
**PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA
8° KYU A 3° DAN**

FEIKAR

Associazione Federativa Sportiva Dilettantistica



Italian Karate Federation



Coni

COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO

Sede Legale: Viale Regina Margherita n. 1 - 20122 Milano



8° KYU (cintura gialla)

KIHON

- 1) **Oi zuki** (POS. ZENKUTSU – DACHI)
- 2) **Age uke, Gyaku zuki** (POS. ZENKUTSU - DACHI)
- 3) **Uchi uke, Gyaku zuki** (POS. ZENKUTSU - DACHI)
- 4) **Soto uke, Gyaku zuki** (POS. ZENKUTSU - DACHI)
- 5) **Shuto uke** (POS. KOKUTSU - DACHI)
- 6) **Mae geri** (POS. GUARDIA LIBERA ZENKUTSU - DACHI)

KUMITE

Gohon Kumite ○
Sambon Kumite (CADENZATO)

KATA

Heian Shodan



7° KYU (cintura arancio)

KIHON

- 1) **Oi zuki**
- 2) **Age uke, Gyaku zuki**
- 3) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki**
- 4) **Soto uke, Gyaku zuki**
- 5) **Shuto uke**
- 6) **Mae geri**
- 7) **Yoko geri kekomi** (POS. KIBA - DACHI)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (JODAN, CHUDAN / DESTRO E SINISTRO)

KATA

Heian Nidan



6° KYU (cintura verde)

KIHON

- 1) **Sambon zuki**
- 2) **Age uke, Gyaku zuki**
- 3) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki**
- 4) **Soto uke, Gyaku zuki**
- 5) **Shuto uke**
- 6) **Mae geri**
- 7) **Ren geri** (CHUDAN, JODAN)
- 8) **Yoko geri kekomi**
- 9) **Yoko geri keage** (POS. KIBA - DACHI)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

(JODAN, CHUDAN, MAE GERI / DESTRO SINISTRO)

KATA

Heian Sandan

Heian Shodan (URA)



5° KYU (cintura blu)

KIHON

- 1) **Sambon zuki**
- 2) **Age uke, Gyaku zuki**
- 3) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki**
- 4) **Soto uke, Gyaku zuki**
- 5) **Shuto uke, Nukite** (POS. KOKUTSU – DACHI PASSANDO IN ZENKUTSU - DACHI)
- 6) **Mae geri**
- 7) **Ren geri**
- 8) **Yoko geri kekomi**
- 9) **Yoko geri keage**
- 10) **Mawashi geri** (POS. ZENKUTSU - DACHI)
- 11) **Mae geri, Yoko geri kekomi** (CAMBIANDO GAMBA SCENDENDO IN ZENKUTSU - DACHI)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (JODAN, CHUDAN, MAE GERI, YOKO GERI)

Jiyu Ippon Kumite (JODAN, CHUDAN)

KATA

Heian Yodan

Heian Nidan (URA)

Heian Shodan (CONO)



4° KYU (cintura blu)

KIHON

- 1) **Sambon zuki**
- 2) **Age uke, Gyaku zuki**
- 3) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki**
- 4) **Soto uke, Gyaku zuki**
- 5) **Shuto uke, nukite**
- 6) **Mae geri**
- 7) **Yoko geri keage**
- 8) **Yoko geri kekomi**
- 9) **Mawashi geri**
- 10) **Mae geri, Yoko geri kekomi** (CAMBIANDO GAMBA SCENDENDO IN ZENKUTSU - DACHI)
- 11) **Mae geri, Mawashi geri** (CAMBIANDO GAMBA SCENDENDO IN ZENKUTSU - DACHI)

KUMITE

Kihon ippon kumite (JODAN, CHUDAN, MAE GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI)

Jiyu ippon kumite (MAE GERI, YOKO GERI)

KATA

Heian Godan

Heian Sandan (URA)



3° KYU (cintura marrone)

KIHON

- 1) **Sambon zuki**
- 2) **Age uke, Gyaku zuki**
- 3) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki**
- 4) **Soto uke, Yoko empi uchi** (PASSANDO DA ZENKUTSU – DACHI IN KIBA – DACHI, RETROCEDENDO)
- 5) **Shuto uke** (PASSANDO IN ZENKUTSU–DACHI PORTARE) **Gyaku zuki**
(SENZA CARICARE IL PUGNO PORTARE) **Mae geri** (DA FERMO, SENZA AVANZARE)
- 6) **Ren geri** (JODAN CHUDAN/CHUDAN JODAN)
- 7) **Yoko geri keage**
- 8) **Yoko geri kekomi**
- 9) **Mawashi geri**
- 10) **Shiho Uraken uchi, gyaku zuki** (POS. ZENKUTSU - DACHI)
- 11) **Shiho Empi uchi**
(AGE – EMPI IN ZENKUTSU – DACHI, YOKO – EMPI IN KIBA – DACHI, USHIRO – EMPI IN KOKUTSU - DACHI)
- 12) **Mae geri, Yoko geri kekomi**
- 13) **Mae geri, Mawashi geri**

