



PROGRAMMA TECNICO KYU **KWKA** 2026/28

FORMAZIONE
INSEGNANTI
TECNICI



A cura del Direttore Tecnico Nazionale Capo Scuola
M° Massimo Conti VIII DAN

Prefazione

A cura del M° Massimo Conti – Capo Scuola Accademia di Arti Marziali

Ogni Scuola di Arti Marziali possiede il proprio percorso di crescita, costruito nel tempo attraverso esperienza, metodo e valori.

Il programma di esami kyu rappresenta la traccia di questo cammino: un riferimento tecnico, ma anche un mezzo per coltivare disciplina, consapevolezza e rispetto — principi che costituiscono l'essenza stessa del nostro Dojo.

Gli esami non sono un punto di arrivo, ma tappe di un viaggio personale e collettivo. Attraverso di essi, l'allievo misura il proprio impegno, la propria costanza e la capacità di tradurre la tecnica in atteggiamento, l'allenamento in crescita interiore.

Ogni istruttore, all'interno della propria Scuola, adatta il programma alle caratteristiche dei suoi allievi, rispettando le linee guida comuni che custodiscono l'identità dell'Accademia.

Il mio ruolo come Capo Istruttore è quello di garantire coerenza e continuità tra le varie realtà, portando la mia presenza agli esami non solo come verifica tecnica, ma come segno di unità e condivisione di un percorso che ci lega tutti sotto lo stesso emblema.

Auguro a ogni praticante di vivere ogni esame come un momento di crescita sincera, di confronto con sé stesso e di gratitudine verso chi lo accompagna lungo la via.



Massimo Conti

Capo Scuola e Direttore Tecnico
Accademia di Arti Marziali

IL BUDO PASS

Il Budo Pass racchiude la vita marziale dell'atleta ed è strumento di controllo per verificare passaggi di grado e qualifica, date e presenze a gare e stage. Tutti i tesserati devono presentarsi esibendo il B.P. aggiornato ed in regola per l'anno Accademico in corso. All'interno del B.P. sono riassunte le modalità di aggiornamento e di mantenimento dei gradi e delle qualifiche, stabilite dal R.I.A. (Regolamento Interno Aikam).

ACQUISIZIONE DEI CREDITI C.F.A.

La trascrizione dei CFA sul B.P. avrà lo scopo di monitorare il grado di aggiornamento degli Insegnanti Tecnici, la partecipazione alle attività indette dall'Accademia da parte degli Atleti regolarmente iscritti, la registrazione delle presenze degli Agonisti alle gare ed ai raduni agonistici.

CREDITI DA ASSEGNARE

Verrà assegnato 1 credito ad ogni evento ufficiale organizzato dall'Accademia per ogni giorno di allenamento e/o per ogni settore o specialità di appartenenza.

ATTIVITÀ ISTITUZIONALI

- STAGE NAZIONALI (Manifestazione aperta a tutti i gradi e qualifiche valevole 1 CFA)
- LEZIONI PROPEDEUTICHE AL DAN (Percorso specifico per la preparazione ai gradi superiori 1 CFA)
 - RADUNI AGONISTICI (Allenamenti specifici per atleti con attitudine all'agonismo) 1KCT
 - ESAMI DI KYU (Verifica del programma svolto per il passaggio delle cinture colorate)
 - ESAMI DI DAN (Verifica del programma per cinture nere)
- GARE REGIONALI - NAZIONALI - INTERNAZIONALI (da 1 a 3 CFA come da regolamento KCT)
- RITIRI ESTIVI e INVERNALI da 2 a più giorni valevoli 1 CFA per ogni giorno di allenamento
 - CORSI DI FORMAZIONE in collaborazione con L'ENTE di PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (valevole aggiornamento di qualifica)
- MASTER CLASS (Seminari di aggiornamento riservati esclusivamente agli Insegnanti Tecnici) 1 CFA
- SEMINARI CON IL CHIEF INSTRUCTOR (Lezioni con il Capo Istruttore nei Dojo Aikam) 0,5 CFA

REGOLAMENTO AIKAM SETTORE KARATE

Per acquisire i gradi dal 10° KYU al 4° KYU il candidato dovrà aver partecipato ad almeno uno stage Istituzionale l'anno.

