



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 (HACHI JI 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, JUN TSUKI, GYAKU TSUKI                      | AVANTI   |
| 7. JOKO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI                   | AVANTI   |
| 8. SOTO UDE UKE, YOKO HIJI ATE, 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. SHUTO UKE, KIZAMI GERI, NUKITE                       | INDIETRO |
| 13. 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                           |          |

**SHI HO GERI :** INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHI JI DACHI)

AVANZANDO HIDARI KAMAETE : MIGI MAE GERI DEAI , MIGI YOKO GERI  
SOKUMEN DEAI, MIGI MAWASHI GERI DEAI, MIGI USHIRO GERI KIZAMI ATO  
(DIREZIONE OPPOSTA A MAE), MIGI URA MAWASHI GERI (FUMIDASHI) ZEN-PO  
N.B.

LA COMMISSIONE POTRA' CHIEDERE L'ESECUZIONE DEL KIHON CON PARTENZA MIGI O  
HIDARI

**KATA:**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA :

**BASSI-DAI**

**JION**

UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA:

**HEIAN SHODAN- NIDAN- SANDAN- YODAN , GODAN**

**TEKKI-SHODAN**

**KUMITE:**

**JYU IPPON KUMITE**( JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHI  
GERI, USHIRO GERI)

**JYU KUMITE** (CATEGORIA BAMBINI ESCLUSA)

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 (HACHI JI DACHI)

- |   |        |
|---|--------|
| 1. HIDARI GEDAN BARAI                                   | AVANTI |
| 2. OI TSUKI, MAE GERI, JUN TSUKI, GYAKU TSUKI           | AVANTI |
| 3. OI TSUKI, MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI, KIZAMI TSUKI    | AVANTI |
| 4. OI TSUKI, USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI      | AVANTI |
| 5. OI TSUKI, URA MAWSAHI GERI, GYAKU TSUKI, URAKEN UCHI | AVANTI |

ALTERNATIVE DI OGNI COMBINAZIONE DEI PUNTI 2-3-4-5 ASSUMERE LA POSIZIONE DI GUARDIA KAMAETE

6. GIRARE CON MAWATTE E POSIZIONARSI IN MIGI GEDAN BARAI
7. TORNANDO RIPETERE LE COMBINAZIONI DEI PUNTI 2-3-4-5
8. INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHI JI DACHI)
9. AVANZANDO HIDARI KAMAETE: MIGI MAE GERI, MAWASHI GERI(STESSA GAMBA), MIGI URAKEN UCHI, HIDARI GYAKU TSUKI
10. MAWATTE (DOPPIO) MIGI KAMAETE: HIDARI MAE GERI, MAWASHI GERI(STESSA GAMBA), HIDARI URAKEN UCHI, MIGI GYAKU TSUKI
11. GIRARE CON MAWATTE(DOPPIO) E POSIZIONARSI IN HIDARI KAMAETE

**SHI HO GERI:**

INIZIO DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHI JI DACHI)

12. AVANZANDO HIDARI KAMAETE:
  13. MIGI MAE GERI AVANTI
  14. HIDARI YOKO GERI LATERALE ( APPOGGIO DI LATO IN KIBA DACHI)
  15. MIGI USHIRO GERI DIETRO (APPOGGIO AVANTI IN ZENKUTSU DACHI)
  16. HIDARI MAWASHI GERI AVANTI (CON APPOGGIO INDIETRO-DEAI)
- RIPETERE LE TECNICHE DEI PUNTI 13-14-15-16 CON PARTENZA MIGI

**SHI HO TSUKI:** GYAKU TSUKI: PARTENZA DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHI JI DACHI) ESEGUIRE HIDARI E MIGI RITORNANDO AL POSTO DOPO OGNI SHI HO

**SHI HO UKE KIME,** CON PARTENZA SX E DX.

- 1^ COMBINAZIONE AGEUKE SX, GYAKU TSUKI + MAEGERI,
- 2^ COMBINAZIONE UCHIUKE SX, GYAKU TSUKI + MAWASHIGERI
- 3^ COMBINAZIONE SOTOUKE SX, GYAKU TSUKI + YOKOGERI
- 4^ COMBINAZIONE GEDANBARAI SX, GYAKU TSUKI + USHIROGERI

**KATA:**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

**KANKU-DAI**

**BASSAI-SHO**

**ENPI**

**TEKKI –NIDAN**

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

**BUNKAI:** APPLICAZIONE OYO DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

**KUMITE:**

**JIYU IPPON KUMITE** (JODAN, CHUDAN, MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI)

**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 (HACHI JI DACHI)

1. AVANZANDO HIDARI KAMAETE:
2. HIDARI KIZAMI TSUKI (YORI ASHI), MIGI OI TSUKI AVANZANDO(FUMIDASHI)
3. MIGI KIZAMI TSUKI (YORI ASHI), HIDARI OI TSUKI AVANZANDO (FUMIDASHI), MIGI GYAKU TSUKI(TSUGI ASHI)
4. HIDARI KIZAMI TSUKI(YORI ASHI), MIGI OI TSUKI(FUMIDASHI), HIDARI GYAKU TSUKI(TSUGI ASHI), PASSO AVANTI(FUMIDASHI), MIGI GYAKU TSUKI(TSUGI ASHI).