KUMITE

Jiyu ippon kumite (JODAN, CHUDAN, MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI)

KATA

Tekki Shodan

Heian Nidan (CONO)



2° KYU (cintura marrone)

KIHON

- 1) **Sambon zuki** (POS. ZENKUTSU – DACHI AVANZANDO), **Age uke** (RETROCEDENDO),
Gyaku zuki (AVANZANDO IN SURIASCI, RICARICANDO IL GYAKU-ZUKI)
- 2) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki**
- 3) **Soto uke, Yoko empi uchi, uraken uchi** (PASSANDO DA ZENKUTSU – DACHI IN KIBA – DACHI)
- 4) **Shuto uke, Kizami mae geri, nukite** (PASSANDO DA KOKUTSU – DACHI IN ZENKUTSU - DACHI)
- 5) **Yoko geri keage** (POS. DA GUARDIA LIBERA KIBA – DACHI KOBURIASCI)
- 6) **Yoko geri kekomi** (POS. DA GUARDIA LIBERA KIBA – DACHI KOBURIASCI)
- 7) **Mawashi geri**
- 8) **Shiho Uraken uchi, Gyaku zuki** (POS. DA GURDIA LIBERA CON SURIASCI CON RICHIAMO DEL PUGNO)
- 9) **Shiho Empi uchi**
- 10) **Mawashi geri, Yoko geri kekomi** (CAMBIANDO GAMBA)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (JODAN, CHUDAN, MAE – GERI, MAWASHI – GERI, USHIRO - GERI)

KATA

Fukyugata Ichi
Kanku Dai



1° KYU (cintura marrone)

KIHON

- 1) **Oi zuki** (JODAN), **Ren zuki** (CHUDAN, SPOSTAMENTO IN SURIASCI AVANTI),
Age uke (RETROCEDENDO), **Gyaku zuki** (IN SURIASCI AVANTI), **Soto uke** (RETROCEDENDO),
Kizami zuki, Gyaku zuki (AVANZANDO IN SURIASCI RICARICANDO IL GYAKU – ZUKI)
- 2) **Shuto uke, Kizami mae geri, nukite**
- 3) **Ushiro geri, Gyaku zuki** (AVANZANDO IN SURIASCI - SENZA RICHIAMO DEL PUGNO)
- 4) **Mae geri, Ushiro geri** (AVANZANDO)
- 5) **Kizami mawaschi geri, Mawashi geri** (AVANZANDO)
- 6) **Mawashi geri, Yoko geri** (STESSA GAMBA)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

(**OI-ZUKI** A SCELTA SENZA DICHIARARE JODAN O CHUDAN, **GERI** A SCELTA TRA YOKO-GERI E MAE-GERI)

Jiyu kumite

KATA

Fukyugata Ni

Kanku – Dai

Bassai – Dai



1° DAN (cintura nera)

KIHON

- 1) **Oi zuki, Giaku zuki** (CHUDAN), **Age empi uchi** (SURIASCI AVANTI), **Gedan barai**
- 2) **Age uke, Gyaku zuki, Mae empi uchi** (SURIASCI AVANTI), **Gedan barai**
- 3) **Uchi uke, Kizami zuki, Gyaku zuki** (SURIASCI AVANTI), **Gedan barai**
- 4) **Soto uke, Yoko empi uchi, Uraken uchi** (SPOSTANDO IN ZENKUTSU DACHI), **Gedan barai**
- 5) **Soto uke, Gyaku zuki, Uraken uchi** (SURIASCI AVANTI), **Gedan - barai**
- 6) **Shuto uke, Kizami mae geri, Nukite, Shuto – uchi** (DALL'INTERNO CARICANDO AL FIANCO L'ALTRO PUGNO)
Shuto uchi (DALL'ESTERNO)
- 7) **Mae geri**
- 8) **Mae geri, Mawashi geri** (STESSA GAMBA)
- 9) **Kizami Yoko geri keage** (DA ZENKUTSU DACHI), **Yoko geri kekomi** (AVANZANDO ZENKUTSU DACHI)
- 10) **Kizami Yoko geri kekomi** (DA ZENKUTSU DACHI), **Yoko geri keage** (AVANZANDO IN ZENKUTSU DACHI)
- 11) **Kizami Mawashi geri, Mawashi geri** (CON RITMO)
- 12) **Mawashi geri, Yoko geri** (STESSA GAMBA)
- 13) **Shiho zuki** (POS. ZENKUTSU DACHI)
- 14) **Shiho geri** (POS. GUARDIA LIBERA ZENKUTSU DACHI)
 - a. **Mae – geri** (AVANTI IN ZENKUTSU DACHI)
 - b. **Yoko – geri** (DI LATO KIBA- DACHI)
 - c. **Ushiro – geri** (INDIETRO IN ZENKUTSU – DACHI)
 - d. **Mawashi – geri** (AVANTI STESSA GAMBA ZENKUTSU – DACHI)
- 15) **Kizami zuki, GYaku – zuki** (SURIASCI, DUE SPOSTAMENTI)
- 16) **Kizami zuki** (SURIASCI) **Gyaku zuki** (KOBURIASCI) **Mae geri** (AVANZANDO)

