



CORSO QUALIFICHE  
COLLABORATORE TECNICO - ALLENATORE-  
ISTRUTTORE - MAESTRO

ESAMI DI GRADUAZIONE DAN  
DAL 1° AL 5° DAN



**PALESTRA ACCADEMIA COMBAT**

VIA PIETRO CRISTIANI, 14

VOGHERA (PV) - TEL. 340-715-7143

A tutte le associazioni sportive  
Loro sedi

**O.I.P.E.S. Organizzazione Italiana Professionisti Educazione e Sport - Settore KARATE** indice ed organizza per l'anno 2024 il corso per titoli ed esami finalizzato all'acquisizione della qualifica di Insegnante Tecnico categoria Collaboratore Tecnico e Allenatore, con decorrenza dal 01.01.2025.

## **REQUISITI DI AMMISSIONE**

### **Qualifica COLLABORATORE TECNICO**

Al corso possono accedere tutti coloro che

- abbiano compiuto o debbano compiere nel corso dell'anno 2024 il quindicesimo anno di età;
- siano in possesso della cintura nera 1° Dan;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada riconosciuti.

La qualifica di COLLABORATORE TECNICO è riservata a coloro che -per ragioni di età- non possono accedere ai corsi abilitanti all'insegnamento tecnico, attribuendo al candidato una qualifica che consente esclusivamente di operare sotto la costante supervisione di un insegnante tecnico e mai in autonomia.

### **Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria ALLENATORE**

Al corso possono accedere tutti coloro che

- abbiano compiuto o debbano compiere nel corso dell'anno 2024 il diciottesimo anno di età;
- siano in possesso della cintura nera 2° Dan;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada riconosciuti.

### **Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria ISTRUTTORE**

Al corso possono accedere tutti coloro che

- abbiano compiuto o debbano compiere nel corso dell'anno 2024 il ventunesimo anno di età;
- siano in possesso della cintura nera 3° Dan;
- siano in possesso della qualifica di ALLENATORE da almeno 1 anno;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada riconosciuti.

### **Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria MAESTRO**

Al corso possono accedere tutti coloro che

- abbiano compiuto o debbano compiere nel corso dell'anno 2024 il trentesimo anno di età;
- siano in possesso della cintura nera 4° Dan;
- siano in possesso della qualifica di ISTRUTTORE da almeno 2 anno;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada riconosciuti.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE ED ISCRIZIONE**

Qualifica COLLABORATORE TECNICO	€ 100,00=
Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria ALLENATORE	€ 200,00=
Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria ISTRUTTORE	€ 250,00=
Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria MAESTRO	€ 300,00=

Le quote di partecipazioni includono la partecipazione al corso di formazione, l'iscrizione all'esame finale, il materiale didattico, il rilascio del Diploma di qualifica P.G.S., Qualifica di competenza tecnica O.I.P.E.S. e l'inserimento nei quadri tecnici.

## **TERMINE PER ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 30.09.2024 compilando il modulo allegato alla presente che dovrà essere inoltrato al seguente indirizzo [artimarzialioipes@gmail.com](mailto:artimarzialioipes@gmail.com)

## **SEDE, DATE ED ORARI DEL CORSO**

Il corso si svolgerà presso ACCADEMIA ARTI MARZIALI COMBAT di Voghera (PV), Via Pietro Cristiani n. 14, con il seguente programma:

- 1. 12.10.2024 dalle ore 09:30 alle ore 11:00**  
Diritto dello Sport: *a)* ordinamento sportivo; *b)* contrattualistica sportiva; *c)* responsabilità civile nell'esercizio di attività sportive - relatore avv. Federico Pellegrini (Maestro 6° Dan)
- 2. 12.10.2024 dalle ore 11:00 alle ore 12:30**  
Nozioni sulla preparazione atletica (teorica e pratica) – relatore Roberto Rolandi
- 3. 12.10.2024 dalle ore 14:30 alle ore 16:00**  
Regolamento Arbitrale - relatore Diego Brenna (U.D.G. Nazionale FIJLKAM)
- 4. 19.10.2024 dalle ore 09:30 alle ore 11:00**  
Metodologia di insegnamento ai bambini e ragazzi – relatore M° Manuele Borsoi (Maestro 6° Dan e Laureato Scienze Motorie)
- 5. 19.10.2024 dalle ore 11:00 alle ore 13:00**  
Metodologia dell'allenamento per atleti agonisti – relatore M° Gianfranco D'Assisi (Maestro 6° Dan)

Gli esami si svolgeranno presso ACCADEMIA ARTI MARZIALI COMBAT di Voghera (PV), Via Pietro Cristiani n. 14, il giorno **26.10.2024 dalle ore 14:30.**

L'esame sarà suddiviso in due parti:

- parte teorica: test a risposta multipla
- parte pratica: il candidato dovrà eseguire i *kata* a scelta tra quelli indicati nell'elenco allegato e n. 1 *kata* "HEIAN" a scelta della commissione. La commissione si riserva di richiedere anche esempi di *bunkai* sui *kata* eseguiti.

