



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 BIANCA A CINTURA GIALLA
DA 9 KYU A GIALLA 8/7 KYU
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- 1) GEDANBARAI (avanzando ed indietreggiando)
- 2) AGEUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 3) SOTOUKE (avanzando ed indietreggiando)
- 4) OIZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 5) GYAKUZUKI (avanzando ed indietreggiando)
- 6) MAEGERI (avanzando ed indietreggiando)
- 7) YOKOGERI (con spostamenti laterali in Kibadachi)

2: KATA TAIKYOKU SHODAN

3: KUMITE GOHON KUMITE SANBON KUMITE PER 7 KYU



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**KIHON DA GIALLA AD ARANCIONE
DA GIALLA 7 KYU AD ARANCIONE 6/5
PERMANENZA 4 MESI**

1: KIHON

- | | |
|-------------------------|--|
| 1) OIZUKI | (avanzando ed indietreggiando) |
| 2) GEDANBARAI GYAKUZUKI | (avanzando ed indietreggiando) |
| 3) AGEUKE GYAKUZUKI | (avanzando ed indietreggiando) |
| 4) SOTOUKE GYAKUZUKI | (avanzando ed indietreggiando) |
| 5) SHUTOUKE | (In Kokutsudachi) (avanzando ed indietreggiando) |
| 6) MAEGERI | (Andata e ritorno) |
| 7) YOKOGERI KEAGE | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 8) YOKOGERI KEKOMI | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 9) MAWASHIGERI | (Andata e ritorno) |

2: KATA HEIAN SHODAN

3: KUMITE KIHON IPPON KUMITE (2 JODAN - 2 CHUDAN)



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)



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**KIHON DA VERDE A BLU
DA VERDE 3 KYU A BLU 2 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1) SANBONZUKI | (5 PASSI AVANTI) |
| 2) AGEUKE GYAKUZUKI | (5 PASSI INDIETRO) |
| 3) UCHIUKE GYAKUZUKI | (5 PASSI AVANTI) |
| 4) SOTOUKE GYAKUZUKI | (5 PASSI INDIETRO) |
| 5) GEDANBARAI GYAKUZUKI | (5 PASSI AVANTI) |
| 6) SHUTOUKE NUKITE (KOKUTSUDACHI) | (5 PASSI INDIETRO) |
| 7) MAEGERI | (5 PASSI AVANTI) |
| 8) MAWASHIGERI | (5 PASSI AVANTI) |
| 9) MAEGERI - MAWASHIGERI | (CAMBIANDO GAMBA) |
| 10) YOKOGERI KEAGE | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 11) YOKOGERI KEKOMI | (con spostamenti laterali in Kibadachi) |
| 12) USHIROGERI GYAKUZUKI | |

2: KATA HEIAN (4-5) YODAN GODAN

3: KUMITE JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI)



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**KIHON DA BLU A MARRONE
DA BLU 2 KYU A MARRONE 1 KYU
PERMANENZA 6 MESI**

1: KIHON

SANBONZUKI

(5 PASSI AVANZANDO)

2: INDIETREGGIANDO

**AGEUKE GYAKUZUKI
UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
SOTOUKE YOKOJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE**

3: AVANZANDO

1) MAEGERI	(5 PASSI AVANTI)
2) MAWASHIGERI	(5 PASSI AVANTI)
3) YOKOGERI KEAGE	(PASSI CON SPOSTAMENTI LATERALI)
4) MAEGERI YOKOGERI	(CAMBIANDO GAMBA)
5) MAWASHIGERI YOKOGERI	(CAMBIANDO GAMBA)
6) GYAKUZUKI USHIROGERI GYAKUZUKI	

4: KATA TEKKI SHODAN - BASSAIDAI

5:KUMITE

**JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI MAWASHIGERI USHIROGERI YOKOGERI)
JIU KUMITE**



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

DA CINTURA MARRONE 1 KYU A NERA 1 DAN
PERMANENZA 12 MESI

1: KIHON

1) SANBONZUKI (5 PASSI AVANTI)

2: INDIETREGGIANDO

- AGEUKE GYAKUZUKI
- UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
- SOTOUKE YOKOHIJATE URAKENUCHI GYAKUZUKI
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
- SHUTOUKE MAEGERI NUKITE

3:

- YOKOGERI KEAGE/KEKOMI (S.G. CON SPOSTAMENTO LATERALE)

4: AVANZANDO (4 PASSI Avanti)

- MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI
- YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI
- MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
- USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

5: COMBINAZIONE

- MAEGERI YOKOGERI (Avanti CAMBIANDO GAMBA)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (INDIETREGGIANDO)
- MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI (Avanti CAMBIANDO GAMBA)

6:

- MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI (S.G. 3 DIREZIONI)

7: KATA

- 1) BASSAIDAI - KANKUDAI - JION (A SCELTA DEL CANDIDATO)
- 2) HEIAN 1-2-3-4-5 TEKKI 1 (A SCELTA DELLA COMMISSIONE)

8: KUMITE

- JIU IPPON KUMITE (JODAN CHUDAN MAEGERI YOKOGERI MAWASHIGERI USHIROGERI)
- JIU KUMITE



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



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**DA CINTURA NERA II DAN A III DAN
PERMANENZA 3 ANNI**

KIHON

1:

**- SHIHOZUKI (KAMAE GUARDIA LIBERA) CON OIZUKI E GYAKUZUKI
(OIZUKI, TSUGIASHI GYAKUZUKI, YORIASHI GYAKUZUKI, OIKOMI GYAKUZUKI)
(OPPURE MISTO)**

2:

- SHIHOGERI (SHIZENTAI)

3:

**- HACHIJDACHI, INDIETRO GEDANBARAI (KIBADACHI) CON SPOSTAMENTO LAT.
YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI)
(INDIETRO) GEDANBARAI GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI)
TSUGIASHI MAEASHI YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

4:

**- KIZAMIZUKI MAEGERI OIZUKI
(INDIETRO) SOTOUKE GEDANBARAI (S.B.) URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI TSUGIASHI GYAKUZUKI**

5:

**- TSUGIASHI GYAKUZUKI TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI
MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) URAKENUCHI GYAKUZUKI**

6:

**- MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI URAKENUCHI
(INDIETRO) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI
MAWASHIGERI GYAKUZUKI**

7:

**- MAEASHI MAEGERI (o MAWASHIGERI) KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI MAEGERI MAWASHIGERI (S.G.) GYAKUZUKI
TSUGIASHI URAMAWASHIGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI**

8: KATA

**- GANKAKU – BASSAISHO - KANKUSHO (A SCELTA DEL CANDIDATO)
(UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE D'ESAME FINO A II DAN)**

9: KUMITE

- JIU KUMITE: TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA E DEASHIBARAI



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**DA CINTURA NERA III DAN A IV DAN
PERMANENZA 4 ANNI**

KIHON

- 1: - SHIHO TATESHUTOUKE GYAKUZUKI**
- 2: - MAEGERI YOKOGERI USHIROGERI MAWASHIGERI URAMAWASHIGERI (SHIZENTAI)**
- 3: - GYAKUZUKI KIZAMIZUKI OIZUKI-URAKENUCHI (S.B.)**
- 4: - KIZAMIZUKI MAEGERI JYUNZUKI GYAKUZUKI**
- 5: - MAEASHI YOKOGERI KEKOMI OIKOMI GYAKUZUKI URAKENUCHI
GYAKUZUKI MAEASHI URAMAWASHIGERI (Oppure MAWASHIGERI)**
- 6: - USHIROGERI URAMAWASHIGERI (S.G.) OIKOMI GYAKUZUKI
(Oppure) USHIROGERI YOKOGERI (S.G.) OIZUKI**

7: KATA

**NIJUSHIHO – SOCHIN - UNSU (A SCELTA DEL CANDIDATO)
UN KATA A SCELTA DALLA COMMISSIONE FINO A III DAN**

8: KUMITE

**JIU KUMITE
TOKUI WAZA TECNICA DI ATTACCO, DIFESA, DEAI, PROIEZIONE**



PROGRAMMI TECNICI FEDERALI PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

**DA CINTURA NERA IV DAN A V DAN
PERMANENZA 5 ANNI**

- 1- TESI SUL KARATE-DO**
- 2- TOKUI WAZA (ATTACCO, DIFESA, DEAI, ASHIBARAI, PROIEZIONE)**
- 3- JIYU KUMITE**
- 4- TOKUI KATA**
- 5- UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE FINO A IV DAN**