



**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 BLU A MARRONE  
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU  
PERMANENZA 6 MESI**

### **1: KIHON**

**SANBONZUKI**

**( 5 PASSI AVANZANDO)**

### **2: INDIETREGGIANDO**

**AGEUKE GYAKUZUKI  
UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI  
SOTOUKE YOKOJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI  
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI  
SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE**

### **3: AVANZANDO**

<b>1) MAEGERI</b>	<b>( 5 PASSI AVANTI)</b>
<b>2) MAWASHIGERI</b>	<b>( 5 PASSI AVANTI)</b>
<b>3) YOKOGERI KEAGE</b>	<b>( PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI)</b>
<b>4) MAEGERI YOKOGERI</b>	<b>( CAMBIANDO GAMBA)</b>
<b>5) MAWASHIGERI YOKOGERI</b>	<b>( CAMBIANDO GAMBA)</b>
<b>6) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI</b>	

### **4: KATA    TEKKI SHODAN - BASSAIDAI**

### **5:KUMITE**

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