



Settore KARATE

PROGRAMMI ESAME GRADUAZIONE da 1° a 6° DAN

2018/2020 Programmi di Esame di Graduazione da 1° a 6° Dan

(a cura del Responsabile Nazionale Francesco Penna)

| INDICE | PAG. |
|--------------------------------------|-------------|
| Premessa – KUMITE | |
| Propedeutici Kumite da 1° a 5° Dan | |
| Premessa – STILI | |
| GOJU RYU | |
| Programma 1° Dan | |
| Programma 2° Dan | |
| Programma 3° Dan | |
| Programma 4° Dan | |
| Programma 5° Dan | |
| SHITO RYU | |
| Programma 1° Dan | |
| Programma 2° Dan | |
| Programma 3° Dan | |
| Programma 4° Dan | |
| Programma 5° Dan | |
| SHOTOKAN RYU | |
| Programma 1° Dan | |
| Programma 2° Dan | |
| Programma 3° Dan | |
| Programma 4° Dan | |
| Programma 5° Dan | |
| WADO RYU | |
| Programma 1° Dan | |
| Programma 2° Dan | |
| Programma 3° Dan | |
| Programma 4° Dan | |
| Programma 5° Dan | |
| PROVE SCRITTE | |
| Da 1° a 5° Dan | |
| PROVE 6° DAN (TUTTI GI STILI) | |
| Programmi e prove scritte | |
| AVVERTENZE GENERALI | |
| Legenda | |

NB: Per i requisiti di ammissione consultare: 2018/2020 “Normative attività didattica”

Premessa – KUMITE

Il combattimento non evidenzia differenze in ordine allo stile di appartenenza del praticante, pertanto, è opportuno un programma comune senza operare distinzioni in tal senso.

Gli esercizi propedeutici di Kumite, per loro stessa definizione, devono essere strutturati in maniera da trovare effettiva applicazione nel combattimento; essi, inoltre, dovendo costituire una solida base per più specifiche abilità tecnico-tattiche, devono essere considerati come fondamentali che, in una disciplina di combattimento, trovano senso solo se eseguiti interagendo con un antagonista; per questa ragione gli esercizi eseguiti a vuoto (tecniche o combinazioni), cioè senza un partner, non possono essere considerati 'fondamentali' di combattimento quanto, piuttosto, 'richiami coordinativi'.

Le sequenze proposte sono state formulate integrando le informazioni e le innovazioni che si sono succedute nel corso degli anni in ambito nazionale e internazionale (sportivo e non) che hanno determinato l'adeguamento progressivo del combattimento agli approfondimenti inevitabili delle scienze cognitive e del pensiero tattico fondamentale nelle Discipline di Combattimento.

La successione didattica, essendo proponibile a vari livelli di preparazione tecnica (agonistica o stilistica), può offrire spunti interessanti per l'attività all'interno delle Società Sportive e, inoltre, può fornire spunti a ipotesi di lavoro e di sviluppo proiettati nel futuro.

Ovviamente, l'intero programma, mira ad una crescita tecnica omogenea di tutti i tesserati e potrà essere soggetto a variazioni annuali condivise che nasceranno dalle esperienze sul campo; saranno importantissimi i suggerimenti che gli Insegnanti Tecnici e le Commissioni Esaminatrici vorranno sottoporre al Responsabile Nazionale, per tramite dei rispettivi Referenti Regionali di Settore.

PROPEDEUTICI KUMITE da 1° a 6° Dan

(Interazioni oppositive fondamentali)

Le interazioni oppositive si eseguono con un partner e devono esprimere dinamismo pluridirezionale.

GUARDIA LIBERA

- 1) **Attacco:** gyakuzuki chudan.
Difesa: omolaterale (udeuke) e contrattacco gyakuzuki libero (jodan o chudan).
- 2) **Attacco:** kizamizuki.
Difesa: omolaterale (tensho uke) e contrattacco jodan gyakuzuki;
2a) Attacco: gyakuzuki jodan;
Difesa: controlaterale (teisho uke) e contrattacco kizamizuki.
(NB: le tecniche di attacco -2 e 2a- possono essere eseguite singolarmente o in successione rapida).
- 3) **Attacco:** jodan e/o chudan mawashigeri (arto arretrato);
Difesa: contemporaneamente omolaterale (gedan uke) e controlaterale (tensho uke) e contrattacco kizamizuki e/o gyakuzuki e/o mawashigeri (arto avanzato) jodan.
- 4) **Attacco:** uramawashigeri anteriore;
Difesa: contemporaneamente omolaterale (gedan uke) e controlaterale (tensho uke) e contrattacco libero (a piacere anche con presa e proiezione controllata fino a terra
- 5) **Attacco:** gyakuzuki jodan (con possibile presa del braccio anteriore dell'avversario);
Difesa: controlaterale (tensho uke) e contrattacco uramawashigeri (arto avanzato) o mawashigeri (arto arretrato).

