

**FESIK**  
**PROGRAMMI D'ESAME STILE SHITŌRYŪ**  
**2009**

**PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 1° DAN**

Da 1° kyū a 1° dan - Tempo di permanenza minimo: 1 anno

**KIHON:**

Tutti i seguenti kihon sono richiesti sul posto o in movimento. Quando presentati in “sono ba” (sul posto) devono essere eseguiti dichiarando a voce il nome di ogni singola tecnica rappresentata e possono essere richiesti dalla Commissione Esaminatrice nella posizione di hachijidachi o in altra posizione.

1. KIHON DACHI (heisoku – musubi – heiko – naifanchin – shiko – sanchin – moto – zenkutsu – kokutsu – nekoashi – renoji – tijji - sagiashi – kosa – kake)

2. KIHON TSUKI

3. KIHON UKE

4. KIHON GERI 1° DAN (in sono ba, ushiro geri si esegue in direzione ura shōmen)

5. SHIHŌ TSUKI 1° DAN (tutte le sei forme tecniche)

**KATA:**

Tutti i seguenti:

1. 5 PINAN (shurite)

2. BASSAI DAI (shurite)

3. SEIENCHIN (nahate)

4. MATSUMORA NO ROHAI (tomarite)

5. MYOJO (Mabuni Kenwa)

**BUNKAI:**

5 PINAN (codificati da Mabuni Kenwa)

**KUMITE:**

Jyū Kumite (categoria ragazzi esclusa)

**QUALIFICA TECNICA DI ALLENATORE:** come Programma Federale

## **PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 2° DAN**

Da 1° a 2° dan - Tempo di permanenza minimo: 2 anni

### **KIHON:**

Tutti i seguenti kihon sono richiesti sul posto o in movimento. Quando presentati in “sono ba” (sul posto) devono essere eseguiti dichiarando a voce il nome di ogni singola tecnica rappresentata e possono essere richiesti dalla Commissione Esaminatrice nella posizione di hachijidachi o in altra posizione.

Tutti quelli previsti per l'esame di 1° dan + i seguenti:

1. HIJATE GOHŌ

2. KIHON UCHI

3. KIHON TSUKI UKE 2° DAN

4. KIHON GERI 2° DAN (mae – yoko – ushiro – mawashi – ura mawashi – kansetsu – nidan)

5. SHIHŌ TSUKI 2° DAN (tutte le sei forme tecniche)

1) Zenkutsu dachi + morote tsuki

2) Zenkutsu dachi + gedan barai/gyaku tsuki + yoriashi age uke/oi tsuki

3) Shiko dachi + yoko uke/gyaku tsuki + yoriashi zenkutsu dachi oi tsuki/yoko uke

4) Nekoashi shuto uke gyaku tsuki + mae geri post. zenkutsu dachi morote tsuki (spostamento gamba ant.)

5) Nekoashi dachi kakete uke gyaku tsuki + mae geri post. yoriashi nekoashi dachi morote oi tsuki

6) Haiwan uke, morote tsuki, mawashi uke, mawashi uke, haito uke, kakete, hikite, kansetsu geri

### **KATA:**

Tutti quelli previsti per l'esame di 1° dan + i seguenti:

1. KOSOKUNDAI (shurite)

2. SEISAN (nahate)

3. SHOCHIN (tomarite)

4. AOYAGI (Mabuni Kenwa)

### **BUNKAI:**

**BASSAI DAI** (codificato da Mabuni Kenwa)

### **KUMITE:**

Jyū Kumite

**QUALIFICA TECNICA DI ISTRUTTORE:** come Programma Federale

## **PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 3° DAN**

Da 2° a 3° dan - Tempo di permanenza minimo: 3 anni

### **KIHON:**

Tutti i seguenti kihon sono richiesti sul posto o in movimento. Quando presentati in “sono ba” (sul posto) devono essere eseguiti dichiarando a voce il nome di ogni singola tecnica rappresentata e possono essere richiesti dalla Commissione esaminatrice nella posizione di hachijidachi o in altra posizione.

