

Programmi d'esame – Norme generali

➤ Categoria RAGAZZI/ADULTI a partire dal 14° anno di età

1) per quanto riguarda gli ADULTI si introduce la CINTURA GIALLA come per i BAMBINI.

CINTURA

KATA

BIANCA
10° Kyu temporaneo
10° Kyu

FUKYU KATA ICHI, PINNAN NIDAN

GIALLA
9° Kyu temporaneo
9° Kyu

PINNAN NIDAN, PINNAN SHODAN

ARANCIONE
8° Kyu temporaneo
8° Kyu
7° Kyu temporaneo
7° Kyu

PINNAN SHODAN, PINNAN SANDAN

VERDE
6° Kyu temporaneo
6° Kyu
5° Kyu temporaneo
5° Kyu

PINNAN SHODAN, PINNAN YONDAN
NAIHANCHI SHODAN

BLU
4° Kyu temporaneo
4° Kyu
3° Kyu temporaneo
3° Kyu

PINNAN GODAN, FUKYU KATA NI
NAIHANCHI SHODAN
Aggiungere un KATA a scelta tra:
PINNAN YONDAN, NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN

MARRONE
2° Kyu temporaneo
2° Kyu

NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN

UNSU

Aggiungere un KATA a scelta tra:

NAIHANCHI SHODAN, FUKYU KATA NI, PINNAN GODAN

MARRONE
1° Kyu temporaneo
1° Kyu

UNSU, JION, NAIHANCHI SANDAN

Aggiungere un KATA a scelta tra:

NAIHANCHI SHODAN, NAIHANCHI NIDAN, PINNAN YONDAN

2) Nel corso dello stesso anno non si possono effettuare più di due passaggi di grado.

3) Non è possibile passare direttamente dal grado di cintura marrone 1° Kyu temporaneo al grado di cintura nera 1° Dan, si deve necessariamente passare a 1°Kyu.

**Programmi d'esame – Tecniche specifiche
Cinture colorate - KYU**

CINTURA BIANCA (cat. RAGAZZI-ADULTI)

A. KIHON (1° Kihon)

- | | |
|--------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Chudan oi zuki | (s.d.) |
| d) Chudan gyaku zuki | (s.d.) |
| e) Jodan oi zuki | (s.d.) |
| f) Jodan gyaku zuki | (s.d.) |
| g) Gedan oi zuki | (z.d.) |
| h) Gedan gyaku zuki | (z.d.) |
| i) Mae geri | (z.d.) |
| j) Jodan age uke | (s.d.) |
| k) Chudan uchi uke | (z.d.) |
| l) Chudan soto uke | (z.d.) |
| m) Gedan barai | (z.d.) |
| n) Chudan shuto uke | (u.a.d.) |
| o) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |

B. KATA

- a) Fukiu Gata Ichi
- a) Pinnan Nidan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

CINTURA GIALLA (da 9° KYU temporaneo a 9° KYU)

A. KIHON (1° Kihon)

- | | |
|--------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Chudan oi zuki | (s.d.) |
| d) Chudan gyaku zuki | (s.d.) |
| e) Jodan oi zuki | (s.d.) |
| f) Jodan gyaku zuki | (s.d.) |
| g) Gedan oi zuki | (z.d.) |
| h) Gedan gyaku zuki | (z.d.) |
| i) Mae geri | (z.d.) |
| j) Jodan age uke | (s.d.) |
| k) Chudan uchi uke | (z.d.) |
| l) Chudan soto uke | (z.d.) |
| m) Gedan barai | (z.d.) |
| n) Chudan shuto uke | (u.a.d.) |
| o) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |

B. KATA

- a) Pinnan Nidan
- b) Pinnan Shodan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

CINTURA ARANCIONE
(8° KYU temporaneo - 8° KYU - 7° KYU temporaneo - 7° KYU)

A. KIHON (2° Kihon)

- | | |
|--|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Chudan oi zuki – Chudan oi zuki | (s.d.) |
| Jodan oi zuki – Jodan oi zuki | (s.d.) |
| Gedan oi zuki – Gedan oi zuki | (z.d.) |
| d) Chudan gyaku zuki – Chudan gyaku zuki | (s.d.) |
| Jodan gyaku zuki – Jodan gyaku zuki | (s.d.) |
| Gedan gyaku zuki – Gedan gyaku zuki | (z.d.) |
| e) Mae geri | (z.d.) |
| f) Jodan age uke | (s.d.) |
| g) Chudan uchi uke | (z.d.) |
| h) Chudan soto uke | (z.d.) |
| i) Gedan barai | (z.d.) |
| j) Chudan shuto uke | (u.a.d.) |
| k) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |
| l) Chudan uchi uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| m) Chudan soto uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| n) Mae geri zensin | (n.a.d.) |
| o) Jodan Uraken | (S.D.) |

B. KATA

- a) Pinnan Shodan
- b) Pinnan Sandan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

CINTURA VERDE
(6° KYU temporaneo – 6° KYU – 5° KYU temporaneo - 5° KYU)