- 1) **Attacco:** con spostamento laterale, chudan mawashigeri (arto arretrato);
Difesa: contemporaneamente omolaterale (tensho uke) e controlaterale (gedan uke) e contrattacco jodan gyakuzuki (o a piacere anche con presa e proiezione purché controllata fino a terra).
- 2) **Attacco:** con spostamento laterale, finta chudan mawashigeri (arto arretrato) e trasformazione in uramawashigeri;
Difesa: opposta alla 1) e contrattacchi come da 1).
- 3) **Attacco:** con spostamento laterale, chudan gyakuzuki;
Difesa: udeuke e, con spostamento laterale, contrattacco mawashigeri jodan (arto avanzato).

NB: Sebbene sia preferibile che le tecniche degli arti inferiori siano eseguite come richiesto (chudan o jodan), il candidato potrà effettuarle ad altezze diverse purché rispetti la corretta esecuzione del gesto tecnico.

Premessa – STILI

Queste proposte sono il frutto di un insieme integrato le cui componenti strutturali trovano origine e linfa dalle osservazioni maturate con l'esperienza del mio passato sportivo e agonistico in Francia, Giappone, Inghilterra, Italia, Jugoslavia, Ungheria e Svizzera, vissuto con maestri riconosciuti come depositari della più pura tradizione stilistica: dal 1970 lo Shotokan Ryu (Enoeda, Ida, Yahara, Kase, Oishi, Miyazaki, Miura, Nakayama, Shirai, Sumi, Tanaka), dal 1981 il Wado Ryu (Arakawa), dal 1988 lo Shito Ryu (Ishimi, Nakahashi e, in parte, Miki), dal 1974 il Goju Ryu (Miki, Evangelisti, Rossato e, di Okinawa, Yagi e Taira); a tutto questo ho aggiunto le competenze tecnico arbitrali acquisite in seno alla WKF negli ultimi sei anni e quelle squisitamente metodologiche acquisite presso la Scuola Centrale dello Sport del Coni dal 1988 al 2014.

Gli esercizi proposti sono stati oggetto di elaborazioni che hanno tenuto in grande considerazione le evoluzioni scientifiche e le recenti acquisizioni in campo biomeccanico e cognitivo senza per nulla tralasciare gli aspetti legati alla gestualità tipica delle principali aree (Shorin e Shorei) in relazione alla loro storia e alla loro espressione tecnico-stilistica.

Ho tentato, quindi, di elaborare un modello prestativo che sapesse felicemente coniugare la preferenza per uno Stile e le necessarie integrazioni al suo miglioramento (frutto di un continuo ed inevitabile evolvere), secondo quanto di più attuale oggi offre la scienza in campo biologico e metodologico.

In buona sostanza la miscela tra tecnica dello stile e metodologia applicata si è concretata in una progressione didattica finalizzata, peculiarmente riferita alla razionalizzazione degli apprendimenti in economicità temporale e gestuale.

Da 1° a 5° Dan la progressione degli esercizi ha seguito il principio 'dal noto all'ignoto' e ha inteso offrire, agli Insegnanti Tecnici, uno strumento di lavoro razionalmente comprensibile e utilizzabile anche nelle proposte didattiche dell'attività di routine presso le proprie Società Sportive.

Per il 6° Dan (apice della carriera tecnica per Esami), il programma prevede la presentazione di combinazioni tecniche personali che tengano in debito conto da una parte i programmi da 1° a 5° Dan e, dall'altra, le competenze personali acquisite secondo una visione originale e propria.

