



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 II DAN A III DAN
PERMANENZA 3 ANNI**

KIHON

1:

**- SHIHOZUKI (KAMAE GUARDIA LIBERA) CON OIZUKI E GYAKUZUKI
(OIZUKI, TSUGIASHI GYAKUZUKI, YORIASHI GYAKUZUKI, OIKOMI GYAKUZUKI)
(OPPURE MISTO)**

2:

- SHIHOGERI (SHIZENTAI)

3:

**- HACHIJDACHI, INDIETRO GEDANBARAI (KIBADACHI) CON SPOSTAMENTO LAT.
YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI)
(INDIETRO) GEDANBARAI GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI)
TSUGIASHI MAEASHI YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

4:

**- KIZAMIZUKI MAEGERI OIZUKI
(INDIETRO) SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI TSUGIASHI GYAKUZUKI**

5:

**- TSUGIASHI GYAKUZUKI TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) URAKENUCHI GYAKUZUKI**

6:

**- MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI URAKENUCHI
(INDIETRO) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI GYAKUZUKI**

7:

**- MAEASHI MAEGERI (o MAWASHIGERI) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI
TSUGIASHI URAMAWASHIGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

8: KATA

**- GANKAKU – BASSAISHO - KANKUSHO (A SCELTA DEL CANDIDATO)
(UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE D'ESAME FINO A II DAN)**

9: KUMITE

- JIU KUMITE: TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA E DEASHIBARAI