## **MATERIALE DIDATTICO**

A tutti i candidati verrà consegnato e/o inoltrato a mezzo *mail* una dispensa.

### **PER INFORMAZIONI**

[artimarzialioipes@gmail.com](mailto:artimarzialioipes@gmail.com)

Federico Pellegrini (3407157143)

## ELENCO KATA A SCELTA

### Qualifica COLLABORATORE TECNICO

(n. 1 kata a scelta tra i seguenti)

<u>GOJU RYU</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>SHOTOKAN RYU</u>	<u>WADO RYU</u>
Sanchin	Bassai Dai	Jion	Kushanku
Saifa	Seienchin	Bassai Dai	Bassai
Seiyunchin (Seienchin)	Kosokun Dai	Kanku Dai	Naihanchi

### Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria ALLENATORE

(n. 2 kata a scelta tra i seguenti)

<u>GOJU RYU</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>SHOTOKAN RYU</u>	<u>WADO RYU</u>
Sanchin	Bassai Dai	Jion	Kushanku
Saifa	Seienchin	Bassai Dai	Bassai
Seiyunchin (Seienchin)	Kosokun Dai	Kanku Dai	Naihanchi
Tensho	Jitte	Sochin	Jion
Shisochin	Seipai	Gojushiho Sho	Bassai
Sanseiru (Sanseru)	Kosokun Sho	Enpi	Seishan

### Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria ISTRUTTORE

(n. 2 kata a scelta tra i seguenti)

<u>GOJU RYU</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>SHOTOKAN RYU</u>	<u>WADO RYU</u>
Sanchin	Bassai Dai	Jion	Kushanku
Saifa	Seienchin	Bassai Dai	Bassai
Seiyunchin (Seienchin)	Kosokun Dai	Kanku Dai	Naihanchi
Tensho	Jitte	Wankan	Jion
Shisochin	Seipai	Bassai Sho	Bassai
Sanseiru (Sanseru)	Kosokun Sho	Enpi	Seishan
Seipai (Sepai)	Jion	Jitte	Wanshu
Kururunfa	Matsumura no Rohai	Gankaku	Rohai
Suparinpei	Nipaipo	Hangetsu	Niseishi

**Qualifica INSEGNANTE TECNICO – Categoria MAESTRO**  
**(n. 3 kata a scelta tra i seguenti)**

<u>GOJU RYU</u>	<u>SHITO RYU</u>	<u>SHOTOKAN RYU</u>	<u>WADO RYU</u>
Sanchin	Bassai Dai	Jion	Kushanku
Saifa	Seienchin	Gojushiho Dai	Bassai
Seiyunchin (Seienchin)	Kosokun Dai	Gojushiho Sho	Naihanchi
Tensho	Jitte	Wankan	Jion
Shisochin	Seipai	Nijushiho	Bassai
Sanseiru (Sanseru)	Kosokun Sho	Enpi	Seishan
Seipai (Sepai)	Jion	Jitte	Wanshu
Kururunfa	Matsumura no Rohai	Gankaku	Rohai
Suparinpei	Nipaipo	Hangetsu	Niseishi

A tutte le associazioni sportive  
Loro sedi

**O.I.P.E.S. Organizzazione Italiana Professionisti Educazione e Sport - Settore KARATE** indice ed organizza per l'anno 2024 sessione di esami finalizzato all'acquisizione del grado di cintura nera (da 1° a 5° dan), con decorrenza dal 01.01.2025.

### **SEDE, DATA ED ORARIO DEL CORSO**

**PROPEDEUTICO:** il giorno **26.10.2024 dalle ore 09.30 alle ore 13:00** si svolgerà presso ACCADEMIA ARTI MARZIALI COMBAT di Voghera (PV), Via Pietro Cristiani n. 14, sessione straordinaria propedeutica di preparazione all'esame.

