

**PROGRAMMA DI
PROGRESSIONI FONDAMENTALI
STILE SHOTOKAN TRADIZIONALE
da cintura bianca (9° Kyu)
a cintura nera (5° Dan)**

INDICE

9° KYU – Cintura Bianca	pag. 2
8° KYU – Cintura Gialla	“ 3
7° KYU – Cintura Arancio	“ 2
6° KYU – Cintura Verde	“ 3
5° KYU – Cintura Blu	“ 2
4° KYU – Cintura Blu	“ 3
3° KYU – Cintura Marrone	“ 2
2° KYU – Cintura Marrone	“ 3
1° KYU – Cintura Marrone	“ 3
1° DAN – Cintura Nera	“ 11
2° DAN – Cintura Nera	“ 12
3° DAN – Cintura Nera	“ 13
4° DAN – Cintura Nera	“ 14
5° DAN – Cintura Nera	“ 15

LEGENDA

→	AVANZANDO
←	INDIETREGGIANDO
←→	MAWATTE
dx	DESTRA
sx	SINISTRA
int.	INTERNO
est.	Esterno
s.b.	STESSO BRACCIO
s.g.	STESSA GAMBA
c.g.	CAMBIANDO GAMBA
HA.D.	HACHIJDACHI
Hi.E.	HIKITE
K.D.	KIBADACHI
Ko.D.	KOKUTSUDACHI
N.D.	NEKOASHIDACHI
R.D.	RENOJIDACHI
Z.D.	ZENKUTSUDACHI
GY. Z.	GYAKU ZUKI
NU.E.	NUKITE
U.	UKE

9° KYU ⇌ BIANCA

KIHON:

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----------------|
| 1. | OI ZUKI JODAN | → | avanzando |
| 2. | AGE UKE | ← | indietreggiando |
| 3. | OI ZUKI CHUDAN | → | avanzando |
| 4. | SOTO UKE (ultimo soto uke gyaku zuki) | ← | indietreggiando |
| 5. | GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 6. | GEDAN BARAI | ← | indietreggiando |
| 7. | SHUTO GEDAN (renoji dachi) | ←→ | avanz./indietr. |
| 8. | SHUTO UKE (renoji dachi) | ←→ | avanz./indietr. |
| 9. | MAE GERI | ←→ | mawatte |

KUMITE:

KIHON SAMBON KUMITE = JODAN – CHUDAN – GEDAN
consecutivo col solo contrattacco finale

KATA:

TAIKYOKU SHODAN (tutti chudan)

TAIKYOKU NIDAN (lateral chudan – centrali jodan)

TEORIA:

1. HACHIJI DACHI
2. MUSUBI DACHI

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA
(Consigliato soprattutto per bambini)

8° KYU ⇨ GIALLA

KIHON:

- | | | | |
|-----|--|---|-----------------|
| 1. | OI ZUKI | → | avanzando |
| 2. | AGE UKE GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 3. | UCHI UKE GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 4. | SOTO UKE GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 5. | GEDAN BARAI GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 6. | SHUTO UKE (renoji dachi) | ← | indietreggiando |
| 7. | SHUTO GEDAN (neko ashi dachi) | → | avanzando |
| 8. | SHUTO UKE (neko ashi dachi) | ← | indietreggiando |
| 9. | SHUTO UKE (kokutsu dachi) | ↔ | avanz./indietr. |
| 10. | URAKEN UCI (z.d.) | ↔ | mawatte |
| 11. | MAE GERI | ↔ | mawatte |
| 12. | YOKO GERI (spostamenti laterali in kiba dachi) | ↔ | mawatte |
| 13. | MAWASHI GERI | ↔ | mawatte |

KUMITE:

KIHON SAMBON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI
consecutivo col solo contrattacco finale

KATA:

TAIKYOKU SANDAN
HEIAN SHODAN

TEORIA:

1. ZENKUTSU DACHI
2. RENOJI DACHI

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

7° KYU ⇄ ARANCIONE

KIHON:

