

PROGRAMMA D'ESAME



**PROGRAMMA D'ESAME
8° KYU – CINTURA GIALLA**



KIHON

Junzuki
Gjakuzuki
Gedan-Barai
Jodan-Uke
Soto-Uke
Uchi-Uke

RENZOKUWAZA

Maegeri
Mawashigeri
Kizamizuki - Gjakuzuki
Zenshin Jodanzuki - Chudan Gjakuzuki

SANBON

SANBON JODAN : Ipponme (1)
SANBON CHUDAN : Ipponme (1)

KATA

PINAN NIDAN

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
7° KYU – CINTURA ARANCIONE**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi

RENZOKUWAZA

Maegeri- Mawashigeri -Gjakuzuki
Sokutogeri - Gjakuzuki
Kizamizuki- Gjakuzuki – Surikomi Maegeri
Maegeri-Mawashigeri-Sokuto - Gjakuzuki

SANBON KUMITE (SCELTE DALLA COMMISSIONE)

Jodan Uke: Ipponme (1) , Nihonme (2)
Chudan Uchi Uke (1)
Chudan Soto Uke (2)

OHIO KUMITE

Ipponme (1)

KATA

Pinan Shodan

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
6° KYU – CINTURA VERDE**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi
Gjakuzuki Notsukomi

RENZOKUWAZA

Mawashigeri-Ushirogeri-Gjakuzuki
Maegeri- Sokutogeri-Chudan Gjakuzuki
Kizamizuki-Gyakuzuki-Surikomi Sokutogeri-Gyakuzuki
Kizamizuki- Ushirogeri - Gyakuzuki

SANBON KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE PER GRUPPO

- Jodan Uke: Ipponme (1), Nihonme(2), Sanbonme (3), Yonhonme (4)
- Chudan Uchi Uke (1)
- Chudan Soto Uke (2)
- Keri Uke: Ipponme (1), Nihonme (2),

OHIO KUMITE

Nihonme (2)

KATA

Pinan Sandan

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
5° KYU – CINTURA BLU**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi
Gjakuzuki Notsukomi
Kette Gjakuzuki Notsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

RENZOKUWAZA

SCELTE DALLA COMMISSIONE
Maegeri-Nagashizuki-Gyakuzuki
Mawashigeri- Sokutogeri-Uraken Uchi-Gyakuzuki
Maegeri- Uchi Uke – Gyakuzuki
Maegeri – Soto Uke – Gyakuzuki
Tobimomizuki-Maegeri- Mawashigeri -Gyakuzuki

SANBON KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE PER GRUPPO

- Jodan Uke: Ipponme (1), Nihonme(2), Sanbonme (3), Yonhonme (4)
- Chudan Uchi Uke (1)
- Chudan Soto Uke (2)
- Keri Uke: Ipponme (1), Nihonme (2), Sanbonme (3)

OHIO KUMITE

Sanbonme (3)

KATA

Pinan Yondan

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
4° KYU – CINTURA VIOLA**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi
Gjakuzuki Notsukomi
Kette Gjakuzuki Notsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

RENZOKUWAZA

Kizami – Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki
Tobikomizuki - Maegeri –Mawashigeri – Ushirogeri - Gyakuzuki Chudan
Zenshin Haito Uchi/Uraken Uchi/ Ushirogeri

SANBON KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE PER GRUPPO

- Jodan Uke: Ipponme (1), Nihonme(2), Sanbonme (3), Yonhonme (4)
- Chudan Uchi Uke (1)
- Chudan Soto Uke (2)
- Keri Uke: Ipponme (1), Nihonme (2), Sanbonme (3), Yonhonme (4), Gohonme (5), Ropponme (6)

OHIO KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE

Ipponme (1), Nihonme (2), Sanbonme (3)Yohonme (4)

KATA

Pinan Yondan + 1 PINAN A SCELTA

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
3° KYU – CINTURA MARRONE**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi
Gjakuzuki Notsukomi
Kette Gjakuzuki Notsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

RENZOKUWAZA

Maegeri Kizami- Gyakuzuki/Nagashizuki
Surikomi Maegeri/ Giakuzuki chudan/ Mawashigeri
Zenshin Uraken Uchi/ Gyakuzuki/ Suriashi Mawashigeri

OHIO KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE

Ipponme (1), Nihonme (2), Sanbonme (3) Yohonme (4) Gohonme (5),
Ropponme (6)

KIHON KUMITE

Ipponme (1), Nihonme (2)

KATA

Pinan Godan + 2 PINAN A SCELTA

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
2° KYU – CINTURA MARRONE**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi
Gjakuzuki Notsukomi
Kette Gjakuzuki Notsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

RENZOKUWAZA

Surikomi Sokuto Chudan/Ushirogeri/ Giakuzuki chudan
Maegeri/nagashizuki/ Giakuzuki chudan
Kizamizuki/Zenshin Jodanzuki/ Giakuzuki chudan/Surikomi Maegeri

OHIO KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE

Ipponme (1), Nihonme (2), Sanbonme (3) Yohonme (4) Gohonme (5),
Ropponme (6) Nanahonme (7)

KIHON KUMITE

Ipponme (1), Nihonme (2)

KATA

TUTTI I PINAN

JIYU KUMITE

**PROGRAMMA D'ESAME
1° KYU – CINTURA MARRONE**



KIHON

Junzuki
Kette Junzuki
Gjakuzuki
Kette Gjakuzuki
Junzuki Notsukomi
Kette Junzuki Notsukomi
Gjakuzuki Notsukomi
Kette Gjakuzuki Notsukomi
Tobikomizuki
Nagashizuki

RENZOKUWAZA

Surikomi Sokuto Chudan/Ushirogeri/ Mawashigeri/Giakuzuki chudan /Uraken
Maegeri/Mawashigeri/Ushirogeri/Uraken Uchi/ Giakuzuki chudan
Surikomi deashibarai/Ushirogeri/ Giakuzuki chudan

OHIO KUMITE

SCELTE DALLA COMMISSIONE

Ipponme (1), Nihonme (2), Sanbonme (3) Yohonme (4) Gohonme (5),
Ropponme (6) Nanahonme (7) Hachihonme (8)

KIHON KUMITE

Ipponme (1), Nihonme (2)

KATA

TUTTI I PINAN + KUSHANKU

JIYU KUMITE