



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 I DAN A II DAN
PERMANENZA 2 ANNI**

1 KIHON:

1: AVANTI

1) KIZAMIZUKI OIZUKI GYAKUZUKI (AVANZANDO 3 VOLTE)

2: INDIETRO

**1)-AGEUKE SOTOUKE (S.B.) GYAKUZUKI
- SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
- GEDANBARAI UCHIUKE (S.B.) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI**

3:

1) YOKOGERI KEAGE KEKOMI (S.G. CON SPOSTAMENTI LATERALI IN KIBADACHI)

4:

**- KIZAMI MAEGERI - MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
- KIZAMI MAWASHIGERI - MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
- KIZAMI MAEGERI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

5:

**- KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI (AVANTI)
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (INDIETRO)
- MAWASHIGERI (RITORNO IN POSIZIONE INIZIALE) URAKEN GYAKUZUKI
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (AVANZANDO)
- TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI**

6:

- SHIHO UKE KIME

7: KATA

**- JITTE – EMPI - HANGETSU (A SCELTA DAL CANDIDATO)
- UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE TRA QUELLI PREVISTI FINO 1 DAN**

8: KUMITE JIU KUMITE