Inoltre, seguendo l'esempio della All Japan Karate Federation, la stesura di questo programma ha voluto ribadire non solo la pari dignità di ciascuno stile: Shotokan Ryu (J.K.A. / S.K.K.I. / S.K.I. / I.S.I.), Wado Ryu (Wado Kai), Shito Ryu (Hayashi, Ishimi, Inoue, Nakahashi), Goju Ryu (I.K.G.A. Yamaguchi, Scuola Yamazato, Scuola Toguchi) ma anche di

essere equamente rappresentate senza nulla togliere a ciascuna di esse, nelle differenti espressioni e interpretazioni tecniche, con l'assunto che solo l'insieme delle differenze può garantire l'integrale esistenza dello stile stesso.

Ovviamente, l'intero programma, mira ad una crescita tecnica omogenea di tutti i Tesserati e potrà essere soggetto a variazioni annuali condivise che nasceranno dalle esperienze sul campo; saranno importantissimi i suggerimenti che gli Insegnanti Tecnici e le Commissioni Esaminatrici vorranno sottoporre al Responsabile Nazionale, per tramite dei rispettivi Referenti Regionali di Settore.

GOJU RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
chudan seikenzuki jodanuke (s.b), gyakuzuki, sotochudanuke shitabaraiuke, renzuki.

B) Partenza: nekoashidachi kake-uke
gyakuzuki, gedan-harai otoshi-uke sotochudan-uke (s.b.), renzuki.

C) Partenza: sanchindachi mawashiuke
tekubini yoru kakeuke, kakeuke, gyakuzuki, gedanharai otoshiuke, sotochudanuke,
gyakuzuki, kakeuke, maegeri seikenzuki kagizuki

D) Partenza: zenkutsudachi junzuki
seikenzuki, gyakuchudanuke kakeuke, sotojodanuke otoshiudeuke (s.b.), gyakuzuki, maegeri kansetsugeri (s.g.), seikenzuki

KATA 1° Dan: GEKISAI 1 e SAIFA

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maeashide maegeri kansetsugeri (s.g.), mawashigeri urauchi, renzuki

B) Partenza: sanchindachi sinistro kamae
morote sotouke, moroteshitabarai, mawashiuke, morote awasezuki, sokuto

C) Partenza: shikodachi sinistro kamae
surikomi sotochudanuke urauchi (s.b.), gyakuzuki, maegeri, yokohijiate

D) Partenza: zenkutsudachi junzuki
maegeri seikenzuki, gedanharai otoshiuke gyakuzuki, jodanuke, sukuiuke sotohaito uchiuke (s.b.) gyaku sotokakeuke, sukuiuke, kansetsugeri urauchi gyakuzuki

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maeashide maegeri, mawashiuke, morote teishozuki, sokutogeri, sotochudan uchiuke (2 rip.)
maegeri, gedanharai otoshiuke, sanbonzuki

**KATA 2° Dan:
GEKISAI 2 e SEIENCHIN**

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki mawashi hijiate otoshi hijiate jodanuke (s.b.), gyakuzuki, sagiashi chudan shitabaraiuke, kansetsugeri, gyakufuruiuchi seikenzuki

B) Partenza: nekoashidachi sinistro guardia libera maeashide maegeri, ushirogeri urauchi gyaku teisho, uramawashi, renzuki

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri gyakuzuki, shikodachi sotochudanuke e urauchi (s.b.), gedanharai otoshiuke tekubini yoru kakeuke (s.b.), gyaku soto chudanuke, kansetsugeri, mawashiuke morote awasezuki, morote sukui ageuke, morote yoko nukitezuki (3 rip.) jodan ageuke gyakuzuki

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki seikenzuki uchiuke shutoageuke (s.b.), sagiashidachi sukui ageuke, maeashide maegeri, zenkutsudachi renzuki

**KATA 3° Dan:
SHISOCHIN e SEIPAI**

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki tekubini yoru kakeuke sukuiuke, shutouke, zenkutsudachi mawashiuke morote teisho haitouchi, sanbonzuki

B) Taisabaki con proiezione su attacco di maegeri, mawashigeri, ushirogeri

C) Partenza: sanchindachi o nekoashidachi morote kakeuke morote sukuiuke, tekubini yoru kakeuke, haitouchi destro, sokuteuke destro, tobi nidan geri, kizamizuki gyakuzuki