- | | | | |
|-----|-------------------------------|---|-----------------|
| 1. | OI ZUKI | → | avanzando |
| 2. | AGE UKE GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 3. | UCHI UKE GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 4. | SOTO UKE GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 5. | GEDAN BARAI GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 6. | SHUTO UKE (nekoashi dachi) | ← | indietreggiando |
| 7. | SHUTO UKE (kokutsu dachi) | → | avanzando |
| 8. | SHUTO UKE NUKITE | ← | indietreggiando |
| 9. | URAKEN UCI | ↔ | avanz./indietr. |
| 10. | MAE GERI | ↔ | mawatte |
| 11. | YOKO GERI KEAGE (kiba dachi) | ↔ | mawatte |
| 12. | YOKO GERI KEKOMI (kiba dachi) | ↔ | mawatte |
| 13. | MAWASHI GERI | ↔ | mawatte |

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI

KATA:

HEIAN NIDAN

+ UN TAIKYOKU O HEIAN SHODAN (a scelta del candidato)

TEORIA:

1. NEKOASHI DACHI
2. KOKUTSU DACHI
3. KIBA DACHI

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

6° KYU ⇌ VERDE

KIHON:

1.	SANBON ZUKI	→	avanzando
2.	AGE UKE GYAKU ZUKI	←	indietreggiando
3.	UCHI UKE GYAKU ZUKI	→	avanzando
4.	SOTO UKE GYAKU ZUKI	←	indietreggiando
5.	SHUTO UKE (nekoashi dachi)	→	avanzando
6.	SHUTO GEDAN (nekoashi dachi)	←	indietreggiando
7.	SHUTO UKE NUKITE	↔	avanz./indietr.
8.	URAKEN UCI	→	av. mawatte
9.	URAKEN UCI GYAKU ZUKI	←	
10.	MAE GERI	↔	mawatte
11.	REN MAE GERI (chudan – jodan)	↔	mawatte
12.	YOKO GERI KEAGE	↔	mawatte
13.	YOKO GERI KEKOMI	↔	mawatte
14.	MAWASHI GERI	↔	mawatte
15.	MIKAZUKI GERI FUMIKOMI (kiba dachi)	↔	mawatte

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI
YOKO GERI – MAWASHI GERI

KATA:

HEIAN SANDAN

+ UNO HEIAN (SHODAN O NIDAN) (a scelta del candidato)

TEORIA:

1. UKE = D
2. TSUKI = P

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

5° KYU ⇌ BLU

KIHON:

- | | | | |
|-----|----------------------------------|---|-----------------|
| 1. | SANBON ZUKI | → | avanzando |
| 2. | AGE SOTO UKE GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 3. | UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 4. | SOTO UKE GEDAN BARAI GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 5. | URAKEN UCI GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 6. | SHUTO UKE NUKITE | ← | indietreggiando |
| 7. | SHUTO UKE (N.D.) KIZAMI G. NU. | → | avanzando |
| 8. | SHUTO GEDAN (N.D.) KIZAMI G. NU. | ← | indietreggiando |
| 9. | REN MAE GERI (chudan – jodan) | ↔ | |
| 10. | YOKO GERI KEAGE | ↔ | |
| 11. | YOKO GERI KEKOMI | ↔ | |
| 12. | MAWASHI GERI | ↔ | |
| 13. | MAE GERI YOKO GERI (c.g.) | ↔ | |
| 14. | MAE GERI MAE MAWASHI GERI (c.g.) | ↔ | |
| 15. | MIKAZUKI GERI USHIRO GERI (c.g.) | ↔ | |

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI
YOKO GERI – MAWASHI GERI

KATA:

HEIAN YODAN
+ UNO HEIAN (a scelta del candidato)

TEORIA:

1. KERI = C
2. TEIJI DACHI

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

4° KYU ⇌ BLU

KIHON:

