

PROGRAMMA D'ESAME DA 1° KYU (MARRONE) A 1° DAN (NERA)

KIHON

- 1 - Sanbontsuki →
 - 2 - Age Uke - Gyaku Tsuki - Age Empi Uchi ←
 - 3 - Mae Geri - Reen Tsuki →
 - 4 - Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ←
 - 5 - Yoko Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
 - 6 - Soto Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ←
 - 7 - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki →
 - 8 - Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki ←
 - 9 - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
 - 10 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite ←
- Mae Geri - Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi - Uramawashi Geri → MW ←

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
 - Bassai Dai - Jion
- Un Kata scelto dalla commissione tra:
 - 5 Eian - Tekki Shodan

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

- Avanzando
- ← Arretrando
- MW Mawatte

PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA 1° DAN A 2° DAN

KIHON

- 1 - Kizami Tsuki - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki →
- 2 - Age Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S.B.) Gyaku Tsuki ←
- 3 - Mae Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi →
- 4 - Gedan Barai - Gyaku Tsuki - (S.P.) Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki ←
- 5 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
- 6 - Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki - Kizami Yoko Geri
Kekomi - Uraken Uki ←
- 7 - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri - Uraken Uchi →
- 8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite (←) Z.D. Shuto Uchi ←

- Shiho Gyaku Tsuki
- Shiho Geri (H.D. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Dai - Bassai Sho - Enpi - Tekki Nidan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 1° Dan

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri
Kekomi - Ushiro geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

- Avanzando
- ← Arretrando
- S.B. Stesso braccio
- S.P. Stessa posizione
- S.G. Stessa Gamba
- Z.K. Zenkutsu Dachi
- H.D. Heisoku Dachi

PROGRAMMA D'ESAME PER PASSAGGIO DA 2° DAN A 3° DAN

KIHON

- 1 - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi) - Uraken Uchi →
- 2 - Age Uke - Sotto Uke (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
- 3 - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki (Yori Ashi) →
- 4 - Soto Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
- 5 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki →
- 6 - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
- 7 - Kizami Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki -
Mae Ashi Uramawashi Geri →
- 8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite - Shuto Uchi - Haito Uchi (Ar. Zk) ←
- 9 - Kizami Mawashi Geri - Ushiro Mawashi Geri - Gyaku Tsuki →
- 10 - Mae Geri - Ushiro Geri - Gyaku Tsuki - Mae Ashi Mawashi Geri -
Uraken Uchi ←

- Shiho Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki 
- Shiho Geri (Z.K. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi Geri) 

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Sho - Hangetsu - Chinte - Tekki Sandan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 2° Dan

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri)
(Le tecniche di difesa possono essere personalizzate)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

- Avanzando
- ← Arretrando
- S.B. Stesso braccio
- A.R. Arretrando
- Z.K. Zenkutsu Dachi
- M.W. Mawatte