D) Nekoashidachi soto chudanuke urauchi (s.b.), avanzare destro zenkutsudachi gedanharai otoshiuke, soto chudan kakeuke, gyaku jodan ageuke tetsuiuchi, maegeri sokutogeri con la gamba posteriore, si scende in shikodachi destro 90° sukuiage otoshiuke (s.b.) in posizione kokutsudachi, si richiama la gamba destra e si esegue sokutogeri, shikodachi 90° uchiuke urauchi yoko hijiate (s.b.) zenkutsudachi gyakuzuki, kakeuke kizamizuki urauchi (s.b.), gyakuzuki

E) Shikodachi 45° soto chudanuke, avanzando hanzekutsudachi mawashiuke, maegeri con la gamba anteriore, avanzando zenkutsudachi morote awasezuki, sul posto in nekoashidachi kakeuke, tobinidangeri seikenzuki destro in zenkutsudachi

**KATA 4° Dan:
KURURUNFA e SEISAN**

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Nekoashidachi soto chudanuke urauchi (s.b.), avanzare destro zenkutsudachi gedanharai otoshiuke, soto chudan kakeuke, gyaku jodan ageuke tetsuiuchi, maegeri sokutogeri con la gamba posteriore, si scende in shikodachi destro 90° sukuiage otoshiuke (s.b.) in posizione kokutsudachi, si richiama la gamba destra e si esegue sokutogeri, shikodachi 90° uchiuke urauchi yoko hijiate (s.b.) zenkutsudachi gyakuzuki, kakeuke kizamizuki urauchi (s.b.), gyakuzuki

B) Partenza: sanchindachi o nekoashidachi morote kakeuke morote sukuiuke, tekubini yoru kakeuke, haitouchi destro, sokuteuke destro, tobi nidan geri, kizamizuki gyakuzuki

C) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna

**KATA 5° Dan:
SUPARINPEI e SANSEIRU**

SHITO RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki ageuke (s.b.) renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri oizuki, nekoashidachi yokouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, nekoashidachi ageuke, zenkutsudachi renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki oizuki, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

KATA 1° Dan:
PINAN SHODAN e PINAN SANDAN e (a scelta del Candidato):
SEIENCHIN – BASSAI DAI – SAIFA – ROHAI

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: nekoashidachi yokouke sinistro
gyakuzuki, shutouke gyakuzuki.

B) Partenza: nekoashidachi kaketeuke sinistro
gyakuzuki, maegeri gedanbarai yokouke (s.b.), gyakuzuki.

C) Partenza: sanchindachi yokouke sinistro
renzuki, shikodachi gedanbarai kagizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

D) Partenza : zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, zenkutsudachi ageuke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke e renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, nekoashidachi gedanbarai, zenkutsudachi renzuki.

KATA 2° Dan:
PINAN YODAN e PINAN GODAN e (a scelta del Candidato)
SEIPAI - KUSHANKU (Kosokun) – TOMARI BASSAI – MATSUMURA NO BASSAI

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: shikodachi gedanbarai sinistro
zenkutsudachi renzuki, nekoashidachi shutouke, maeashi maegeri, nekoashidachi renzuki.

B) Partenza: nekoashidachi shutouke sinistro
nekoashidachi gyakuzuki, kosadachi mawashizuki, (r.a.) shikodachi gedanbarai ageuke
(s.b.), zenkutsudachi renzuki.

C) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke
maegeri, tsuriashi nekoashidachi gyakuzuki gyakuageuke (s.b.), sanbonzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, nekoashidachi kaketeuke, zenkutsudachi jodan
junzuki e gyakuzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki

maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi chudan uragyakuzuki, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi gedanbarai e renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) nekoashidachi gedanshutouke e tenshouchi, (r.o.) nekoashidachi shutouke gyakuzuki, zenkutsudachi junzuki e renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi ura gyakuzuki, (r.o.) nekoashidachi kaketeuke, maeashi yokogeri, renzuki.

**KATA 3° Dan:
NAIFANCHIN 1 e NAIFANCHIN 2 (a scelta del Candidato):
SEISAN – CHINTO – ANNAN – NIPAPO**

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: nekoashidachi sinistro yokouke
yoriashi gyakuzuki gyaku ageuke (s.b.), sanchindachi junzuki yokouke (s.b.), renzuki.

B) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke
sanchindachi kaketeuke, shikodachi otoshiuke, agezuki urakenuchi (s.b.), maeashi yokogeri, yokouke renzuki, nekoashi mawashiuke.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) nekoashidachi yokouke gyakuzuki, (r.o.) yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi chudan uragyakuzuki, (r.o.) shikodachi gedanbarai kagizuki, hikite, maeashi yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, sanchindachi mawashiuke, (r.o.) heikodachi haishu-uke e kaketeuke, yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

**KATA 4° Dan:
NAIFANCHIN 3 e (a scelta del Candidato):
CHATAN JARA KUSHANKU – UNSHU – PACHU – PAIKU**

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi ura gyakuzuki, (r.o.) nekoashidachi kaketeuke, maeashi yokogeri, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) nekoashidachi gedanshutoke e tenshouchi, (r.o.) nekoashidachi shutouke gyakuzuki, zenkutsudachi junzuki e renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, sanchindachi mawashiuke, (r.o.) heikodachi haishu-uke e kaketeuke, yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna

**KATA 5° Dan (a scelta del Candidato):
GOJUSHIHO – SUPARINPEI – ANNAN DAI – MATSUKAZE – PAPUREN**

SHOTOKAN RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsu dachi sinistro gedanbarai oizuki, shutouke, renzuki.

B) Partenza: kamae, guardia libera maegeri sanbonzuki, shutouke, yokogeri, nukite junzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, gedanbarai agetshuto, shutouchi.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai oizuki, gedanbarai, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai oizuki, nekoashi ageuke, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai oizuki, kokutsu gedanbarai gyakuzuki, uchiuke renzuki.

**KATA 1° Dan
HEIAN SHODAN e HEIAN NIDAN e (a scelta del Candidato):
KANKU DAI – BASSAI DAI – JION – WANKAN**

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
maegeri oizuki, kokutsu gedanbarai, kagizuki, ageuke renzuki.

B) Partenza: kamae, guardia libera
yokogeri, gedanbarai e jodan uchiuke (s.b.), nekoashi gedanbarai gyakuzuki, junzuki.

C) Partenza: kamae, guardia libera
yokogeri gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, tateshoutouke renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, kidadachi gedanbarai kagizuki, ageuke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

F) Partenza : zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, nekoashi gedanbarai, renzuki.

KATA 2° Dan
HEIAN SANDAN e HEIAN YODAN e (a scelta del Candidato):
ENPI – BASSAI SHO – JITTE – HANGETSU

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: gedanbarai sinistro
oizuki, nekoashi gedanbarai uchiuke (s.b.), yoriashi gyakuzuki, junzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
shutouchi, kagizuki, gedanbarai, yokogeri urakenuchi, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
oizuki gyakuzuki, ushirouramawashigeri, nekoashi gedanbarai teishouke, urakenuchi
gyakuzuki, uchiuke renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, kiba gedanbarai kagizuki, nekoashi teishouke, gyakuzuki junzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai nukite, (r.o.) sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke
renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) shutouke, zenkutsu gyakuzuki, (r.o.) shutouke, yokogeri renzuki.

KATA 3° Dan
HEIAN GODAN e TEKKI SHODAN e (a scelta del candidato):
GANKAKU – KANKU SHO – JIIN – MEIKYO

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
maegeri oizuki, shutouke gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
oizuki, kiba gedanbarai kagizuki tateshutouke, yokogeri kagizuki, uchiuke gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai sinistro
shutouchi gyakuzuki, ushirouramawashi, kokutsu shutouke gyakuzuki, maegeri, kiba gedanbarai jodan haitouke, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) shutouke gyakuzuki,(r.o.) yokogeri, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) kiba gedanbarai kagizuki, yokogeri, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai, sanchin tomoeuke awaseuchi, (r.o.) kiba haitouke kagizuki, yokogeri, renzuki.

KATA 4° Dan
TEKKI NIDAN e (a scelta del Candidato):
UNSU – SOCHIN – NIJUSHIHO – CHINTE

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
oizuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, kokutsu gedanbarai, uchiuke renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) nekoashi gedanbarai zenkutsudachi tateshuto, (r.o.) nekoashi gyakuzuki, shutouke gyakuzuki, junzuki e renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna e relativa applicazione

KATA 5° Dan
TEKKI SANDAN e (a scelta del Candidato):
GOJUSHIHO SHO e GOJUSHIHO DAI

WADO RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki jodanuke (s.b.), renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, sotouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri sanbonzuki, gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, shutouke, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, sotouke gyakuzuki, jodanuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, shutouke, sotouke, renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, gedanbarai, sotouke renzuki.

