



ISKF ITALY

国際松涛館空手連盟

PROGRAMMA D'ESAME

VERSIONE APPROVATA GENNAIO 2015

9° KYU - CINTURA BIANCA

KIHON

Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Oitsuki**
Indietro: *Zenkutsudachi* **Jodan Ageuke**
Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Sotouke**

KICKING

Da fermo: *Heisokudachi* **Chudan Maegeri**
(sinistro e destro)

KATA **Heian Shodan** (con conteggio)

8° KYU - CINTURA GIALLA

KIHON

Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Oitsuki**
Indietro: *Zenkutsudachi* **Jodan Ageuke**
Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Sotouke**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Kokutsudachi* **Shutouke**

KICKING

Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Maegeri**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Zenkutsudachi* **Jodan Maegeri**

KATA **Heian Shodan**

KUMITE **Kihon Sanbon Kumite**
Jodan, Chudan (con conteggio)

7° KYU - CINTURA ARANCIONE

KIHON

Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Oitsuki**
Indietro: *Zenkutsudachi* **Jodan Ageuke**
Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Sotouke**
Indietro: *Kokutsudachi* **Shutouke**

Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Keage**

Girare: *Mawatte*

Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Kekomi**

KATA **Heian Nidan**

KUMITE **Kihon Sanbon Kumite**
Jodan, Chudan

KICKING

Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Maegeri**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Zenkutsudachi* **Jodan Maegeri**

6° KYU - CINTURA VERDE

KIHON

Avanti:	Zenkutsudachi	Sanbontsuki
Indietro:	Zenkutsudachi	Jodan Ageuke + Chudan Gyakutsuki
Avanti:	Zenkutsudachi	Chudan Sotouke + Jodan Gyakutsuki
Indietro:	Kokutsudachi	Chudan Shutouke

KICKING

Avanti:	Zenkutsudachi	Chudan Maegeri
Girare:	Mawatte	
Indietro:	Zenkutsudachi	Jodan Maegeri

Avanti:	Kibadachi	Yokogeri Keage
Girare:	Mawatte	
Avanti:	Kibadachi	Yokogeri Kekomi

KATA Heian Sandan

KUMITE Kihon Ippon Kumite
Jodan, Chudan (sinistro e destro, 2 contrattacchi diversi)

KIHON BAMBINI

Avanti:	Zenkutsudachi	Chudan Oitsuki
Indietro:	Zenkutsudachi	Jodan Ageuke
Avanti:	Zenkutsudachi	Chudan Sotouke
Indietro:	Kokutsudachi	Chudan Shutouke

KICKING BAMBINI

Avanti:	Zenkutsudachi	Chudan Maegeri
Girare:	Mawatte	
Indietro:	Zenkutsudachi	Jodan Maegeri

Avanti:	Kibadachi	Yokogeri Keage
Girare:	Mawatte	
Avanti:	Kibadachi	Yokogeri Kekomi

KATA BAMBINI Heian Sandan

KUMITE BAMBINI Kihon Sanbon Kumite
Jodan, Chudan

5° KYU - CINTURA BLU

KIHON

Avanti:	Zenkutsudachi	Sanbontsuki
Indietro:	Zenkutsudachi	Jodan Ageuke + Chudan Gyakutsuki
Avanti:	Zenkutsudachi	Chudan Sotouke +
	Kibadachi	Chudan Yoko Empiuchi
Indietro:	Kokutsudachi	Chudan Shutouke +
	Zenkutsudachi	Chudan Nukite

KICKING

Avanti:	Zenkutsudachi	(gamba posteriore) Chudan Maegeri +
	Zenkutsudachi	(passo avanti) Jodan Maegeri

Girare:	Mawatte	
Avanti:	Zenkutsudachi	(gamba posteriore) Chudan Mawashigeri +
	Zenkutsudachi	(passo avanti) Jodan Mawashigeri

Avanti:	Kibadachi	Yokogeri Keage
Girare:	Mawatte	
Avanti:	Kibadachi	Yokogeri Kekomi

KATA Heian Yondan

KUMITE Kihon Ippon Kumite
Jodan, Chudan
(sinistro e destro, 2 contrattacchi diversi)

4° KYU - CINTURA BLU

KIHON Come per 5° Kyu

KICKING Come per 5° Kyu

KATA Heian Godan

KUMITE Kihon Ippon Kumite
Jodan, Chudan, Maegeri
(sinistro e destro, 2 contrattacchi diversi)

3° KYU - CINTURA MARRONE

KIHON

Avanti: *Zenkutsudachi* **Sanbontsuki**
Indietro: *Zenkutsudachi* **Jodan Ageuke + Chudan Gyakutsuki**
Avanti: *Zenkutsudachi* **Chudan Sotouke +**
Kibadachi **Chudan Yoko Empiuchi +**
Kibadachi **Jodan Urakenuchi**
Indietro: *Kokutsudachi* **Chudan Shutouke +**
Kokutsudachi **Mae Ashi Chudan Maegeri +**
Zenkutsudachi **Chudan Nukite**

KICKING

Avanti: *Zenkutsudachi* (gamba posteriore) **Chudan Maegeri +**
Zenkutsudachi (passo avanti) **Jodan Maegeri**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Zenkutsudachi* (gamba posteriore) **Chudan Mawashigeri +**
Zenkutsudachi (passo avanti) **Jodan Mawashigeri**
Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Keage**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Kekomi**