La sessione di **ESAME** si svolgerà presso ACCADEMIA ARTI MARZIALI COMBAT di Voghera (PV), Via Pietro Cristiani n. 14, il giorno **26.10.2024 dalle ore 14:30.**

### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

1° DAN -età minima 14 anni, tesseramento di un anno nel grado di 1° KYU-  
2° DAN -età minima 16 anni, tesseramento di due anni nel grado di 1° DAN-  
3° DAN -età minima 18 anni, tesseramento di tre anni nel grado di 2° DAN-  
4° DAN -età minima 26 anni, tesseramento di quattro anni nel grado di 3° DAN  
5° DAN -età minima 32 anni, tesseramento di cinque anni nel grado di 4° DAN-

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE ED ISCRIZIONE**

1° DAN	€ 80,00
2° DAN	€ 90,00
3° DAN	€ 100,00
4° DAN	€ 110,00
5° DAN	€ 120,00

### **TERMINE PER ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 30.09.2024 compilando il modulo allegato alla presente che dovrà essere inoltrato al seguente indirizzo [artimarzialioipes@gmail.com](mailto:artimarzialioipes@gmail.com)

### **PROGRAMMA DI ESAME**

Si vedano gli allegati per KHION e KATA mentre per la prova KUMITE i candidati dovranno eseguire un incontro dimostrativo della durata di 1 minuto, dando prova di avere acquisito le necessarie competenze tecniche (distanza, *timing*, controllo, ecc.).

**PER INFORMAZIONI**

[artimarzialioipes@gmail.com](mailto:artimarzialioipes@gmail.com)

**M° Federico Pellegrini 3407157143**

**1° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
chudan seikenzuki jodanuke (s.b), gyakuzuki, sotochudanuke shitabaraiuke, renzuki.

B) Partenza: nekoashidachi kake-uke  
gyakuzuki, gedan-harai otoshi-uke sotochudan-uke (s.b.), renzuki.

C) Partenza: sanchindachi mawashiuke  
tekubini yoru kakeuke, kakeuke, gyakuzuki, gedanharai otoshiuke, sotochudanuke,  
gyakuzuki, kakeuke, maegeri seikenzuki kagizuki

D) Partenza: zenkutsudachi junzuki  
seikenzuki, gyakuchudanuke kakeuke, sotojodanuke otoshiudeuke (s.b.), gyakuzuki, maegeri  
kansetsugeri (s.g.), seikenzuki

**KATA 1° Dan:  
GEKISAI 1 e SAIFA**

**2° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maeashide maegeri kansetsugeri (s.g.), mawashigeri urauchi, renzuki

B) Partenza: sanchindachi sinistro kamae  
morote sotouke, moroteshitabarai, mawashiuke, morote awasezuki, sokuto

C) Partenza: shikodachi sinistro kamae  
surikomi sotochudanuke urauchi (s.b.), gyakuzuki, maegeri, yokohijiate

D) Partenza: zenkutsudachi junzuki  
maegeri seikenzuki, gedanharai otoshiuke gyakuzuki, jodanuke, sukuiuke sotohaito uchiuke  
(s.b.) gyaku sotokakeuke, sukuiuke, kansetsugeri urauchi gyakuzuki

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maeashide maegeri, mawashiuke, morote teishozuki, sokutogeri, sotochudan uchiuke (2 rip.)  
maegeri, gedanharai otoshiuke, sanbonzuki

**KATA 2° Dan:  
GEKISAI 2 e SEIENCHIN**

**3° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
mawashi hijiate otoshi hijiate jodanuke (s.b.), gyakuzuki, sagiashi chudan shitabaraiuke,  
kansetsugeri, gyakufuruiuchi seikenzuki

B) Partenza: nekoashidachi sinistro guardia libera



maeashide maegeri, ushirogeri urauchi gyaku teisho, uramawashi, renzuki

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri gyakuzuki, shikodachi sotochudanuke e urauchi (s.b.), gedanharai otoshiuke tekubini yoru kakeuke (s.b.), gyaku soto chudanuke, kansetsugeri, mawashiuke morote awasezuki, morote sukui ageuke, morote yoko nukitezuki (3 rip.) jodan ageuke gyakuzuki

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
seikenzuki uchiuke shutoageuke (s.b), sagiashidachi sukui ageuke, maeashide maegeri, zenkutsudachi renzuki

