



**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**

**KIHON DA ARANCIONE A VERDE  
DA ARANCIONE 5 KYU A VERDE 4/3  
PERMANENZA 4 MESI**

**1: KIHON**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1) SANBONZUKI              | ( 5 PASSI AVANTI)                       |
| 2) AGEUKE GYAKUZUKI        | ( 5 PASSI INDIETRO)                     |
| 3) SOTOUKE GYAKUZUKI       | ( 5 PASSI AVANTI)                       |
| 4) GEDANBARAI GYAKUZUKI    | ( 5 PASSI INDIETRO)                     |
| 5) SHUTOUKE (KOKUTSUDACHI) | ( 5 PASSI AVANTI e INDIETRO)            |
| 6) MAEGERI                 | ( 5 PASSI AVANTI)                       |
| 7) MAWASHIGERI             | ( 5 PASSI AVANTI)                       |
| 8) YOKOGERI KEAGE          | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 9) YOKOGERI KEKOMI         | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |

**2: KATA HEIAN (1-2-3-) SHODAN - NIDAN - SANDAN**

**3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI)**