



Programmi d'esame stile Shotokan
PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 1° DAN
DA 1° KYU A 1° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: 1 ANNO

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HEIKO DACHI)

- | | |
|--|----------|
| 1. HIDARI GEDAN BARAI | INDIETRO |
| 2. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 3. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 4. AGE UKE, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 5. UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 7. JOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJI ATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI | AVANTI |
| 11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 12. In kokutsudachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE | INDIETRO |
| 13. In kokutsudachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE | INDIETRO |
| 14. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI | AVANTI |
| 15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 16. RITORNARE IN YOI AVANZANDO | |

N.B.

LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE L'ESECUZIONE CON PARTENZA MIGI (DX) O HIDARI (SX)

SHI HO UKE KIME, CON PARTENZA SX E DX.

- 1° COMBINAZIONE AGEUKE SX, GYAKU TSUKI + MAEGERI,
rotazione 180°
- 2° COMBINAZIONE UCHIUKE SX, GYAKU TSUKI + MAWASHIGERI
Indietreggiando gamba dx direzione 90°
- 3° COMBINAZIONE SOTOUKE SX, GYAKU TSUKI + YOKOGERI
rotazione 180°
- 4° COMBINAZIONE GEDANBARAI SX, GYAKU TSUKI + USHIROGERI

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA :

**BASSI-DAI
JION
ENPI**

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA:

HEIAN SHODAN – NIDAN – SANDAN - YODAN – GODAN - TEKKI-SHODAN

KUMITE:

**JIYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI,)
JIYU KUMITE**



Programmi d'esame stile Shotokan
PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 2° DAN
DA 1° DAN A 2° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: 2 ANNI

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HEIKO DACHI)

- | | |
|---|----------|
| 1. HIDARI GEDAN BARAI | INDIETRO |
| 2. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 3. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 4. AGE UKE, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 5. UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 7. JOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJI ATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI | AVANTI |
| 11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 12. in nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi | INDIETRO |
| 13. in nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi | INDIETRO |
| 14. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI | AVANTI |
| 15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 16. RITORNARE IN YOI AVANZANDO | |

N.B.

LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE L'ESECUZIONE CON PARTENZA MIGI (DX) O HIDARI (SX)

SHI HO UKE KIME, CON PARTENZA SX E DX.

- 1° COMBINAZIONE AGEUKE SX, GYAKU TSUKI + MAEGERI,
rotazione 180°
- 2° COMBINAZIONE UCHIUKE SX, GYAKU TSUKI + MAWASHIGERI
Indietreggiando gamba dx direzione 90°
- 3° COMBINAZIONE SOTOUKE SX, GYAKU TSUKI + YOKOGERI
rotazione 180°
- 4° COMBINAZIONE GEDANBARAI SX, GYAKU TSUKI + USHIROGERI

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

KANKU-DAI
BASSAI-SHO
KANKU-SHO
JITTE

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER L'ESAME DI 1° DAN

KUMITE:

JIYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, MAWASHIGERI, YOKOGERI, USHIROGERI, URAMAWASHIGERI)
JIYU KUMITE



Programmi d'esame stile Shotokan

PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 3° DAN

DA 2° DAN A 3° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: **3 ANNI (ESAMI NAZIONALI)**

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HEIKO DACHI)

- | | |
|--|----------|
| 1. HIDARI GEDAN BARAI | INDIETRO |
| 2. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 3. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 4. TATE SHUTOUKE in fudodachi, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (tutto in fudodachi) | INDIETRO |
| 5. TATE SHUTOUKE in fudodachi, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (tutto in fudodachi) | INDIETRO |
| 6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 7. JOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJI ATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 9. GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI | AVANTI |
| 11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 12. In nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi | INDIETRO |
| 13. In nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi | INDIETRO |
| 14. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI | AVANTI |
| 15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 16. RITORNARE IN YOI AVANZANDO | |

N.B.

LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE L'ESECUZIONE CON PARTENZA MIGI (DX) O HIDARI (SX)

SHI HO UKE KIME, CON PARTENZA SX E DX.