KATA Tekki Shodan

KUMITE Kihon Ippon Kumite
Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri
(2 contrattacchi diversi)

2° KYU - CINTURA MARRONE

KIHON Come per 3° Kyu

KICKING

Avanti: *Zenkutsudachi* (gamba anteriore) **Chudan Maegeri+**
Zenkutsudachi (passo avanti) **Jodan Maegeri**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Zenkutsudachi* (gamba anteriore) **Chudan Mawashigeri +**
Zenkutsudachi (passo avanti) **Jodan Mawashigeri**
Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Keage**
Girare: *Mawatte*
Avanti: *Kibadachi* **Yokogeri Kekomi**

KATA Bassai Dai

KUMITE Jiyu Ippon Kumite
Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri
(2 contrattacchi diversi)

1° KYU - CINTURA MARRONE

KIHON Come per 2° Kyu

KICKING Come per 2° Kyu

KATA Bassai Dai Jion Kanku Dai Empi

KUMITE Jiyu Ippon Kumite
Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri
(2 contrattacchi diversi)

SHODAN - CINTURA NERA

Il candidato deve poter esprimere compiutamente **Forma, Kime e Velocità** durante l'esecuzione dell'esame

KIHON

Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i>	Sanbontsuki
Indietro:	<i>Zenkutsudachi</i> <i>Zenkutsudachi</i>	Jodan Ageuke + Gyakutsuki
Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i> <i>Kibadachi</i> <i>Kibadachi</i>	Chudan Soto Uke + Empi Uchi + Uraken Uchi
Indietro:	<i>Kokutsudachi</i> <i>Kokutsudachi</i> <i>Kokutsudachi</i>	Shuto Uke + Maeashi Geri + Gyakutsuki

KICKING

Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i> (gamba anteriore)	Chudan Maegeri+
	<i>Zenkutsudachi</i> (passo avanti)	Jodan Maegeri
Girare:	<i>Mawatte</i>	
Avanti:	<i>Zenkutsudachi</i> (gamba anteriore)	Chudan Mawashigeri +
	<i>Zenkutsudachi</i> (passo avanti)	Jodan Mawashigeri
Avanti:	<i>Kibadachi</i>	Yokogeri Keage
Girare:	<i>Mawatte</i>	
Avanti:	<i>Kibadachi</i>	Yokogeri Kekomi
Sospensione:	<i>Zenkutsudachi</i> (sinistro e destro)	Maegeri + Yokogeri
Bersaglio:	Gyakutsuki (da guardia libera con bersaglio in movimento)	

KATA

Il Candidato può scegliere un kata tra:

Bassai Dai
Kanku Dai
Jion
Empi

L'Esaminatore scieglierà un kata tra:

Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan

KUMITE **Jiyu Kumite**
(con controllo)

SELF DEFENCE

Opzione al posto di KUMITE
per il Candidato over 45 anni.

NOTE RELATIVE ALLO SVOLGIMENTO DEGLI ESAMI

9° Kyu Cintura Bianca

L'esame potrà essere svolto all'interno di ogni Dojo sotto la direzione del relativo Istruttore, che ne potrà certificare la riuscita e riportarla sul documento ISKF in possesso dell'allievo. Non verrà chiesta dalla ISKF ITALY nessuna quota d'esame e non sarà rilasciato alcun diploma.

8° Kyu Cintura Gialla - 6 Kyu Cintura Verde

L'esame potrà essere svolto all'interno di ogni Dojo sotto la direzione del relativo Istruttore, che ne potrà certificare la riuscita e riportarla sul documento ISKF in possesso dell'allievo. L'esame avrà un costo di 30 Euro e verrà certificato con il rilascio di un diploma ufficiale.

Lo svolgimento dell'esame prevede:

- Kihon eseguito a comando con una ripetizione delle singole combinazioni su tre o cinque passi.
- Kata previsto per il grado richiesto e la conoscenza dei Kata di grado inferiore che potranno essere richiesti e valutati a discrezione dell'esaminatore.
- Kumite previsto per il grado richiesto, eseguito con controllo delle tecniche.

5° Kyu Cintura Blu - 1 Kyu Cintura Marrone

L'esame sarà svolto in una delle sessioni ufficiali della ISKF ITALY sotto la direzione del Direttore Tecnico Sensei Castellani e della Commissione d'Esame costituita dal corpo Istruttori, avrà un costo di 30 Euro e verrà certificato con il rilascio di un diploma ufficiale. Lo svolgimento dell'esame prevede:

- Kihon eseguito a comando con una ripetizione delle singole combinazioni su tre o cinque passi.
- Kata a scelta del candidato tra le opzioni per il grado richiesto, qualora previsto, e la conoscenza dei Kata richiesti e di grado inferiore che potranno essere richiesti e valutati a discrezione dell'esaminatore.
- Kumite previsto per il grado richiesto, eseguito con controllo delle tecniche.

1° Dan Cintura Nera

L'esame sarà svolto in occasione dello stage annuale che avrà come docente un maestro internazionale della ISKF abilitato al rilascio del diploma internazionale di Cintura Nera. Il costo dell'esame, espresso in Dollari U.S.A., sarà comunicato ai candidati al momento della convocazione.

Il programma d'esame per Cintura Nera è da intendersi come linea guida, l'esaminatore potrà scegliere di effettuare modifiche a sua discrezione e senza alcun preavviso.