Per acquisire i gradi dal 3° al 1° KYU è richiesta la partecipazione ad almeno 2 stage Istituzionali l'anno.

Requisiti richiesti per i CORSI di FORMAZIONE

ALLENATORE: Grado minimo 1° DAN età minima 18 anni

ISTRUTTORE: Grado minimo 2° DAN + qualifica di ALLENATORE età minima 21 anni

MAESTRO: Grado minimo 3° DAN - qualifica di ISTRUTTORE età minima 35 anni

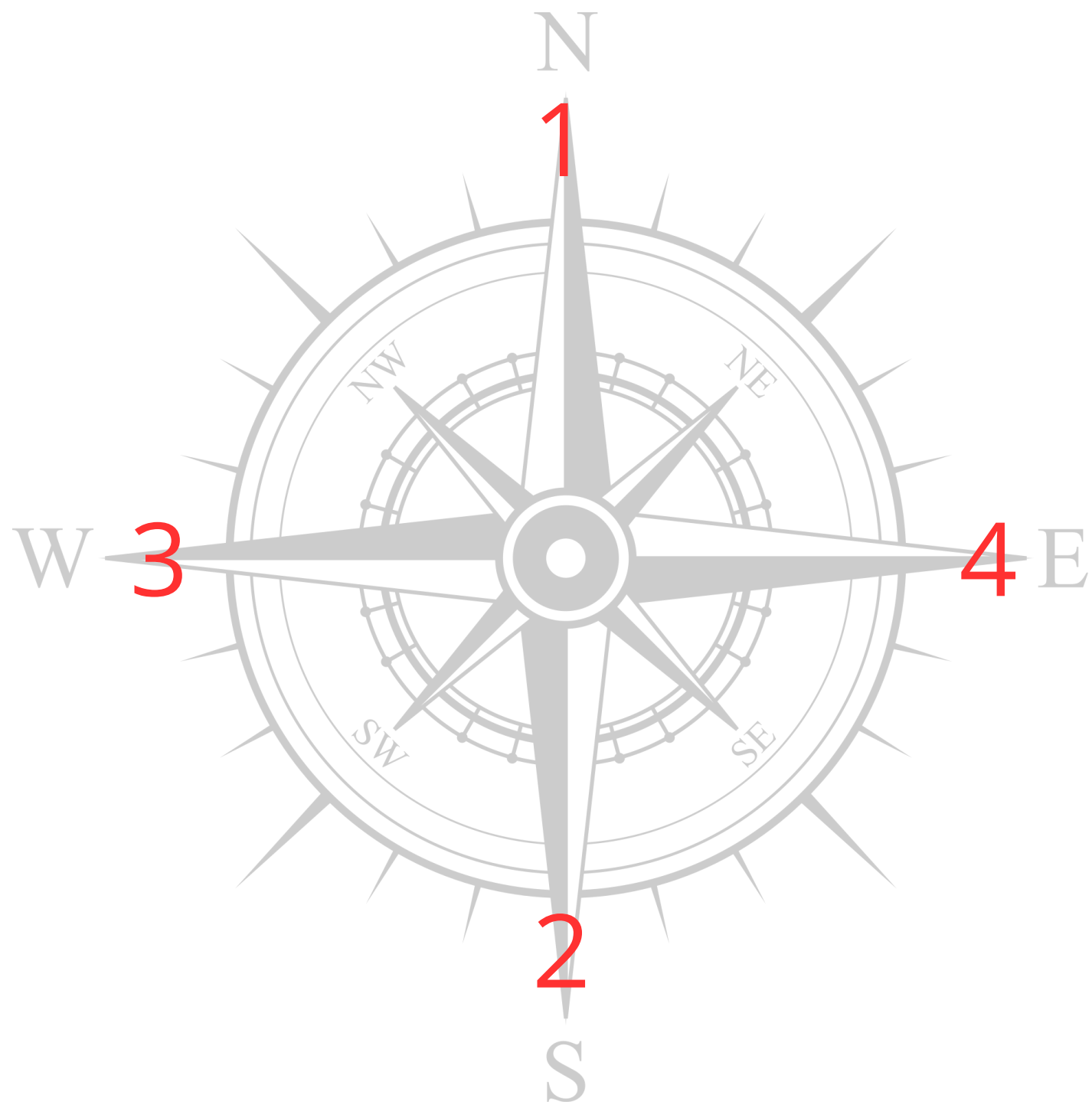
PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI	CFA	KIHON	RENRAKU WAZA	PAD WORK
10° Kyu Bianca - Gialla	1	Junzuki Maegeri	Kizamizuki Gyakuzuki	Applicazione R.W.
9° Kyu Gialla	1	Gyakuzuki + Mawashigeri	Maegeri Gyakuzuki	Applicazione R.W.
8° Kyu Gialla - Arancio	1	+ Junzuki Notsukomi	Mawashigeri Uraken	Applicazione R.W.
7° Kyu Arancio	1	+ Ura Mawashigeri	Maegeri Tobikomizuki	Applicazione R.W.
6° Kyu Arancio - Verde	1	+ Gyakuzuki Notsukomi	Gyakuzuki Uramawashigeri	Applicazione R.W.
5° Kyu Verde	2	Kette Junzuki + Sokuto Tobikomi Zuki	Sokuto Gyakuzuki	Applicazione con partner
4° Kyu Verde - Blu	2	Kette Gyakuzuki + SURIKOMI Tobikomi Nagashi Zuki	Ayumiashi Junzuki J. Nagashi Gyakuzuki C.	Applicazione con partner
3° Kyu Blu	2	Kette Junzuki Notsukomi + Ushirogeri	Kizamizuki-Surikomi Mawashigeri- Kekaeshi Deashibarai- Gyakuzuki	Applicazione con partner
2° Kyu Blu - Marrone	2	Kette Gyakuzuki Notsukomi + Ushiro UraMawashigeri	Uchi Okuri Ashi Jodan Uramawashigeri- Gyakuzuki C.	Applicazione con partner
1° Kyu Marrone	2	+ Maetobikeri	Soto Okuri Ashi Mawashigeri C.- Uraken J.- Gyakuzuki C.	Applicazione con partner