- | | | |
|--|---|-----------------|
| 1. SANBON ZUKI | → | avanzando |
| 6. AGE UKE (z.d.) SOTO UKE (N.D.) GEDAN BARAI
GYAKU ZUKI (z.d.) | ← | indietreggiando |
| 3. UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 4. SOTO UKE (z.d.) YOKO EMPI URAKEN UCHI (k.d.) | ← | indietreggiando |
| 5. SHUTO UKE KIZAMI GERI NUKITE - TEISHO (N.D.)
GYAKU ZUKI (z.d.) | ↔ | |
| 6. MAE GERI KEAGE | → | avanzando |
| 7. MAE GERI KEKOMI | ← | indietreggiando |
| 8. REN MAE GERI (chudan – jodan) | ↔ | |
| 9. MAWASHI GERI | → | avanzando |
| 10. USHIRO GERI | ← | indietreggiando |
| 11. YOKO GERI KEAGE / YOKO GERI KEKOMI | ↔ | (stessa linea) |
- (vedi esecuzione piè pagina)
- | | | |
|--|---|-----------------|
| 12. SHIHO URAKEN | | |
| 13. SHIHO EMPI | | |
| 14. MAE-MAWASHI GERI YOKO GERI (c.g.)
URAKEN GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 15. MAE-MAWASHI USHIRO GERI (c.g.)
GEDAN BARAI GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |

KUMITE:

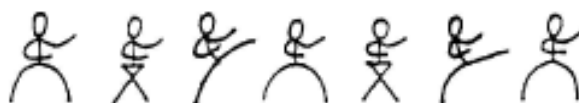
KIHON IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI – YOKO GERI
MAWASHI GERI – USHIRO GERI

KATA:

HEIAN GODAN + UNO HEIAN (a scelta del candidato)

TEORIA:

1. UCHI
2. JUJU



11. 1^ ESECUZIONE KEAGE 2^ ESECUZIONE KEKOMI

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

3° KYU ⇌ MARRONE

KIHON:

1. REN ZUKI → avanzando
2. AGE UKE KENTSUI GYAKU ZUKI ←
indietreggiando
3. UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI → avanzando
4. SOTO UKE KENTSUI GYAKU ZUKI ← indietreggiando
5. GEDAN BARAI URAKEN UCHI GYAKU ZUKI → avanzando
6. SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN UCHI GY. ZUKI ← indietreggiando
7. SHUTO UKE KIZAMI GERI NUKITE ↔
TEISHO (N.D.) SHUTO UCHI (z.d.) interno-esterno
8. REN MAE GERI (1° Keage - 2° Kekomi) ↔
9. YOKO GERI KEAGE / YOKO GERI KEKOMI ↔ (stessa linea)
(vedi esecuzione piè pagina)
10. REN MAWASHI GERI (chudan - jodan) ↔
11. SHIHO URAKEN
12. SHIHO EMPI
13. COMB. DI REN MAE GERI (chudan - jodan) ↔ (toby)
NIDAN GERI (KANKU D.)
14. MAE-MAWASHI GERI USHIRO ASHI BARAI (c.g.) ↔

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI (nidan henka)

JIYU IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN – MAE GERI – YOKO GERI -
MAWASHI GERI – USHIRO GERI

KATA:

TEKKI SHODAN + UNO HEIAN (a scelta del candidato)

TEORIA:

1. DOJO
2. KATA



9. **1^ ESECUZIONE KEAGE** **2^ ESECUZIONE KEKOMI**
IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

2° KYU ⇌ MARRONE

KIHON:

- | | | |
|--|---|-----------------|
| 1. KIZAMI ZUKI OI ZUKI | → | avanzando |
| 2. AGE UKE KENTSUI GYAKU ZUKI | ← | indietreggiando |
| 3. UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI | → | avanzando |
| 4. SOTO UKE YOKO EMPI URAKENUCHI GY. ZUKI | ← | indietreggiando |
| 5. SHUTO UKE KIZAMI GERI NUKITE
TEISHO (N.D.) SHUTO GEDAN (ko. d.)
HAITO UCHI (z.d.) | ↔ | |
| 6. REN MAE GERI (1° keage - 2° kekomi) | ↔ | |
| 7. REN MAWASHI GERI (1° chudan – 2° jodan) | ↔ | |
| 8. REN YOKO GERI (1° keage - 2° kekomi - c.g. in k.d.,) | ↔ | stessa linea |
| 9. MAE GERI - YOKO GERI - MAWASHI GERI (c.g.) | ↔ | |
| 10. SHIHO URAKEN | | |
| 11. SHIHO EMPI | | |
| 12. MAE-MAWASHI GERI URAMAWASHI GERI (c.g.)
GYAKU ZUKI con Harai | ↔ | |
| 13. HARAI ASHI BARAI GYAKU ZUKI | ↔ | |

