

PROGRAMMA D'ESAME SHITORYU

L'ESAME PER GLI ATLETI SI ARTICOLA NELLE SEGUENTI TRE PROVE

1° PROVA - "FONDAMENTALI" JIHON

- Per 1° DAN**
- Partenza Motodachi avanzando Oitsuki stesso braccio Ageuke e Rentsuki (doppio pugno)
 - Partenza Motodachi, Maegerioitsuki, Ageuke stesso braccio (nekoashidachi) e Rentsuki.
 - Partenza Motodachi; Oitsuki stesso braccio Gedanbarai in Shikodachi e Rentsuki in zenkutsudachi
- Per 2° DAN**
- Partenza Nekoashidachiyokouke; camb. Gyakutsuki (Zenkutsudachi) - arretrando Nekoashishutouke
 - Partenza Nekoashidachiyokouke; Gyakutsuki destro Maegeri destro avanzando in Nekoashigyakutsuki sinistro
 - Partenza Sanchidachiyokouke avanzando Shikodachigedanbarai, arretrando Shikodachigedanbarai, Gyakutsuki Zenkutsudachi
- Per 3° DAN**
- Partenza shikodachi; Gedanbarai Gyakutsuki in Zenkutsudachi, caricando la gamba posteriore Nekoashishutouke, Maegeri gamba avanti, Gyakutsuki (Nekoashidachi)
 - Partenza Nekoashidachi Shutouke; Gyakutsuki da fermi, avanzando Kosadachi e Mawashitsuki, avanzando (ruotando il busto), Shikodachi Gedanbarai, stesso braccio Ageuke e Gyakutsuki in Zenkutsudachi
 - Partenza Sanchidachi Mawashiuke; Maegeri avanzando, Tsurishi Gyakutsuki in Nekoashidachi, Ageuke stesso braccio

PROGRAMMA D'ESAME SHITORYU

PROPEDEUTICI COMPETIZIONE KATA:

- Per 1° DAN** - Oitsuki, Shikodachi Gedanbarai e Zenkutsudachi Rentsuki;
- Oitsuki, Shikodachi Gedanbarai e Kagitsuki, Nekoashidachi Yokouke Gyakutsuki, Zenkutsudachi Juntsuki.
- Per 2° DAN** - Maegeri Oitsuki, Nekoashidachi Gedanbarai Gyakutsuki, Zenkutsudachi Ageuke Rentsuki;
- Maegeri Nekoashidachi Gedanbarai Yokouke Gyakutsuki, Zenkutsudachi yokouke Rentsuki.
- Per 3° DAN** - Maegeri Oitsuki, Nekoashidachi Kaketeuke Gyakutsuki (in avanzamento), Shikodachi Gedanbarai Kagitsuki e sul posto Zenkutsudachi Yokouke Rentsuki;
- Maegeri Nekoashidachi Yokouke Gyakutsuki, Maegeri (gamba interiore) Gedanbarai Rentsuki.

PROGRAMMA D'ESAME SHITORYU

2° PROVA - "FORME" (KATA)

Per 1° DAN Seienchin o Bassaidai

Per 2° DAN Seipai o Kosokundai

Per 3° DAN Seisan o Rohai o Kururunfa

3° PROVA - "COMBATTIMENTO" (KUMITE)

PER 1° - 2° - 3° DAN

Nel combattimento viene verificata l'efficacia ed il grado delle capacità tattico-tecniche ovvero capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.

PROPEDEUTICI COMPETIZIONE KUMITE:

- Kizamitsuki, Gyakutsuki (con slancio della gamba anteriore e spinta di quella posteriore).
- Gyakutsuki e Kizamitsuki (quando l'avversario arretra).
- Agganciamento esterno con il piede anteriore e, controllando con la mano anteriore, Gyakutsuki.
- Gyakutsuki passante (con uscita laterale).
- Oikomi Gyakutsuki.
- Oikomi Gyakutsuki, Uraken e Gyakutsuki.
- Mawashigeri (gamba posteriore), Uraken e Gyakutsuki.
- Mawashigeri (gamba anteriore) e Gyakutsuki.
- Uramawashigeri, Mawashigeri (stessa gamba anteriore), Gyakutsuki e Uraken.
- Finta di Maegeri con trasformazione in Mawashigeri e Gyakutsuki.

Il Candidato deve mostrare di conoscere, a richiesta della Commissione, almeno tre delle tecniche di cui sopra.