1° COMBINAZIONE AGEUKE SX, GYAKU TSUKI + MAEGERI,
rotazione 180°

2° COMBINAZIONE UCHIUKE SX, GYAKU TSUKI + MAWASHIGERI
Indietreggiando gamba dx direzione 90°

3° COMBINAZIONE SOTOUKE SX, GYAKU TSUKI + YOKOGERI
rotazione 180°

4° COMBINAZIONE GEDANBARAI SX, GYAKU TSUKI + USHIROGERI

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA :

**NIJUSHIHO
CHINTE
HANGETSU
TEKKI-NIDAN**

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER L'ESAME DI 2° DAN

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

KUMITE: SPIEGAZION E APPLICAZIONE PRATICA CON AVVERSARIO DELLE STRATEGIE DEL KAKE NO SEN: **SEN, SEN NO SEN, GO NO SEN** (DIMOSTRAZIONE SU ATTACCHI DI CALCIO E DI PUGNO)

JIYU KUMITE



Programmi d'esame stile Shotokan

PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 4° DAN

DA 3° DAN A 4° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: **4 ANNI (ESAMI NAZIONALI)**

KIHON:

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HEIKO DACHI)

- | | |
|--|----------|
| 1. HIDARI GEDAN BARAI | INDIETRO |
| 2. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 3. SANBON TSUKI | AVANTI |
| 4. TATE SHUTOUKE in fudodachi, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (tutto in fudodachi) | INDIETRO |
| 5. TATE SHUTOUKE in fudodachi, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI (tutto in fudodachi) | INDIETRO |
| 6. MAE GERI, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 7. JOKO GERI, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 8. SOTO UDE UKE, in kidadachi YOKO HIJI ATE, in zenkutsudachi URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 9. In nekoashidachi GEDAN BARAI, UCHIUKE (stesso braccio), GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 10. MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI | AVANTI |
| 11. USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | AVANTI |
| 12. In nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi | INDIETRO |
| 13. In nekoashidachi SHUTO UKE, KIZAMI GERI, GYAKU HAITO in zenkutsudachi | INDIETRO |
| 14. URA MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI | AVANTI |
| 15. URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI | INDIETRO |
| 16. RITORNARE IN YOI AVANZANDO | |

N.B.

LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE L'ESECUZIONE CON PARTENZA MIGI (DX) O HIDARI (SX)

SHI HO UKE KIME, CON PARTENZA SX E DX.

- 1° COMBINAZIONE AGEUKE SX, GYAKU TSUKI + MAEGERI, rotazione 180°
- 2° COMBINAZIONE UCHIUKE SX, GYAKU TSUKI + MAWASHIGERI
Indietreggiando gamba dx direzione 90°
- 3° COMBINAZIONE SOTOUKE SX, GYAKU TSUKI + YOKOGERI
rotazione 180°
- 4° COMBINAZIONE GEDANBARAI SX, GYAKU TSUKI + USHIROGERI

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

SOCHIN
GOJUSHIHO-SHO
GANKAKU
JIIN
UNSU

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI DA 1° A 3° DAN

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO, LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI UNO DEI KATA PREVISTI DA 1° A 3° DAN

KUMITE:

SPIEGAZION E APPLICAZIONE PRATICA CON AVVERSARIO DELLE STRATEGIE DEL **SHIKAKE WAZA**(TECNICHE DI PROVOCAZIONE E FINTE), **SASOI WAZA**(TECNICHE DI INVITO), **NAGE-WAZA** (APPLICAZIONE DI TECNICHE DI PROIEZIONE SU ATTACCO DI PUGNO E/O DI CALCIO)

JIYU KUMITE



Programmi d'esame stile Shotokan

PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 5° DAN

DA 4° DAN A 5° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: 5 ANNI (ESAMI NAZIONALI)

KIHON:

ESECUZIONE LIBERA DI ESERCIZIO DELLA DURATA NON INFERIORE A 10 COMBINAZIONI COMPRENDENTE LE TECNICHE DI ATTACCO E DIFESA RIVOLTE AL CONCETTO DI DIFESA PERSONALE E AL KUMITE LIBERO. LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRÀ RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI UNA O PIÙ COMBINAZIONI PER VERIFICARNE L'EFFETTIVA APPLICABILITÀ.