KUMITE:

JIYU IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN - MAE GERI – YOKO GERI –
MAWASHI GERI – USHIRO GERI

TECNICHE DI:

JIYU KUMITE = attacco/difesa JIYU KUMITE = libero

KATA:

BASSAI DAI
+ UN HEIAN O TEKKI SHODAN (a scelta della Commissione)

TEORIA:

1. BUDO
2. KARATE

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

1° KYU ⇌ MARRONE

KIHON:

- | | | |
|--|---|------------------------------|
| 1. KIZAMI ZUKI REN ZUKI (kamae) | → | } avanzando 3 volte |
| (1^ Tecn.) AGE UKE KENTSUI GYAKU ZUKI | ← | |
| (2^ Tecn.) SOTO UKE KENTSUI GYAKU ZUKI | ← | |
| (3^ Tecn.) GEDAN BARAI URAKEN GYAKU ZUKI | ← | } Ripetere |
| 2. KIZAMI ZUKI SANBON (kamae) | → | |
| (1^ Tecn.) UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI | ← | } avanzando 5 volte |
| (2^ Tecn.) SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN UCI - SHUTO | ← | |
| UKE (N.D) KIZAMI GERI NUKITE | ← | |
| (3^ Tecn.) SHUTO UKE KIZAMI GERI NU.E. - TEISHO (N.D.) | ← | } Ripetere |
| SHUTO GEDAN (ko.d.) HAITO UCI (z.d.) | ← | |
| 3. MAE GERI YOKO GERI (c.g.) | → | |
| 4. MAWASHI GERI USHIRO GERI (c.g.) | ← | |
| 5. REN YOKO GERI (1° keage - 2° kekomi c.g. in k.d.) | ↔ | stessa linea |
| 6. MAE G. YOKO G. MAWASHI G. USHIRO GERI | ↔ | |
| 7. SHIHO GYAKU ZUKI | | |
| 8. SHIHO GERI (partenza da HACHIJI DACHI c.g.- ripetere 2 volte dx e 2 sx) | | |
| | | (vedi esecuzione piè pagina) |
| 9. HARAI ASHI BARAI GY. ZUKI KAKATO GERI | ↔ | |
| 10. KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI MAE-MAWASHI GERI | ↔ | |

KUMITE:

JIU IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN - MAE GERI – YOKO GERI
 MAWASHI GERI – USHIRO GERI +
 una delle due tecniche da applicare (9 o 10)

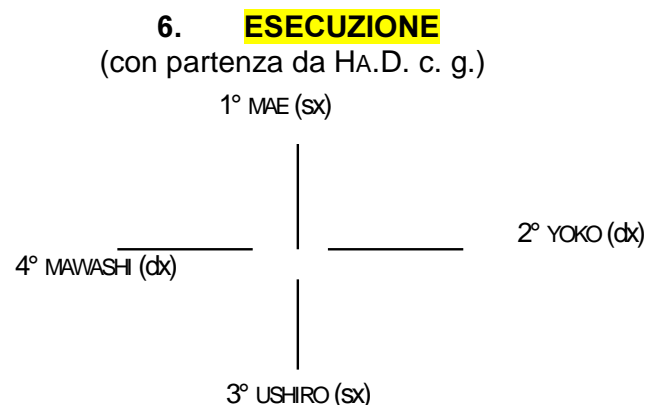
JIU KUMITE LIBERO

KATA:

BASSAI DAI – KANKU DAI (a scelta della Commissione)
 + UNO HEIAN (a scelta del candidato)