**KATA 3° Dan:  
SHISOCHIN e SEIPAI**

**4° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
tekubini yoru kakeuke sukuiuke, shutouke, zenkutsudachi mawashiuke morote teisho  
haitouchi, sanbonzuki

B) Taisabaki con proiezione su attacco di maegeri, mawashigeri, ushirogeri

C) Partenza: sanchindachi o nekoashidachi morote kakeuke  
morote sukuiuke, tekubini yoru kakeuke, haitouchi destro, sokuteuke destro, tobi nidan geri,  
kizamizuki gyakuzuki

D) Nekoashidachi soto chudanuke urauchi (s.b.), avanzare destro zenkutsudachi gedanharai otoshiuke, soto chudan kakeuke, gyaku jodan ageuke tetsuiuchi, maegeri sokutogeri con la gamba posteriore, si scende in shikodachi destro 90° sukuiage otoshiuke (s.b.) in posizione kokutsudachi, si richiama la gamba destra e si esegue sokutogeri, shikodachi 90° uchiuke urauchi yoko hijiate (s.b.) zenkutsudachi gyakuzuki, kakeuke kizamizuki urauchi (s.b.), gyakuzuki

E) Shikodachi 45° soto chudanuke, avanzando hanzekutsudachi mawashiuke, maegeri con la gamba anteriore, avanzando zenkutsudachi morote awasezuki, sul posto in nekoashidachi kakeuke, tobinidangeri seikenzuki destro in zenkutsudachi

**KATA 4° Dan:  
KURURUNFA e SEISAN**

**5° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Nekoashidachi soto chudanuke urauchi (s.b.), avanzare destro zenkutsudachi gedanharai otoshiuke, soto chudan kakeuke, gyaku jodan ageuke tetsuiuchi, maegeri sokutogeri con la gamba posteriore, si scende in shikodachi destro 90° sukuiage otoshiuke (s.b.) in posizione kokutsudachi, si richiama la gamba destra e si esegue sokutogeri, shikodachi 90° uchiuke urauchi yoko hijiate (s.b.) zenkutsudachi gyakuzuki, kakeuke kizamizuki urauchi (s.b.), gyakuzuki

B) Partenza: sanchindachi o nekoashidachi morote kakeuke

morote sukuiuke, tekubini yoru kakeuke, haitouchi destro, sokuteuke destro, tobi nidan geri, kizamizuki gyakuzuki

C) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna

***KATA 5° Dan:***  
**SUPARINPEI e SANSEIRU**

\*\*\*\*\*

# SHITO RYU

## 1° DAN

### KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
oizuki ageuke (s.b.) renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri oizuki, nekoashidachi yokouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
oizuki, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
oizuki, nekoashidachi ageuke, zenkutsudachi renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
oizuki, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

**KATA 1° Dan:**  
**PINAN SHODAN e PINAN SANDAN e (a scelta del Candidato):**  
**SEIENCHIN – BASSAI DAI – SAIFA – ROHAI**

## 2° DAN

### KIHON DI STILE

A) Partenza: nekoashidachi yokouke sinistro  
gyakuzuki, shutouke gyakuzuki.

B) Partenza: nekoashidachi kaketeuke sinistro  
gyakuzuki, maegeri gedanbarai yokouke (s.b.), gyakuzuki.

C) Partenza: sanchindachi yokouke sinistro  
renzuki, shikodachi gedanbarai kagizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

D) Partenza : zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, zenkutsudachi ageuke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke e renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, nekoashidachi gedanbarai, zenkutsudachi renzuki.

**KATA 2° Dan:**  
**PINAN YODAN e PINAN GODAN e (a scelta del Candidato)**  
**SEIPAI - KUSHANKU (Kosokun) – TOMARI BASSAI – MATSUMURA NO BASSAI**

### **3° DAN**

#### **KIHON DI STILE**

A) Partenza: shikodachi gedanbarai sinistro  
zenkutsudachi renzuki, nekoashidachi shutouke, maeashi maegeri, nekoashidachi renzuki.

B) Partenza: nekoashidachi shutouke sinistro  
nekoashidachi gyakuzuki, kosadachi mawashizuki, (r.a.) shikodachi gedanbarai ageuke  
(s.b.), zenkutsudachi renzuki.

C) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke  
maegeri, tsuriashi nekoashidachi gyakuzuki gyakuageuke (s.b.), sanbonzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, nekoashidachi kaketeuke, zenkutsudachi jodan  
junzuki e gyakuzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi chudan uragyakuzuki, sanchindachi  
mawashiuke, zenkutsudachi gedanbarai e renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) nekoashidachi gedanshutouke e tenshouchi, (r.o.) nekoashidachi shutouke  
gyakuzuki, zenkutsudachi junzuki e renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi ura gyakuzuki, (r.o.) nekoashidachi  
kaketeuke, maeashi yokogeri, renzuki.

**KATA 3° Dan:**  
**NAIFANCHIN 1 e NAIFANCHIN 2 (a scelta del Candidato):**  
**SEISAN – CHINTO – ANNAN – NIPAPO**

### **4° DAN**

#### **KIHON DI STILE**

A) Partenza: nekoashidachi sinistro yokouke  
yoriashi gyakuzuki gyaku ageuke (s.b.), sanchindachi junzuki yokouke (s.b.), renzuki.

B) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke  
sanchindachi kaketeuke, shikodachi otoshiuke, agezuki urakenuchi (s.b.), maeashi yokogeri,  
yokouke renzuki, nekoashi mawashiuke.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) nekoashidachi yokouke gyakuzuki, (r.o.) yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi chudan uragyakuzuki, (r.o.) shikodachi gedanbarai kagizuki, hikite, maeashi yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, sanchindachi mawashiuke, (r.o.) heikodachi haishu-  
uke e kaketeuke, yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

**KATA 4° Dan:**  
**NAIFANCHIN 3 e (a scelta del Candidato):**  
**CHATAN JARA KUSHANKU – UNSHU – PACHU – PAIKU**

## **5° DAN**

### **KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi ura gyakuzuki, (r.o.) nekoashidachi  
kaketeuke, maeashi yokogeri, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) nekoashidachi gedanshutouke e tenshouchi, (r.o.) nekoashidachi shutouke  
gyakuzuki, zenkutsudachi junzuki e renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, sanchindachi mawashiuke, (r.o.) heikodachi haishu-  
uke e kaketeuke, yokogeri, zenkutsudachi renzuki.  
D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna

**KATA 5° Dan (a scelta del Candidato):**  
**GOJUSHIHO – SUPARINPEI – ANNAN DAI – MATSUKAZE – PAPUREN**

\*\*\*\*\*

# SHOTOKAN RYU

## 1° DAN

### KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsu dachi sinistro gedanbarai oizuki, shutouke, renzuki.

B) Partenza: kamae, guardia libera maegeri sanbonzuki, shutouke, yokogeri, nukite junzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, gedanbarai ageshuto, shutouchi.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai oizuki, gedanbarai, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai oizuki, nekoashi ageuke, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai oizuki, kokutsu gedanbarai gyakuzuki, uchiuke renzuki.

### KATA 1° Dan

**HEIAN SHODAN e HEIAN NIDAN e (a scelta del Candidato):  
KANKU DAI – BASSAI DAI – JION – WANKAN**

## 2° DAN

### KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai maegeri oizuki, kokutsu gedanbarai, kagizuki, ageuke renzuki.

B) Partenza: kamae, guardia libera yokogeri, gedanbarai e jodan uchiuke (s.b.), nekoashi gedanbarai gyakuzuki, junzuki.

C) Partenza: kamae, guardia libera yokogeri gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, tateshutoke renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, kidadachi gedanbarai kagizuki, ageuke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

F) Partenza : zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, nekoashi gedanbarai, renzuki.

### KATA 2° Dan

**HEIAN SANDAN e HEIAN YODAN e (a scelta del Candidato):  
ENPI – BASSAI SHO – JITTE – HANGETSU**

### 3° DAN

#### **KIHON DI STILE**

A) Partenza: gedanbarai sinistro oizuki, nekoashi gedanbarai uchiuke (s.b.), yoriashi gyakuzuki, junzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai shutouchi, kagizuki, gedanbarai, yokogeri urakenuchi, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai oizuki gyakuzuki, ushirouramawashigeri, nekoashi gedanbarai teishouke, urakenuchi gyakuzuki, uchiuke renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, kiba gedanbarai kagizuki, nekoashi teishouke, gyakuzuki junzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai nukite, (r.o.) sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, (r.a.) shutouke, zenkutsu gyakuzuki, (r.o.) shutouke, yokogeri renzuki.

