



**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 I DAN A II DAN  
PERMANENZA 2 ANNI**

### **1 KIHON:**

#### **1: AVANTI**

**1) KIZAMIZUKI OIZUKI GYAKUZUKI ( AVANZANDO 3 VOLTE)**

#### **2: INDIETRO**

**1)-AGEUKE SOTOUKE (S.B.) GYAKUZUKI  
- SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI  
- GEDANBARAI UCHIUKE (S.B.) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI**

#### **3:**

**1) YOKOGERI KEAGE KEKOMI (S.G. CON SPOSTAMENTI LATERALI IN KIBADACHI)**

#### **4:**

**- KIZAMI MAEGERI - MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI  
- KIZAMI MAWASHIGERI - MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI  
- KIZAMI MAEGERI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

#### **5:**

**- KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI (AVANTI)  
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (INDIETRO)  
- MAWASHIGERI (RITORNO IN POSIZIONE INIZIALE) URAKEN GYAKUZUKI  
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (AVANZANDO)  
- TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI**

#### **6:**

**- SHIHO UKE KIME**

### **7: KATA**

**- JITTE – EMPI - HANGETSU (A SCELTA DAL CANDIDATO)  
- UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE TRA QUELLI PREVISTI FINO 1 DAN**

**8: KUMITE JIU KUMITE**