KATA 1° Dan
PINAN SHODAN e PINAN NIDAN e (a scelta del Candidato):
KUSHANKU – PASSAI (Bassai) - JION

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, sotouke gyakuzuki, shutouke, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
kakeuke, maegeri junzuki gedanbarai, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, sotouke gyakuzuki, gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, gedanbarai kagizuki, shutouke, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, mawashiuke morote teisho, jodanuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki

maegeri junzuki, shutouke, shutouke, gedanbarai renzuki, maegeri junzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, sotouke renzuki, mawashiuke morote teisho, gedanbarai renzuki.

KATA 2° Dan
PINAN SANDAN e PINAN YODAN e (a scelta del Candidato):
SEISHAN – WANSHU

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
sotouke, maegeri (arto avanzato) gyakuzuki, jodanuke gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
sotouke, maegeri (arto avanzato) renzuki, shutouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
shutouke nukite, gedanbarai sotouke (s.b.), maegeri (arto avanzato) renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan gyakuzuki, shutouke, shutouke, gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan sotouke, sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki,
maegeri junzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan sotouke, sotouke, sokutogeri (arto avanzato), (r.o.) shutouke, gyakuzuki,
(r.o.) gedanbarai renzuki.

KATA 3° Dan
PINAN GODAN e NAIHANCHI SHODAN (a scelta del candidato):
JITTE – ROHAI

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
kakeuke, gyakuzuki, sokutogeri (arto avanzato), gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki,
jodanuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
mawashiuke morotezuki, mawashiuke morote teisho, gyaku kakeuke, fumikomi, kagizuki,
morote udeuke, maegeri (arto avanzato) jodanzuki renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi junzuki sinistro shutouke, maegeri junzuki, sotouke, sokutogeri (arto avanzato) gyakuzuki, mawashiempi, gedanbarai renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) sotouke gyakuzuki,(r.o.) sokutogeri, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

**KATA 4° Dan:
NAIHANCHI NIDAN e NISEISHI**

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki gedanbarai jodan sotouke, sotouke, sokutogeri (arto avanzato), (r.o.) shutouke, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna e relativa applicazione.

**KATA 5° Dan:
NAIHANCHI SANDAN e CHINTO**

Prove scritte da 1° a 5° Dan

TEORIA

Il programma di Esame da 1° a 5° Dan prevede anche la presentazione di uno scritto proprio e dissertazione.

1° Dan: minimo 1500 e massimo 2000 parole

2° Dan: minimo 2000 e massimo 2500 parole

3° Dan: minimo 2500 e massimo 3000 parole

4° Dan: minimo 3500 e massimo 4000 parole

5° Dan: minimo 4000 e massimo 5000 parole

Il titolo dell'argomento che dovrà essere trattato e le modalità di svolgimento (utilizzando il modello che sarà inviato) saranno rese note agli Interessati con un preavviso minimo di 120 giorni sulla data fissata per l'Esame.

6° DAN – TUTTI GLI STILI

PRATICA

KATA 6° Dan (a scelta del Candidato a seconda dello Stile praticato):

- *GOJU RYU: KURURUNFA o SUPARINPEI e Libera Composizione (con applicazione)*
- *SHITO RYU: GOJUSHIHO o SUPARINPEI e Libera Composizione (con applicazione)*
- *SHOTOKAN RYU: GOJUSHIHO SHO o GOJUSHIHO DAI e Libera Composizione (con applicazione)*
- *WADO RYU: CHINTO o NISEISHI e Libera Composizione (con applicazione)*

TEORIA

Prova scritta e dissertazione:

- 1) *Descrizione della prova libera eseguita*
- 2) *Tesi (min.4500 e max 5500 parole come da modello che sarà inviato):
il titolo della prova sarà comunicato con un preavviso minimo di 120 giorni sulla data fissata per l'Esame*

AVVERTENZE GENERALI

A TUTTI I PROGRAMMI DI ESAME DEVONO ESSERE INTEGRATI CON

- **NORME DI ARBITRAGGIO**
- **PRATICA DI ARBITRAGGIO**

SECONDO QUANTO INDICATO I TUTTI I CORSI PROPEDEUTICI OBBLIGATORI DI AMMISSIONE ALL'ESAME.

LEGENDA:

- r.o. rotazione oraria
- r.a. rotazione antioraria
- s.b. stesso braccio
- s.g. stessa gamba