



**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**

**KIHON DA BIANCA A CINTURA GIALLA  
DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU  
PERMANENZA minimo 4 MESI**

### **1: KIHON**

- 1) GEDANBARAI (avanzando ed indietreggiando)
- 2) AGEUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 3) SOTOUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 4) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 5) GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 6) MAEGERI (avanzando ed indietreggiando)
- 7) YOKOGERI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

### **2: KATA TAIKYOKU SHODAN**

### **3: KUMITE GOHON KUMITE SANBON KUMITE PER 7 KYU**