



**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**