UKEMI	IPPON KUMITE	SANBON KUMITE	KATA	GO SHIN JITSU
Hidari Yoko Ukemi Miki Yoko Ukemi	1°	1° TSUKI 1° KERI	SHIHO KATA da 1 a 5	1°
Mae Ukemi	2°	2° TSUKI 2° KERI	KIHON KATA	2°
Ushiro Ukemi	3°	3° TSUKI 3° KERI	PINAN NIDAN	3°
Mae Kaiten Ukemi	4°	4° TSUKI 4° KERI	PINAN SHODAN	4°
Ushiro Kaiten Ukemi	5°	5° TSUKI 5° KERI	PINAN SANDAN	5°
Tutte	SHIHO WAZA GYAKUZUKI	NAGE WAZA 1°	PINAN YODAN	6°
Tutte	SHIHO WAZA KIZAMIZUKI	NAGE WAZA 2°	PINAN GODAN	7°
Tutte nelle 4 direzioni	SHIHO WAZA MAGERI	NAGE WAZA 3°	PINAN GODAN	8°
Tutte nelle 4 direzioni	SHIHO WAZA MAWASHIGERI	NAGE WAZA 4°	KUSHANKU	9°
Tutte nelle 4 direzioni	YOKO IPPON KUMITE da 1 a 5	NAGE WAZA 5°	KUSHANKU	10°

ORIENTAMENTO

SHIHO WAZA

TSUKI



ORIENTAMENTO

SHIHO WAZA

KERI

