

## **Programma d'esame per passaggio di cintura stile shotokan** **Esame per cintura nera 3°Dan (tempo di permanenza minimo dal 2° dan anni 3)**

### **KIHON :**

Kizamizuki , Oizuky (due passi avanti, due indietro con mawatte)  
Sambon zuki (sequenza di tecniche partendo con due passi avanti eseguendo sambonzuki )  
Ageuke, Gedanbarai,Uraken uchi ( passo indietro - con stesso braccio) Gyakuzuki  
Uchiuke, Kizamizuki, Gyakuzuki (passo avanti)  
Shuto uke, Kizamigeri, Nukite (due esecuzioni con passi indietro)

Mawashigeri, Uramawashigeri (due esecuzioni avanti, due indietro con mawatte)  
Maegeri, Oizuki (sequenza di tecniche, eseguendo calcio, passo avanti pugno)  
Yokogeri, Uraken uchi (in continuità con la precedente, calcio passo avanti tecnica di uchi)  
Mawashigeri, Uraken uchi (in continuità, come la precedente)  
Uschirogeri, Uraken uchi (in continuità, come la precedente, poi mawatte e ripetere)

Maegeri,Yokogeri,Mawashigeri,Uschirogeri,Uramawashigeri(con passi ogni calcio e mawatte)  
Shiho Uke  
Shiho Uraken uchi  
Kihon a scelta della commissione, tra quelli previsti per gli esami fino al 2° Dan

**KATA :** Un kata a scelta del candidato tra Empi - Hangetsu – Kanku sho  
Un kata a scelta della commissione, tra quelli previsti fino all'esame per 2° Dan

**KUMITE :** Tutte le tipologie (prestabilito, semilibero, libero) a scelta della commissione.

## **Esame per cintura nera 4°Dan (tempo di permanenza minimo dal 3° Dan anni 4)**

### **KIHON :**

Kizamizuki, Oizuki, Gyakuzuki (due esecuzioni avanti, ogni tecnica un passo, poi mawatte)  
Sambon zuki (sequenza di tecniche, partendo con due passi avanti eseguendo sambon zuki)  
Ageuke, Gedanbarai, Uraken (indietro un passo stesso braccio) Gyaku Age Empi  
Uchiuke, Kizamizuki (passo avanti, stesso braccio) Gyaku Age Empi  
Shuto Uke, Kizamimawashigeri, Nukite (due volte con passi indietro)

Mawashigeri, Uramawashigeri, Yokogeri Kekomi (ogni tecnica un passo avanti poi mawatte)  
Maegeri Renzuki, Yokogeri Keage Uraken Gyakuzuki, Mawashigeri Gyakuzuki Uraken Uchi, Uschirogeri  
Uraken Uchi Gyakuzuki. (ogni tecnica un passo poi mawatte)

Shiho zuki - Shiho Uke - Shiho Empi - Shiho Uraken Uchi (a scelta della commissione)  
Tokui Kihon :  
3 serie di tecniche, da 3-5 movimenti, eseguite lentamente poi velocemente poi con Bunkai

**KATA :** Un Kata a scelta del candidato tra Gankaku - Nijushiho - Jiin  
Un Kata a scelta della commissione, tra quelli previsti negli esami fino a 3° Dan

**KUMITE :** Tutte le tipologie (prestabilito, semilibero, libero) a scelta della commissione.

## **Esame per cintura nera 5° Dan (tempo di permanenza minimo dal 4° Dan anni 5)**

### **KIHON :**

Cinque serie di tecniche in sequenza, a scelta della commissione, tra quelle previste per gli esami fino a 4° Dan  
Cinque serie di tecniche (Tokui Kihon) eseguite lentamente, poi velocemente, poi con Bunkai  
(dovranno essere impostate a livello di dimostrazione, dovrà essere curata la spettacolarità dell'esecuzione, e la perfezione della tecnica)

**KATA :** Un Kata a scelta del candidato tra Meikyo - Unsu - Gojushiho sho - Gojushiho dai - Wankan  
Un Kata a scelta della commissione, tra quelli previsti per gli esami fino a 4° Dan

**KUMITE :** Tutte le tipologie (prestabilito, semilibero, libero) a scelta della commissione

**La cintura nera oltre il 5° Dan viene elargita per meriti, su proposta del  
Direttore Tecnico Nazionale, fermi i tempi di permanenza minimi nel grado**