#### **KATA 3° Dan**

**HEIAN GODAN e TEKKI SHODAN e (a scelta del candidato):  
GANKAKU – KANKU SHO – JIIN – MEIKYO**

### 4° DAN

#### **KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai maegeri oizuki, shutouke gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai oizuki, kiba gedanbarai kagizuki tateshutouke, yokogeri kagizuki, uchiuke gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai sinistro shutouchi gyakuzuki, ushirouramawashi, kokutsu shutouke gyakuzuki, maegeri, kiba gedanbarai jodan haitouke, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, (r.a.) shutouke gyakuzuki, (r.o.) yokogeri, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) kiba gedanbarai kagizuki, yokogeri, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai, sanchin tomoeuke awaseuchi, (r.o.) kiba haitouke kagizuki, yokogeri, renzuki.

#### **KATA 4° Dan**

**TEKKI NIDAN e (a scelta del Candidato):  
UNSU – SOCHIN – NIJUSHIHO – CHINTE**

**5° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai  
oizuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai  
maegeri, kokutsu gedanbarai, uchiuke renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai  
maegeri, (r.a.) nekoashi gedanbarai zenkutsudachi tateshuto, (r.o.) nekoashi gyakuzuki,  
shutouke gyakuzuki, junzuki e renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna e relativa applicazione

**KATA 5° Dan  
TEKKI SANDAN e (a scelta del Candidato):  
GOJUSHIHO SHO e GOJUSHIHO DAI**

\*\*\*\*\*



# WADO RYU

## 1° DAN

### KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
junzuki jodanuke (s.b.), renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri junzuki, sotouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri sanbonzuki, gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
junzuki, shutouke, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
junzuki, sotouke gyakuzuki, jodanuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
junzuki, shutouke, sotouke, renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri junzuki, gedanbarai, sotouke renzuki.

### KATA 1° Dan

**PINAN SHODAN e PINAN NIDAN e (a scelta del Candidato):  
KUSHANKU – PASSAI (Bassai) - JION**

## 2° DAN

### KIHON DI STILE

A) Partenza zenkutsudachi sinistro junzuki  
junzuki, sotouke gyakuzuki, shutouke, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
kakeuke, maegeri junzuki gedanbarai, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, sotouke gyakuzuki, gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri junzuki, gedanbarai kagizuki, shutouke, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri junzuki, mawashiuke morote teisho, jodanuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri junzuki, shutouke, shutouke, gedanbarai renzuki, maegeri junzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri junzuki, sotouke renzuki, mawashiuke morote teisho, gedanbarai renzuki.

**KATA 2° Dan**  
**PINAN SANDAN e PINAN YODAN e (a scelta del Candidato):**  
**SEISHAN – WANSHU**

**3° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
sotouke, maegeri (arto avanzato) gyakuzuki, jodanuke gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
sotouke, maegeri (arto avanzato) renzuki, shutouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
shutouke nukite, gedanbarai sotouke (s.b.), maegeri (arto avanzato) renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
gedanbarai jodan gyakuzuki, shutouke, shutouke, gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
gedanbarai jodan sotouke, sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki,  
maegeri junzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
gedanbarai jodan sotouke, sotouke, sokutogeri (arto avanzato), (r.o.) shutouke, gyakuzuki,  
(r.o.) gedanbarai renzuki.

**KATA 3° Dan**  
**PINAN GODAN e NAIHANCHI SHODAN (a scelta del candidato):**  
**JITTE – ROHAI**

**4° DAN**

**KIHON DI STILE**

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
kakeuke, gyakuzuki, sokutogeri (arto avanzato), gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki,  
jodanuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
mawashiuke morotezuki, mawashiuke morote teisho, gyaku kakeuke, fumikomi, kagizuki,  
morote udeuke, maegeri (arto avanzato) jodanzuki renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi junzuki sinistro  
shutouke, maegeri junzuki, sotouke, sokutogeri (arto avanzato) gyakuzuki, mawashiempi,  
gedanbarai renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) sotouke gyakuzuki,(r.o.) sokutogeri, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri,  
renzuki.

***KATA 4° Dan:***  
**NAIHANCHI NIDAN e NISEISHI**

**5° DAN**

***KIHON DI STILE***

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri,  
renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
gedanbarai jodan sotouke, sotouke, sokutogeri (arto avanzato), (r.o.) shutouke, gyakuzuki,  
(r.o.) gedanbarai renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki  
gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna e relativa applicazione.

***KATA 5° Dan:***  
**NAIHANCHI SANDAN e CHINTO**

\*\*\*\*\*