TEORIA: (a richiesta)

- SHOTOKAN
- HEIAN



1° DAN ⇌ NERA

KIHON:

1. KIZAMI ZUKI SANBON ZUKI → avanzando 3 volte
(1^ Tecn.) AGE UKE GYAKU ZUKI MAWASHI EMPI UCHI ←
(2^ Tecn.) UCHI UKE KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI URAKEN UCHI ←
(3^ Tecn.) SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN GYAKU ZUKI ←
 2. REN ZUKI (jodan – chudan) AGE EMPI (kamae) → avanzando 5 volte
(1^ Tecn.) AGE UKE KENTSUI GYAKU ZUKI AGE EMPI UCHI (kamae) ←
(2^ Tecn.) UCHI UKE KIZAMI ZUKI GEDAN BARAI GYAKU ZUKI ←
(3^ Tecn.) SOTO UKE YOKO EMPI URAKEN UCHI
SHUTO UKE (Ko. d) KIZAMI GERI NUKITE TEISHO (N.D.)
SHUTO UCHI (interno) HAITO UCHI (esterno) ←
 3. MAE GERI YOKO GERI (s.g.) ↔
 4. MAE GERI MAWASHI GERI (s.g.) ↔
 5. YOKO GERI KEAGE YOKO GERI KEKOMI (K.D. s.g.) ↔
 6. MAWASHI GERI YOKO GERI (s.g.) ↔
 7. SHIHO URAKEN UCHI GYAKO ZUKI }
8. SHIHO GERI (con partenza Z.D. s.g. dx/sx) } 1^ e 2^ tecnica – ritorno e
MAE YOKO/ USHIRO MAWASHI (ritorno N.D. caduta in avanti) USHIRO E pausa in NEKOASHI D.
MAWASHI INSIEME CON CADUTA IN AVANTI (Z.D.)
- 8. ESECUZIONE**

 - 4. MAWASHI
 - 1. MAE (front.)
 - 2. YOKO (lat.)
 - 3. USHIRO (dietro)
9. KIHON HIJI ATE SHODAN
 10. MAE GERI JYUNZUKI GYAKU ZUKI ↔ mawatte
YOKO GERI URAKEN UCHI GYAKU ZUKI
MAWASHI GERI GYAKU ZUKI URAKEN UCHI
USHIRO GERI GEDAN BARAI GYAKU ZUKI

KUMITE:

JYU IPPON KUMITE = JODAN – CHUDAN - MAE GERI – YOKO GERI
MAWASHI GERI – USHIRO GERI +
una delle quattro tecniche da applicare (10)

JYU KUMITE LIBERO

KATA:

BASSAI DAI – KANKU DAI – JION - EMPI

(2 tra questi KATA a scelta del candidato, 1 a scelta della Commissione)

2° DAN ⇌ NERA

KIHON: ←→

6. KIZAMI ZUKI SANBON ZUKI URAKEN UCHI GYAKU ZUKI AGE
EMPI
UCHI (KAMAE)
7. KIZAMI ZUKI MAE GERI OI ZUKI KIZAMI YOKO GERI (d'incontro)
GYAKU ZUKI
3. (da KAMAE – indietreggiando) AGE UKE
(avanzando) MAWASHI GERI URAKEN UCHI
(avanzando) YOKO GERI KEKOMI GYAKU ZUKI
4. KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI - MAE GERI MAWASHI GERI (s.g.)
URAKEN UCHI GYAKU ZUKI - MAWASHI GERI YOKO GERI (s.g.)
(scendendo in K.D.) USHIRO GERI URAKEN UCHI GYAKU ZUKI (Z.D.)
5. SHIHO GERI: a) MAE GERI (da HACHIJI DACHI sinistro
poi in Z.D. dx) MAE GERI
b) YOKO GERI (in K.D. poi dx) YOKO GERI
c) USHIRO GERI (sx in Z.D. poi dx) USHIRO GERI
d) KIZAMI MAWASHI GERI (sx) MAWASHI (dx)
e) Ritornare in JOI con mawatte
f) Ripetere la stessa sequenza partendo con la gamba destra
6. SHIHO TATESHUTO UKE GYAKU ZUKI
7. KIHON HIJI ATE NIDAN