KUMITE

Jiyu Ippon kumite

(OI – ZUKI, GYAKU – ZUKI, MAWASHI – GERI, USHIRO – GERI)

Jiyu kumite

Controllo del pugno

KATA

Kanku – Dai

Bassai – Dai

Empi

A richiesta:

Fukyugata Ichi, Fukyugata Ni



2° DAN (cintura nera)

KIHON

- 1) **Kizami zuki** (SENZA SPOSTAMENTO), **Sambon zuki** (SURIASCI LUNGO AVANZANDO) **Uraken uchi** (RETROCEDENDO), **Gyaku zuki**, **Age empi uchi** (SURIASCI AVANTI), **Gedan barai** (KAMAE)
- 2) **Kizami zuki**, **Kizami geri**, **Oi zuki**, **Yoko – geri** (KOBURIASCI) (KAMAE)
- 3) **Age uke** (INDIETRO), **Mawaschi geri**, **Uraken uchi** (IN AVANTI SURIASCI), **Soto uke** (RETROCEDENDO), **Yoko geri** (AVANTI), **Gyaku zuki** (KOBURIASCI – RICHIAMARE IL PUGNO)
- 4) **Yoko geri keage**, **Yoko geri kekomi** (POS. ZENKUTSU – DACHI AVANZANDO CAMBIANDO GAMBA)
- 5) **Mae geri**, **Yoko geri**, **Uschiro geri**, **Mawaschi geri** (STESSA GAMBA) (AVANZANDO) **Uschiro de aschi barai**, **Gedan – barai** (KAMAE)

KUMITE

Jiyu Ippon kumite (ZUKI – JODAN O CHUDAN O GYAKU-ZUKI | GERI – MAE-GERI O MAWASHI-GERI) (4 AVVERSARI)
Jiyu Kumite

KATA

Due dei seguenti kata a scelta dell'atleta:

Bassai – Dai

Kanku – Dai

Jion

Empi

Hangetsu

*Un kata a scelta della commissione tra i su esposti, oppure tra **Fukyugata Ichi**, **Fukyugata Ni** e gli **HEIAN (CONO)***



3° DAN (cintura nera)

KIHON

- 1) (POSIZIONE LIBERA) **Shiho Tate shuto uke, mae geri, gyaku zuki** (POS. ZENKUTSU – DACHI)
 - a. (RIPETERE CON YOKO–GERI, MAWASHI–GERI, USHIRO–GERI)
 - b. (PRIMA DI PORTARE GYAKU-ZUKI RIPETERE TATE-SHUTO-UKE)
- 2) **Shiho geri** (IN MOVIMENTO)
KIZAMI – GERI, MAE – GERI IN ZENKUTSU – DACHI AVANTI,
YOKO – GERI IN KIBA – DACHI SINISTRO/DESTRO,
USHIRO – GERI IN ZENKUTSU – DACHI SINISTRO/DESTRO RETROCEDENDO,
KIZAMI – MAWASHI – GERI MAWASHI – GERI AVANZANDO
- 3) *Combinazione*
Kizami zuki (PICCOLO SURIASCI), **Kizami mae geri** (KOBURIASCI), **Gyaku zuki** (SURIASCI AVANTI),
Mawashi geri, Uraken uchi, Gyaku zuki (SURIASCI AVANTI)
(CON LA STESSA GAMBA), **Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri**, (CALCI IN DIREZIONE FRONTALE,
MANTENENDO LA GUARDIA) (SURIASCI INDIETRO) **Age uke, Soto uke, Gedan barai, Uchi uke,**
Kizami zuki, gyaku zuki (SURIASCI AVANTI), **Ushiro geri** (TORNANDO), **Mawashi geri**
(AVANZANDO) **Ushiro, de ashi barai, Uchi uke, Gyaku zuki** (SURIASCI AVANTI)

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (2 AVVERSARI – CON PROIEZIONE) (ATTACCO A SCELTA DELL'ATLETA: **ZUKI** o **GERI**)
Jiyu Kumite
(APPLICAZIONE TECNICA PREFERITA)

KATA

Due dei seguenti kata a scelta dell'atleta:

Bassai – Dai
Kanku – Dai
Jion
Empi
Hangetsu

Uno dei seguenti kata a scelta della commissione:

Tekki Nidan, Tekki Sandan, Kanku sho, Sochin, Meikyo, Fukyugata Ichi, Fukyugata Ni e gli HEIAN
(CONO)