



FIKTA

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI

Regolamento tecnico organizzativo Tabella D

PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI





PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**DA CINTURA MARRONE 1 KYU A NERA 1 DAN
PERMANENZA 12 MESI**

1: KIHON

1) SANBONZUKI (5 PASSI AVANTI)

2: INDIETREGGIANDO

- AGEUKE GYAKUZUKI
- UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
- SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
- SHUTOUKE MAEGERI NUKITE

3:

- YOKOGERI KEAGE/KEKOMI (S.G. CON SPOSTAMENTO LATERALE)

4: AVANZANDO (4 PASSI Avanti)

- MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI
- YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI
- MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

5: COMBINAZIONE

- MAEGERI YOKOGERI (Avanti CAMBIANDO GAMBA)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (INDIETREGGIANDO)
- MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (Avanti CAMBIANDO GAMBA)

6:

- MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI (S.G. 3 DIREZIONI)

7: KATA

- 1) BASSAIDAI - KANKUDAI - JION (A SCELTA DEL CANDIDATO)
- 2) HEIAN 1-2-3-4-5 TEKKI 1 (A SCELTA DELLA COMMISSIONE)

8: KUMITE

- JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI USHIROGERI)
- JIU KUMITE