KUMITE:

JIYU KUMITE

Una delle tecniche secondo programma

KATA:

BASSAI DAI – KANKU DAI – JION - EMPI

(2 tra questi KATA a scelta della Commissione)

+

HANGETSU – JITTE – KANKU SHO

(1 tra questi KATA a scelta del candidato)

+

BUNKAI SHODAN

3° DAN ⇌ NERA

KIHON: ←→

1. KIZAMI ZUKI (sx) KIZAMI GERI (sx) contemporaneamente GY.Z. (dx)
MAWASHI GERI (dx) avanzando GYAKU ZUKI (sx)
indietreggiando (s.b.) AGE UKE (Z.D.) SOTO UKE (N.D.) GEDAN BARAI
GYAKU ZUKI (Z.D.) UCHI UKE (KO.D.) KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI
(Z.D.)(dx) (spostamento in K.D.) AISHO (sx)
MIKA ZUKI GERI FUNIKOMI GEDAN BARAI (dx) (K.D.)
USHIRO GERI URAKEN UCHI (sx) GYAKU ZUKI (dx)
MAWASHI EMPI (sx) GY. AGE EMPI (dx) (spostamento in K.D.) YOKO
EMPI (sx) (spostamento Z.D.) GYAKU ZUKI (dx) MAE-MAWASHI GERI
(dx) (ritorno gamba) URAKEN UCHI (sx) KIZAMI YOKO GERI (sx)
USHIRO ASHI BARAI (dx) URA MAWASHI (sx)
TOBY YOKO GERI (sx) ←→ mawatte
2. SHIHO KAISHO UKE KIME
SHUTO UKE – SHUTO GEDAN – SHUTO UCHI (passo indietro) KEITO
HAITO (spostamento in N.D.) TEISHO SHUTO GEDAN (KO.D.) HAITO
(Z.D)
3. KIHON HIJI ATE SANDAN

KUMITE:

JIYU KUMITE
TOKUI WAZA

KATA:

GANKAKU – BASSAI SHO – KANKU SHO – SOCHIN

(2 tra questi KATA a scelta del candidato, 1 KATA a scelta della Commissione Tecnica tra quelli previsti dal programma fino a 2° dan)

BUNKAI NIDAN – BUNKAI SANDAN

IL PROGRAMMA D'ESAME VA ALLENATO SIA A DESTRA CHE A SINISTRA

4° DAN ⇨ NERA

KIHON:

1. COMBINAZIONE CON 30 TECNICHE

KUMITE:

5 NUCLEI APPLICATIVI DALLA COMBINAZIONE DI 30 TECNICHE

KATA:

NIJUSHIHO – SOCHIN – TEKKI NIDAN – UNSU – GOJUSHIHO SHO –

2 tra questi KATA a scelta del candidato

1 a scelta della Commissione Tecnica

1 tra quelli previsti dal programma fino a 3° dan

BUNKAI SANDAN – BUNKAI YODAN

La Commissione Tecnica può chiedere il nucleo applicativo (BUNKAI) dei KATA secondo programma.

5° DAN ⇨ NERA

KIHON:

1. TESI SUL KARATE / KARATE-DO
2. COMBINAZIONE CON ALMENO 40 TECNICHE (attacco, difesa, deai, proiezione)

KUMITE:

5 NUCLEI APPLICATIVI DALLA COMBINAZIONE DI 40 TECNICHE
JIYU KUMITE

Applicazione della tecnica preferita

KATA:

TOKUI KATA +

- 1 KATA tra: GOJUSHIHO DAI
 CHINTE
 TEKKI SANDAN

1 o 2 KATA a scelta della Commissione Tecnica tra quelli previsti dal programma fino a 4° dan.

BUNKAI YODAN – BUNKAI GODAN

La Commissione Tecnica può chiedere il nucleo applicativo (BUNKAI) dei KATA secondo programma.