INDIETREGGIANDO:

5. HIDARI AGE UKE(YORI ASHI), MIGI SOTO UDE UKE INDIETRO(KO-TAI), HIDARI GYAKU TSUKI (YORI ASHI)
6. MIGI AGE UKE(YORI ASHI), HIDARI SOTO UDE UKE INDIETRO(KO-TAI), HIDARI GEDAN BARAI(TSUGI ASHI) MIGI GYAKU TSUKI(YORI ASHI)
7. HIDARI AGE UKE(YORI ASHI), MIGI SOTO UDE UKE(KO-TAI), MIGI GEDAN BARAI(TSUGI ASHI), HIDARI SOTO UDE UKE INDIETRO(KO-TAI + TSUGI ASHI), MIGI GYAKU TSUKI(YORI ASHI).

**AL TERMINE DI OGNI COMBINAZIONE DI TECNICHE DAL PUNTO 2 AL PUNTO 7 ASSUMERE LA POSIZIONE DI KAMAETE**

**LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE IN COPPIA DELLE TECNICHE DAL PUNTO 2 AL PUNTO 7**

DALLA POSIZIONE DI YOI (HACHI JI DACHI)

8. AVANZANDO HIDARI KAMAETE:
9. KIZAMI MAE GERI, MAE GERI, JUN TSUKI, GYAKU TSUKI (TSUGI ASHI)
10. KIZAMI MAWASHI GERI, MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI (TSUGI ASHI), KIZAMI TSUKI (YORI ASHI)
11. KIZAMI YOKO GERI, USHIRO GERI, URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI (TSUGI ASHI)
12. KIZAMI ASHI BARAI, URA MAWASHI GERI GYAKU TSUKI(TSUGI ASHI), URAKEN UCHI (YORI ASHI)
13. **SHI HO GERI**: PARTENZA HEISOKU DACHI(PIEDI UNITI)- MAEGERI (HIDARI E MIGI), YOKO GERI(HIDARI E MIGI), USHIRO GERI (HIDARI E MIGI), MAWASHI GERI (HIDARI E MIGI), URA MAWASHI GERI O LATERALE O A 45° (HIDARI E MIGI)
14. **SHI HO TSUKI**: DA HIDARI KAMAETE – MIGI GYAKU TSUKI (YORI ASHI), GIRARE 180° HIDARI GYAKU TSUKI (TSUGI ASHI), GIRARE 90° MIGI GYAKU TSUKI (YORI ASHI+ TSUGI ASHI), GIRARE 180° PASSO AVANTI (FUMIDASHI) MIGI GYAKU TSUKI

**15. RIPETERE LO SHI HO DA MIGI KAMAETE**

**KATA:**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA :

**KANKU-SHO**

**NIJUSHIHO**

**CHINTE**

**HANGETSU**

**GITTE**

**TEKKI-SANDAN**

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

**BUNKAI**: APPLICAZIONE OYO DEL KATA PRESCELTO DAL CANDIDATO

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

**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 4° DAN**

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

**KIHON:**

A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER  
L'ESAME DI 1°-2-3° DAN

**KATA:**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

**SOCHIN**

**GOJUSHIHO-SHO**

**GANKAKU**

**JIN**

**UNSU**

**JITTE**

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

**BUNKAI:** APPLICAZIONE OYO DEL KATA PRESENTATO 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 AVVERARIO DELLE STRATEGIE DEL  
**SHIKAKE WAZA**(TECNICHE DI PROVOCAZIONE E FINTE)  
**SASOI WAZA**(TECNICHE DI INVITO)  
**JIYU KUMITE**



Programmi d'esame stile Shotokan  
**PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 5° DAN**

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

**KIHON:**

**A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE TRA QUELLI PREVISTI PER L'ESAME DI 1°-2-3° DAN**

**KATA:**

UN KATA A SCELTA DEL CANDIDATO TRA:

**SOCHIN**

**TEKKI-SANDAN**

**GOJUSHIHO-DAI**

**UNSU**

**WANKAN**

**MEIKYO**

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

**BUNKAI:** APPLICAZIONE OYO DEL KATA PRESENTATO DAL CANDIDATO, LA COMMISSIONE ESAMINATRICE POTRA' RICHIEDERE L'APPLICAZIONE DI UNO DEI KATA PREVISTI DA 1° A 4° DAN

**KUMITE:**

POTRA' ESSERE RICHiesto A SCELTA DELLA COMMISSIONE ESAMINATRICE LA SPIEGAZIONE/DIMOSTRAZIONE TEORICA/PRACTICA DI UNA QUALSIASI STRATEGIA DEL KUMITE

**JIYU KUMITE**