Tutti quelli previsti per l'esame di 1° dan, 2° dan e i seguenti:

**1. KIHON TSUKI UKE 3° DAN** (kamae/sx mae zenkutsu dachi age uke/gyaku tsuki - hiki ashi moto dachi gedan barai/gyaku tsuki - 45° dx sanchin dachi yoko uke/gyaku tsuki - 45° sx nekoashi dachi kote uke/gyaku tsuki - shōmen a sx shiko dachi/morote tsuki - mae kosa dachi yoko uchi/gedan gyaku tsuki - a dx naifanchin dachi yoko barai/kagi tsuki - mae yoriashi nekoashi dachi haiwan uke/morote oi tsuki - deashi shōmen ōtoshi uke/age tsuki jōdan - deashi mawatte - si ritorna in guardia dx in direzione ura shōmen)

**2. KIHON GERI 3° DAN** (kamae sx - mae geri - yoko geri - ushiro geri/zenkutsu dachi - mawashi geri/zenkutsu dachi - ura mawashi geri - kansetsu geri - mikatsuki geri - mawatte dx - nidan geri dx - uchi kansetsu geri sx - yoriashi moto dachi hiza geri dx - sx gyaku uchi mawashi geri/mawatte kakato geri dx - kamae dx)

**3. SHIHŌ TSUKI 3° DAN** (tutte le sei forme tecniche)

1) Yoriashi zenkutsu dachi + osae uke dx shotei uchi sx + yoriashi sanchin kuri uke sx shotei uchi dx

2) Yoriashi zenkutsu dachi + osae uke dx haito uchi dx + yoriashi sanchin dachi kote uke dx haito uchi sx

3) Yoriashi shiko dachi + nukite sx osae uke dx + yoriashi sanchin dachi kakete jōdan sx shuto uchi dx

4) Nekoashi dachi haito uke sx + shuto uchi dx + mae geri post. zenkutsu dachi morote nukite + nekoashi dachi mawashi uke dx (spost. gamba ant.)

5) Nekoashi dachi kakete uke gyaku shotei jōdan + mae geri post. yoriashi sanchin dachi osae dx nukite sx + morote oi tsuki + shotei uchi

6) Kamae sx yoriashi sanchin dachi dx mawashi uke - hikiashi cambio gamba yoriashi osae uke sx/shotei uchi dx, a dx yoriashi cambio gamba moto dachi sx nagashi uke sx/osae dx - a sx yoriashi sanchin dachi sx 45° kakate sx + shotei uchi jōdan

### **KATA:**

Tutti quelli previsti per l'esame di 1° dan, 2° dan + i seguenti:

**1. CHATANYARA NO KUSHANKU** (shurite)

**2. SEIPAI** (nahate)

**3. CHINTO** (tomarite)

**5. JŪROKU** (Mabuni Kenwa)

**BUNKAI:**  
**SEIPAI con avversario (codificato da Mabuni Kenwa)**  
**KUMITE:**

**Jyū Kumite**

**QUALIFICA TECNICA DI MAESTRO: come Programma Federale**

**PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 4° DAN**

Da 3° a 4° dan - Tempo di permanenza minimo: 4 anni

**KIHON:**

Tutti i seguenti kihon sono richiesti sul posto o in movimento. Quando presentati in “sono ba” (sul posto) devono essere eseguiti dichiarando a voce il nome di ogni singola tecnica rappresentata e possono essere richiesti dalla Commissione Esaminatrice nella posizione di hachijidachi o in altra posizione.

Tutte le combinazioni previste per 1°, 2° e 3° dan.

**KATA:**

1. GOJŪSHIHO (shurite)
2. KURURUNFA (nahate)
3. UNSU (tomarite)
4. SHIMPA (Mabuni Kenwa)

**BUNKAI:**

Quelli previsti per il 2° e il 3° dan + l'applicazione di uno dei kata richiesti per il 4° dan (libera interpretazione)

**KUMITE:**

Jyū Kumite

**QUALIFICA TECNICA DI DOCENTE REGIONALE: come Programma Federale**

**PROGRAMMA PER PASSAGGIO A 5° DAN**

Da 4° a 5° dan - Tempo di permanenza minimo: 5 anni

Conoscenza e pratica dei programmi per passaggio a 1°, 2°, 3° e 4° dan.

**KIHON**

**KATA:**

Un kata a scelta del candidato tra quelli compresi nella lista Tokui Kata Fesik

Un kata a scelta della Commissione Esaminatrice tra quelli previsti da 1° a 4° dan

**BUNKAI:**

Dimostrazione di applicazioni di due kata di cui al punto precedente (libera interpretazione)

**KUMITE:**

Jyū Kumite

**QUALIFICA TECNICA DI DOCENTE NAZIONALE:** conoscenza e spiegazione di tutto il programma federale di Alllenatore, Maestro e Docente Federale