

I candidati dovranno essere a conoscenza di tutto il programma d'esame relativo al loro grado. La Commissione esaminatrice potrà richiedere il programma completo o una parte di esso.

**Da cintura marrone (1° kyu) a cintura nera (1° dan)**

**KIHON** 1 (partenza da gedanbarai - 5 passi avanti)  
sanbonzuki

2 (5 passi indietro)  
ageuke gyakuzuki  
uchiuke kizamizuki gyakuzuki  
sotouke yokohijiate urakenuchi gyakuzuki  
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki  
shutouke kizami-maegeri nukite

3 (partenza da gedanbarai in kidadachi avanti)  
yokogeri keage (3 passi in kidadachi con spostamento laterale)  
yokogeri kekomi (3 passi in kidadachi con spostamento laterale)

4 (partenza da kamae)  
maegeri junzuki gyakuzuki  
yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki  
mawashigeri gyakuzuki urakenuchi  
ushirogeri urakenuchi gyakuzuki  
(4 passi avanti)

5 (partenza da kamae)  
maegeri yokogeri kekomi (avanti cg)  
gedanbarai gyakuzuki (un passo indietro)  
mawashigeri yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki (avanti cg)

6 (partenza da kamae)  
maegeri - yokogeri - ushirogeri (sg in tre direzioni sul posto)

**KATA** un kata a scelta del candidato tra:  
bassaidai  
kankudai  
jion

**KUMITE** jiyu ippon kumite  
(jodan - chudan - maegeri - yokogeri - mawashigeri - ushirogeri)

jiyu kumite

LEGENDA
<b>sg</b> = stessa gamba
<b>sb</b> = stesso braccio
<b>cg</b> = cambiando gamba
<b>cb</b> = cambiando braccio
<b>sx</b> = sinistra
<b>dx</b> = destra

- KIHON**
- 1 (partenza da kamae - ripetere 3 volte avanzando)  
yoriashi kizamizuki oizuki tsugiashi gyakuzuki
  - 2 ageuke sotouke (sb) gyakuzuki (indietro kaeashi prolungato + indietro yoriashi)  
sotouke gedanbarai (sb) urakenuchi gyakuzuki (indietro kaeashi prolungato + indietro yoriashi)  
gedanbarai uchiuke (sb) kizamizuki gyakuzuki (indietro kaeashi prolungato + indietro yoriashi)
  - 3 (partenza da gedanbarai in kidadachi avanti)  
yokogeri keage-kekomi (sg 3 passi in kidadachi con spostamento laterale)
  - 4 (partenza da kamae)  
kizami-maegeri maegeri junzuki gyakuzuki (avanti)  
kizami-mawashigeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)  
kizami-maegeri ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)
  - 5 (partenza da kamae)  
kizami-maegeri mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)  
gedanbarai urakenuchi gyakuzuki (un passo indietro)  
mawashigeri urakenuchi gyakuzuki (ritorno sul posto)  
ushirogeri urakenuchi gyakuzuki (avanti)  
tsugiashi maeashi mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti)
  - 6 shiho uke-kime (partenza da kamae)  
Nord (passo indietro) gedanbarai urakenuchi dx gyakuzuki sx,  
(passo avanti) mawashigeri sx tsugiashi gyakuzuki dx  
Sud (ruotando yoriashi indietro) gedanbarai urakenuchi dx gyakuzuki sx,  
tsugiashi maeashi mawashigeri dx tsugiashi gyakuzuki sx (avanti)  
Est (passo indietro) gedanbarai urakenuchi sx gyakuzuki dx,  
(passo avanti) mawashigeri dx tsugiashi gyakuzuki sx  
Ovest (ruotando yoriashi indietro) gedanbarai urakenuchi sx gyakuzuki dx,  
tsugiashi maeashi mawashigeri sx tsugiashi gyakuzuki dx (avanti)  
(oppure eseguita sulle diagonali: N.est, S.ovest, S.est, N.ovest )

**KATA** un kata a scelta del candidato tra:

enpi  
jitte  
hangetsu

un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti  
dal programma fino a 1° dan

**KUMITE** jiyu kumite



