no itten - punctul central
Seiza - poziție șezând
Sensei – instructor, profesor
Shihan - maestru profesor
Shiho – în patru direcții diferite
Shikko - mers în genunchi
Shizentai - postură naturală
Shomen – în față, direct
Sode – mânecă
Sokumen – dintr'o parte
Soto – în afară
Suburi - exerciții de lovire cu arme
Sumi – colț, într-o parte
Tai – corp
Tai sabaki - deplasare, răsucire
Tanren uchi – exerciții de lovire cu Boken-ul
Tanto – cuțit
Tatami - suprafață de antrenament, saltele
Te – mână
Tekatana - sabia mâinii
Tekubi – pumn
Tenkan – întoarcere, negativ, înapoi
Tori - cel ce executa tehnica
Tsugi ashi – pași adăugați
Tsuki - lovitură cu pumnul
Uchi – lovitură
Uchi komi - înaintare și lovire
Ude – braț
Uke - cel care atacă
Ukemi – cădere
Ura – răsucire, înapoi, negativ
Ushiro - înapoi
Waza – tehnică
Yoko – parte
Yokomen – lateral
Zarei - salut din genunch

FISA CANDIDATULUI PENTRU EXAMENUL DE GRAD DAN

1	Numele candidatului	
2	Data nașterii	
3	Nr. Licență și data	
4	Clubul, Federația	
5	Gradul actual, din data/ Acordat de: Seria diplomei de grad:	
6	Gradul solicitat	
7	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 _____

avand calitatea de _____

solicităm organizarea examenului de grad în data de _____

în localitatea _____

Avem acordul următorilor experti:

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