



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 NERA III DAN A IV DAN
PERMANENZA 4 ANNI**

KIHON

- 1: - SHIHO TATESHUTOUKE GYAKUZUKI**
- 2: - MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (SHIZENTAI)**
- 3: - GYAKUZUKI KIZAMIZUKI OIZUKI-URAKENUCHI (S.B.)**
- 4: - KIZAMIZUKI MAEGERI JYUNZUKI GYAKUZUKI**
- 5: - MAEASHI YOKOGERI KEKOMI OIKOMI GYAKUZUKI URAKENUCHI
GYAKUZUKI MAEASHI URAMAWASHIGERI (Oppure MAWASHIGERI)**
- 6: - USHIROGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) OIKOMI GYAKUZUKI
(Oppure) USHIROGERI YOKOGERI (S.G.) OIZUKI**

7: KATA

**NIJUSHIHO – SOCHIN - UNSU (A SCELTA DEL CANDIDATO)
UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE FINO A III DAN**

8: KUMITE

**JIU KUMITE
TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA, DEAI, PROIEZIONE**