KATA:

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

TEKKI-NIDAN
TEKKI-SANDAN
GOJUSHIHO-DAI
UNSU
WANKAN
MEIKYO

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI DA 1° A 4° DAN

BUNKAI: APPLICAZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI, IDENTIFICATIVE DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO, OLTRE ALL'APPLICAZIONE DEL KATA SCELTO DALLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA I KATA PREVISTI DA 1° A 4° DAN

KUMITE:

SARA' RICHIESTA DALLA COMMISSIONE ESAMINATRICE LA SPIEGAZIONE E DIMOSTRAZIONE TEORICA/PRATICA DI UNA QUALSIASI STRATEGIA DEL KUMITE
[GO NO SEN, TAI NO SEN, SEN NO SEN, SEN SEN NO SEN, SHIKAKE WAZA (TECNICHE DI PROVOCAZIONE E FINTE), SASOI WAZA (TECNICHE DI INVITO), NAGE-WAZA (APPLICAZIONE DI TECNICHE DI PROIEZIONE SU ATTACCO DI PUGNO E/O DI CALCIO)]

JIYU KUMITE



Programmi d'esame stile Shotokan

PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 6° DAN

DA 5° DAN A 6° DAN TEMPO DI PERMANENZA MINIMO: **6 ANNI (ESAMI NAZIONALI)**

Kihon:

ESECUZIONE LIBERA DI ESERCIZIO COMPOSTO DALLE TECNICHE E DAGLI SPOSTAMENTI FONDAMENTALI DELLO STILE, CHE INDICHI LA CONOSCENZA E LA CAPACITA' ESECUTIVA DEL CANDIDATO, AVENTE UNA DURATA NON INFERIORE A 10 COMBINAZIONI, CON RICHIESTA DI APPLICAZIONE DA PARTE DELLA COMMISSIONE, DI ALCUNE COMBINAZIONI PROPOSTE.

Kata

CONOSCENZA, CAPACITÀ ESECUTIVA ED APPLICATIVA DI TUTTI I KATA DELLO STILE:

- | | |
|----------------|------------------|
| ➤ HEIAN SHODAN | ➤ BASSAI-SHO |
| ➤ HEIAN NIDAN | ➤ KANKU-SHO |
| ➤ HEIAN SANDAN | ➤ JITTE |
| ➤ HEIAN YONDAN | ➤ CHINTE |
| ➤ HEIAN GODAN | ➤ JIIN |
| ➤ TEKKI SHODAN | ➤ MEIKYO |
| ➤ TEKKI NIDAN | ➤ NIJUSHIHO |
| ➤ TEKKI SANDAN | ➤ SOCHIN |
| ➤ BASSAI-DAI | ➤ GANKAKU |
| ➤ KANKUDAI | ➤ UNSU |
| ➤ JION | ➤ GOJIUSHIHO-SHO |
| ➤ HANGETSU | ➤ GOJIUSHIHO-DAI |
| ➤ ENPI | ➤ WANKAN |

· ESECUZIONE DI 1 KATA A SCELTA DEL CANDIDATO CON RELATIVO BUNKAI E DI 3 KATA SCELTI IN ELENCO DALLA COMMISSIONE E COMUNICATI AL MOMENTO.

Kumite

ESECUZIONE DI UN ESERCIZIO DI KUMITE E/O DIFESA PERSONALE CON UNO O PIÙ AVVERSARI. NON È CONSENTITO L'USO DI ARMI.

Prova culturale

COMPILAZIONE DI UNA TESINA A SCELTA TRA I SEGUENTI ARGOMENTI:

STORICO / FILOSOFICO / PROPOSITIVO

(almeno 10 pagine di testo, carattere arial, dim 12, interlinea max 1.5, margini standard 2cm, pochi copia/incolla)