



## REGOLE E INFORMAZIONI GENERALI

### NELLO SPOGLIATOIO

Ci si cambia nello spogliatoio, non in corridoio. I bambini più piccoli possono essere aiutati da genitori, nonni ecc. ma cerchiamo di abituarli gradualmente a fare da sé. I vestiti devono essere rimessi in ordine nella propria borsa evitando di spostare le borse e i vestiti degli altri per fare spazio ai propri (lo spazio purtroppo non è molto, per questo è necessario cercare di essere un po' ordinati). Gli scherzi negli spogliatoi (nascondere o spostare le cose degli altri, fare la lotta ecc.) possono essere sanzionati con la sospensione per alcune lezioni fino all'espulsione dal corso... si gioca in palestra!

### IN PALESTRA

Si entra in palestra in orario! Una volta entrati si lasciano le ciabatte all'ingresso. In palestra si sta scalzi, sono vietati calzini o scarpette da danza almeno che non ci siano situazioni particolari che lo richiedano.

Le condizioni particolari nelle quali sono ammessi calzini o scarpe sono: infortuni e/o ferite ai piedi in corso di guarigione (vesciche, verruche, unghie incarnite, abrasioni ecc.), rottura del riscaldamento in pieno inverno, rientro dopo malattia / influenza (per 2-3 volte al massimo), bambini di 5 fino a massimo 6 anni in fase di adattamento (per 2-3 volte al massimo anche se si consiglia di abituarli da subito senza), casi di problematiche di salute particolari con relativo certificato del pediatra che lo attesti. Ovviamente tutte queste situazioni devono essere comunicate prima (anche tramite messaggio WA all'Istruttore).

Durante le lezioni i genitori non possono entrare e i bambini non possono uscire senza autorizzazione. I genitori in attesa fuori dalla palestra non possono intervenire durante lo svolgimento della lezione.

### IL KARATEGI

Per i bambini al primo anno di Karate che si iscrivono a settembre è necessario aspettare ad acquistare il karategi almeno fino a febbraio, occasione in cui verrà effettuata la consegna ufficiale dopo una piccola prova. Una volta consegnato lo si indossa sempre e completo. Si consiglia di etichettare il sopra, il sotto e la cintura per evitare scambi involontari negli spogliatoi.

L'acquisto del Karategi può essere effettuato autonomamente o tramite la nostra Associazione. L'acquisto tramite il Bushido va effettuato mandando l'ordine per e-mail a [info@bushidokaratefirenze.it](mailto:info@bushidokaratefirenze.it) indicando l'altezza del bambino.

### ESAMI

Come è noto nel Karate esistono dei gradi che identificano il livello tecnico del praticante. Questi gradi sono nominati con due termini giapponesi:

- Kyu - sono i gradi fino a cintura nera.
- Dan - sono i gradi dopo la cintura nera.

Ai Kyu sono associate delle cinture di colore diverso:

- 9° Kyu - Cintura bianca



- 8° Kyu - Cintura gialla 1
- 7° Kyu - Cintura gialla 2 (Gialla/Arancione)
- 6° Kyu - Cintura arancione 1
- 5° Kyu - Cintura arancione 2 (Arancione/Verde)
- 4° Kyu - Cintura verde 1
- 3° Kyu - Cintura verde 2 (Verde/Blu)
- 2° Kyu - Cintura blu
- 1° Kyu - Cintura marrone
- 1° Dan - Cintura nera

ATTENZIONE! I bambini di 5 e 6 anni effettueranno come primo esame quello per cintura Bianca/Gialla.

Per passare di grado ci sono degli esami che vengono effettuati verso la fine anno sportivo (generalmente fine Maggio/ inizio Giugno). Le date vengono stabilite almeno 2 settimane prima della sessione e comunicate tramite e-mail e gruppo WA.

Durante l'esame una commissione (composta dagli istruttori e da altri Maestri invitati per l'occasione) esamina l'esecuzione del Kihon (fondamentali), Kata (esercizi di forma) e Kumite (combattimento). Chiaramente i programmi di esame sono diversi per ciascun grado, di difficoltà crescente e calibrati a seconda dell'età.

Gli esami per le cinture colorate (fino a marrone) hanno un piccolo costo variabile di volta in volta ma che non supera mai i 20 euro. Gli esami possono svolgersi presso la nostra palestra o in altre. Se l'allievo ha fatto più del 50% di assenze alle lezioni, o è mancato per un lungo periodo, l'istruttore si riserva la possibilità di valutare se è il caso o meno di attendere la sessione successiva. Questo a maggior ragione per i ragazzi/adulti e per le cinture più alte in grado.

L'esame per **cintura nera** è un traguardo importante ed è possibile solo dopo i 14 anni e un'adeguata preparazione (almeno 1 anno con frequenza di 3 volte alla settimana ed un massimo di assenze del 20%). L'allievo può decidere se dare l'esame:

- AICS/ACLI (esame attraverso ente di promozione sportiva).
- FIJLKAM (esame federale).

L'esame federale è senz'altro più impegnativo ed oneroso in quanto è richiesto un buon livello tecnico, la partecipazione obbligatoria ad alcuni incontri di preparazione ed un costo complessivo maggiore. Al tempo stesso è consigliato per chi desidera orientarsi verso l'agonismo o aspira a cimentarsi nell'insegnamento.

### INFO e CONTATTI

Jacopo (Presidente): 348 3392579.

Gianmarco (Istruttore): 339 4486854.

Via mail a: [info@bushidokaratefirenze.it](mailto:info@bushidokaratefirenze.it)

Per essere inseriti nel gruppo Broadcast WA della nostra associazione "NEWS BUSHIDO" (gruppo WA di sola ricezione messaggi) occorre richiederlo tramite mail o mandando un messaggio WA privato a Jacopo o a Gianmarco, successivamente riceverete il link di accesso.