

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)**

Tempo di permanenza minimo 12 mesi

**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**

**sg** = stessa gamba

**sb** = stesso braccio

**cg** = cambiando gamba

**cb** = cambiando braccio

**sx** = sinistra

**dx** = destra

## **Da 1° dan a 2° dan**

Tempo di permanenza minimo 2 anni



### **KIHON** 1 (partenza da kamae - ripetere 3 volte avanzando)

yoriasihi 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.ouest, S.est, N.ouest )

### **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

## Da 2° dan a 3° dan

Tempo di permanenza minimo 3 anni



### KIHON 1 shihozuki (partenza da kamae)

nord	oizuki
sud	tsugiashi gyakuzuki
ovest	yoriashi gyakuzuki
est	oikomi gyakuzuki

### 2 shihogeri (shizentai heisoku dachi - quattro direzioni)

nord	ren-maegeri	dx/sx
sud	ren-ushirogeri	dx/sx
est/ovest	ren-yokogeri	dx/sx
nord	ren-mawashigeri	dx/sx
est/ovest	ren-uramawashigeri	dx/sx

### 3 da hachijidachi, indietro gedanbarai in kidadachi yokogeri keage (un passo in kidadachi con spostamento laterale) gedanbarai gyakuzuki in zenkutsudachi (un passo indietro) tsugiashi maeashi yokogeri kekomi urakenuchi gyakuzuki (avanti) (tornare in hachijidachi)

### 4 (partenza da kamae) yoriashi kizamizuki maegeri junzuki (avanti) sotouke gedanbarai (sb) urakenuchi gyakuzuki (un passo indietro) mawashigeri tsugiashi gyakuzuki (avanti)

### 5 (partenza da kamae) tsugiashi gyakuzuki tsugiashi maeashi mawashigeri gyakuzuki urakenuchi (avanti) mawashigeri uramawashigeri (sg) urakenuchi gyakuzuki (avanti)

### 6 (partenza da kamae) maegeri mawashigeri (sg) gyakuzuki urakenuchi (avanti) oizuki gyakuzuki (un passo indietro) ushirogeri uraken gyakuzuki mawashigeri gyakuzuki (avanti)

### 7 (partenza da kamae) kizami-maegeri (o mawashigeri) kizamizuki gyakuzuki (sul posto) tsugiashi maeashi mawashigeri maegeri mawashigeri (sg) gyakuzuki (avanti) tsugiashi maeashi uramawashigeri uraken gyakuzuki (avanti)

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

gankaku  
kankusho  
bassaisho

un kata a scelta della Commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° dan

### KUMITE jiyu kumite

tokui waza:	tecnica di attacco
	tecnica di difesa
	tecnica di deashibarai

