

PROGRAMMA D'ESAME DAN

1° DAN

KIHON

- | | |
|-------------------|---|
| 1 ZKD/(av) | Sanbonzuki (5 passi) |
| 2 ZKD/(ind) | Ageuke, Gyakuzuki; Uchiuke, // Kizamizuki, Gyakuzuki; Sotouke, (KD) // Yokohijiate, (KD) // Tateurakenuchi, (ZKD) Gyakuzuki; Gedanbarai, // Urakenuchi, Gyakuzuki; (KKD) Shutōuke, Kizamimaegeri, (ZKD) Nukite. |
| 3 KD/(lat;mw;lat) | Yokogeri keage (3 volte). |
| KD/(lat;mw;lat) | Yokogeri kekomi (3 volte). |
| 4 ZKD/(av;mw;av) | Maegeri, Oizuki, Gyakuzuki; Yokogeri kekomi, Urakenuchi, Gyakuzuki; Mawashigeri, Gyakuzuki, Urakenuchi; Ushirogeri, Urakenuchi, Gyakuzuki. |
| 5 KA/ | (av) Maegeri, Yokogeri kekomi; (ind) Gedanbarai, Gyakuzuki; (av) Mawashigeri, Yokogeri kekomi, Urakenuchi, Gyakuzuki. |
| 6 KA/(sp - 3 dir) | Maegeri, // Yokogeri kekomi, // Ushirogeri |

KUMITE

- 1 Jiyū Ippon Kumite (Oizuki jōdan; Oizuki chūdan; Maegeri; Yokogeri; Mawashigeri; Ushirogeri).
- 2 Jiyū Kumite

KATA

Tokui Kata scelto tra:

Bassai Dai
Jion
Kankū Dai

Kata fino a 1° Kyū scelto dalla Commissione

PROGRAMMA D'ESAME DAN

2° DAN

KIHON

- 1 KA/(av) Yoriashi Kizamizuki Oizuki, Tsugiashi Gyakuzuki, (3 volte)
- 2 KA/(ind) Ageuke, // Sotouke, Gyakuzuki; Sotouke, // Gedanbarai // Urakenuchi, Gyakuzuki; Gedanbarai, // Uchiuke, // Kizamizuki, Gyakuzuki.
- 3 KD/(lat;mw;lat) Yokogeri keage, // Yokogeri kekomi, (3 volte).
- 4 KA/(av;mw;av) Kizamimaegeri, Maegeri, Oizuki, Gyakuzuki; Kizamimawashigeri, Mawashigeri, Gyakuzuki, Urakenuchi; Kizamimaegeri, Ushirogeri, Urakenuchi, Gyakuzuki.
- 5 KA/ Kizamimaegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki, Urakenuchi; (ind) Gedanbarai, // Urakenuchi, Gyakuzuki; (sp) Mawashigeri, Urakenuchi, Gyakuzuki; Ushirogeri, Urakenuchi, Gyakuzuki; Tsugiashi Maeashi Mawashigeri, Gyakuzuki, Urakenuchi.
- 6 KA/(4 dir) Shihōuke Kime (Gedanbarai, Urakenuchi, Gyakuzuki, Mawashigeri, Tsugiashi Gyakuzuki; alternato con: Gedanbarai, Gyakuzuki, Tsugiashi Maeashi Mawashigeri, Tsugiashi Gyakuzuki.

KUMITE

- 1 Jiyū Kumite

KATA

Tokui Kata scelto tra:

Jitte

Enpi

Hangetsu

Kata fino a 1° Dan scelto dalla Commissione

PROGRAMMA D'ESAME DAN

3° DAN

KIHON

- | | |
|--------------------|---|
| 1 KA/(4 dir) | Shihōzuki (av Yoriashi Oizuki, ind Tsugiashi Gyakuzuki, lat Yoriashi Gyakuzuki, lat Kaeashi Gyakuzuki). |
| 2 HED/(sp - 4 dir) | Shihōgeri (Ren Maegeri, Ren Ushirogeri, Ren Yokogeri, Ren Mawashigeri, Ren Uramawashigeri). |
| 3 HAD/ | (ind) Gedanbarai (KD), Yokogeri keage (KD); (ind) Gedanbarai (ZKD), Gyakuzuki; Tsugiashi Maeashi Yokogeri kekomi, Urakenuchi, Gyakuzuki. |
| 4 KA/ | Yoriashi Kizamizuki, Maegeri, Chūdan Oizuki; (ind) Sotouke, // Gedanbarai, // Urakenuchi, Gyakuzuki, Mawashigeri, Tsugiashi Gyakuzuki. |
| 5 KA/ | Tsugiashi Gyakuzuki, Tsugiashi Maeashi Mawashigeri, Gyakuzuki, Urakenuchi, Mawashigeri, // Uramawashigeri, Urakenuchi, Gyakuzuki. |
| 6 KA/ | Maegeri, // Mawashigeri, Gyakuzuki, Urakenuchi; (ind) Junzuki, Gyakuzuki; (av) Ushirogeri, Urakenuchi, Gyakuzuki, Mawashigeri, Gyakuzuki. |
| 7 KA/ | Kizamimaegeri, Kizamizuki, Gyakuzuki; Tsugiashi Maeashi Mawashigeri, Maegeri, // Mawashigeri, Gyakuzuki; Tsugiashi Uramawashigeri, Urakenuchi, Gyakuzuki. |

KUMITE

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 1 Jiyū Kumite | |
| 2 Tokui Waza | (Attacco, Difesa, Ashibarai) |

KATA

Tokui Kata scelto tra:

Gankaku
Bassai Shō
Kankū Shō

Kata fino a 2° Dan scelto dalla Commissione



PROGRAMMA D'ESAME DAN

4° DAN

KIHON

- | | |
|-------------------|---|
| 1 ST/(4 dir) | Shihōtateshutōuke, Gyakuzuki (FD). |
| 2 ST/(sp - 5 dir) | Shihōgeri (Maegeri, Ushirogeri, Yokogeri, Mawashigeri, Uramawashigeri). |
| 3 KA/ | Yoriashi Gyakuzuki, Yoriashi Kizamizuki, Oizuki, // Yoriashi Urakenuchi. |
| 4 KA/ | Yoriashi Kizamizuki, Maegeri, Jōdan Oizuki, Tsugiashi Gyakuzuki. |
| 5 KA/ | Kizamiyokogeri kekomi, Oikomi Gyakuzuki, // Yoriashi Urakenuchi, Tsugiashi Gyakuzuki, Tsugiashi Maeashi Uramawashigeri. |
| 6 KA/ | Ushirogeri, // Uramawashigeri, Oikomi Gyakuzuki. |

KUMITE

- | | |
|---------------|--|
| 1 Jiyū Kumite | |
| 2 Tokui Waza | (Attacco, Difesa, Ashibarai, Proiezione) |

KATA

Tokui Kata scelto tra:

Nijūshiho
Sōchin
Unsu

Kata fino a 3° Dan scelto dalla Commissione

5° DAN

- | | |
|---|---|
| 1 | Tokui Waza (Attacco, Difesa, Deai, Ashibarai, Proiezione) |
| 2 | Kumite |
| 3 | Tokui Kata |
| 4 | Kata fino a 4° Dan scelto dalla Commissione |



PROGRAMMA D'ESAME DAN

Legend:

ZKD Zenkutsudachi

KKD Kokutsudachi

KD Kibadachi

FD Fudōdachi

HED Heisokudachi

HAD Hachijidachi

ST Shizentai

KA Kamae

mw mawate

ind indietro

lat lateralmente

sp Sul posto

, è posizionato tra tecniche della stessa combinazione.

; è posizionato per separare le combinazioni.

/ è posizionato dopo la posizione di partenza.

// è posizionato tra tecniche eseguite con lo stesso braccio o con la stessa gamba