A. KIHON (3° Kihon)

- | | |
|---------------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.) |
| c) Mae geri | (z.d.) |
| d) Mae geri zensin | (n.a.d.) |
| e) Mawashi geri zensin | (n.a.d.) |
| f) Chudan sotobarai | (z.d.) |
| g) Gedan uchibarai | (z.d.) |
| h) Gedan sotobarai | (z.d.) |
| i) Mae geri - gyaku zuki | (z.d.) |
| j) Chudan uchi uke - gyaku zuki | (z.d.) |
| k) Chudan soto uke - gyaku zuki | (z.d.) |
| l) Chudan shuto uke | (u.a.d.) |
| m) Gedan shuto uke | (u.a.d.) |
| n) Yoko geri | (S.D.) |

B. KATA

- a) Pinnan Shodan
- b) Pinnan Yondan
- c) Naihanchi Shodan

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachì)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

CINTURA BLU
(da 4° KYU temporaneo - 4° KYU - 3° KYU temporaneo - 3° KYU)

A. KIHON (4° Kihon)

- | | |
|------------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki | (S.D.) |
| b) Chudan yoko zuki | (S.D.) |
| c) Jodan shuto uchi | (S.D.) |
| d) Jodan haito uchi | (S.D.) |
| e) Chudan mae empi | (S.D.) |
| f) Chudan yoko empi | (S.D.) |
| g) Chudan yoko empi - uraken | (S.D.) |
| h) Mae geri zensin | (n.a.d.) |
| i) Mawashi geri zensin | (n.a.d.) |
| j) Yoko geri | (S.D.) |
| k) Jodan shuto uchi | (z.d.) |
| l) Jodan haito uchi | (z.d.) |
| m) Chudan renzuki | (S.D.) |

B. KATA

- a) Pinnan Godan
- b) Fukiu Gata ni
- c) Naihanchi Shodan

A SCELTA:

- | | | |
|------------------|--------------------|---------------------|
| a) Pinnan Yondan | b) Naihanchi Nidan | c) Naihanchi Sandan |
|------------------|--------------------|---------------------|

C. KUMITE

I) IPPON KUMITE

- | | | |
|----------------------|------------------------------|--------|
| a) Attacco: | Jodan oi zuki | (z.d.) |
| Parata: | Jodan age uke - kakete uke | (z.d.) |
| Contrattacco: | Jodan shuto uchi | (z.d.) |
| b) Attacco: | Chudan oi zuki | (z.d.) |
| Parata: | Chudan uchi uke - kakete uke | (S.D.) |
| Contrattacco: | Jodan shuto uchi | (S.D.) |

- | | | | |
|----|----------------------|---------------------------------|----------------|
| c) | Attacco: | Gedan oi zuki | (z.d.) |
| | Parata: | Gedan ude uke | (S.D.) |
| | Contrattacco: | Jodan uraken - chudan yoko empi | (S.D.) |
| d) | Attacco: | Jodan oi zuki | (z.d.) |
| | Parata: | Jodan shuto uke - kakete uke | (z.d. – a 45°) |
| | Contrattacco: | Mawashi geri | (z.d.) |

NOTA:

S.D.	=	(Shiko Dachì)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

CINTURA MARRONE
(2° KYU temporaneo - 2° KYU - 1° KYU temporaneo - 1° KYU)

A. KIHON (5° Kihon)

- | | | |
|---|------------|--------------|
| a) Chudan choku zuki | | (S.D.) |
| b) Mae geri | | (z.d.) |
| c) Teisho uke - uraken - choku zuki | | (n.z.d.) |
| d) Chudan soto uke - mae geri - gyaku zuki | | (n.a.d. 45°) |
| e) Chudan shuto uke - mae geri - nukite | | (n.a.d. 45°) |
| f) Otoshi teisho uke - koken uchi - gyaku zuki | | (n.a.d. 45°) |
| g) Teisho uke - yoko empi – uraken - gyaku zuki | | (S.D.-z.d.) |
| h) Mae geri - san renzuki | | (z.d.) |
| i) Morote teisho uke - osae uke - kakete uke - choku zuki | | (S.D.) |
| j) Morote teisho uke - osae uke - kakete uke - choku zuki | | (S.D.-s.d.) |
| k) 1) Chudan sotobarai - gyaku zuki | (avanti) | (n.a.d.) |
| 2) Gedan sotobarai - mae geri - gyaku zuki | (indietro) | (n.a.d.) |
| 3) Chudan shuto uke - gyaku zuki | (45°) | (n.a.d.) |
| 4) Chudan sotobarai | (indietro) | (n.a.d.) |
| 5) Chudan shuto uke - gyaku zuki | (45°) | (n.a.d.) |
| 6) Otoshi teisho uke - gyaku zuki | (indietro) | (n.a.d.) |

B. KATA

da 2 KYU temporaneo a 2° KYU:

- a) Naihanchi Nidan b) Naihanchi Sandan c) Unsu

A SCELTA: a) Naihanchi Shodan b) Fukiū Gata ni c) Pinnan Godan

da 1 KYU temporaneo a 1° KYU:

- a) Unsu b) Jion c) Naihanchi Sandan

A SCELTA: a) Naihanchi Shodan b) Naihanchi Nidan c) Pinnan yondan

C. KUMITE

I) IPPON KUMITE

- a) **Attacco:** Jodan oi zuki (s.d.)
Parata: Jodan age uke - kakete uke (s.d.)
Contrattacco: Mae empi (S.D.)
- b) **Attacco:** Chudan oi zuki (z.d.)
Parata: Chudan soto uke - kakete uke (n.a.d.)
Contrattacco: Mae geri - gyaku zuki (n.a.d.)
- c) **Attacco:** Gedan oi zuki (z.d.)
Parata: Gyaku gedan sotobarai (z.d.)
Contrattacco: Mae geri (z.d.)
- d) **Attacco:** Mae geri (z.d.)
Parata: Gyaku gedan sotobarai - osae uke (z.d.)
Contrattacco: Jodan uraken (z.d.)

II) SAMBON KUMITE

- a) **Attacco:** Jodan oi zuki - chudan oi zuki - gedan oi zuki (z.d.)
Parata: Jodan age uke - chudan uchi uke - gedan barai (z.d.)
Contrattacco: Chudan gyaku zuki (z.d.)
- b) **Attacco:** Jodan oi zuki - chudan oi zuki - gedan oi zuki (z.d.)
Parata: Jodan uchi uke - chudan uchi uke - gedan ude uke kakete uke (S.D.)
Contrattacco: Jodan shuto uke (S.D.)
- c) **Attacco:** Jodan oi zuki - chudan oi zuki - gedan oi zuki (z.d.)
Parata: Jodan soto uke - chudan sotobarai (S.D.)
Gedan sotobarai (S.D.)
Contrattacco: Osae uke - Uraken (z.d.)
- d) **Attacco:** Gedan oi zuki - chudan oi zuki - jodan oi zuki (z.d.)
Parata: Gedan shuto uke - chudan osae uke - jodan age uke kakete uke (z.d.)
Contrattacco: Jodan mawashi zuki (z.d.)

Programmi d'esame – Tecniche specifiche Cinture nere - DAN

1) I Dan, in ordine progressivo, sono i seguenti:

- a) 1° Dan Cintura nera
- b) 2° Dan Cintura nera
- c) 3° Dan Cintura nera
- d) 4° Dan Cintura nera
- e) 5° Dan Cintura nera
- f) 6° Dan Cintura nera
- g) 7° Dan Cintura nera
- h) 8° Dan Cintura nera
- i) 9° Dan Cintura nera
- j) 10° Dan Cintura nera.

CINTURA NERA BAMBINO (13 anni)

KIHON e KATA come cintura nera ADULTI

CINTURA NERA 1° DAN CADETTO (14-15 anni)

KIHON e KATA come cintura nera ADULTI

IPPON KUMITE per cintura blu ADULTI

CINTURA NERA 1° DAN GIOVANILE (16-17 anni)

KIHON e KATA come cintura nera ADULTI

IPPON KUMITE per cintura marrone ADULTI

da CINTURA NERA 1° DAN a CINTURA NERA 2° DAN

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)

programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) JION 2) JITTE 3) PASSAI SHO

+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

da CINTURA NERA 2° DAN a CINTURA NERA 3° DAN

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)

programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) PASSAI SHO 2) PASSAI DAI 3) KUSHANKU SHO

+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

da CINTURA NERA 3° DAN a CINTURA NERA 4° DAN

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)

programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) PASSAI DAI 2) KUSHANKU DAI 3) CHINTI

+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

da CINTURA NERA 4° DAN a CINTURA NERA 5° DAN

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)

programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) CHINTI 2) SEISAN 3) SOCHIN

+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

2) Il Direttore Tecnico Nazionale può valutare a sua discrezione, tenendo conto del progresso tecnico dell'allievo, sia il tempo di permanenza effettiva nel proprio grado, sia il Kata da presentare agli esami di passaggio di grado.

Kata ufficiali *stile* ShorinRyu Kyudokan Higa Te

1) I Kata ufficiali e riconosciuti dalla Scuola Shorin Ryu Kyudokan Higa Te sono i seguenti:

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. FUKYU GATA ICHI | 12. JION |
| 2. FUKIU GATA NI | 13. JITTE |
| 3. PINNAN NIDAN | 14. PASSAI SHO |
| 4. PINNAN SHODAN | 15. PASSAI DAI |
| 5. PINNAN SANDAN | 16. KUSHANKU SHO |
| 6. PINNAN YONDAN | 17. KUSHANKU DAI |
| 7. PINNAN GODAN | 18. CHINTI |
| 8. NAIHANCHI SHODAN | 19. SEISAN |
| 9. NAIHANCHI NIDAN | 20. CHINTO |
| 10. NAIHANCHI SANDAN | 21. SOCHIN |
| 11. UNSU | 22. GOJUSHIHO |