



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE  
SHITO RYU

## **PROGRAMMA DAN F.E.S.I.K. SHITO RYU**

**(In Vigore dal 01.01.2026)**

### **1° DAN**

**(Accesso al corso per la qualifica di ALLENATORE)**

#### **KIHON**

- SHIHOZUKI 1° DAN
  - 2 shihozuki a scelta della commissione
  - 1 shihozuki a scelta del candidato

#### **KATA**

- 5 PINAN
- BASSAI DAI
- SEIENCHIN
- TOMARI NO WANSHU
- JUROKU
  - 2 Pinan a scelta della commissione
  - 1 kata superiore a scelta della commissione
  - 1 kata superiore a scelta del candidato

#### **BUNKAI**

- YAKUSOKU KUMITE (5 Pinan)
- BASSAI DAI
- SEIENCHIN
  - Applicazione completa di uno dei bunkai dei kata Bassai Dai o Seienchin o degli Yakusoku kumite a scelta del candidato.

#### **KUMITE**

- SHOBU SANBON



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE  
SHITO RYU

## 2° DAN

### (Accesso al corso per la qualifica di ISTRUTTORE)

#### KIHON

- KIHON TSUKI IDO
- KIHON UKE IDO
- KIHON GERI
- SHIHOZUKI 2° DAN
  - 1 kihon a scelta della commissione
  - 1 kihon a scelta del candidato
  - 3 shihozuki a scelta della commissione

**Nel caso di ulteriore verifica la Commissione si riserva di chiedere all'esaminando shihozuki/kihon previsto per il 1° DAN.**

#### KATA

- KOSOKUN DAI
- SEIPAI
- ANNANKO
- ANNAN
  - 1 kata a scelta della commissione
  - 1kata a scelta del candidato

#### BUNKAI

Libera interpretazione, spiegazione e applicazione di un bunkai del kata scelto dal candidato tra quelli previsti.

#### KUMITE

- SHOBU SANBON

**Nel caso di ulteriore verifica la Commissione si riserva di chiedere all'esaminando il programma previsto per il 1° DAN.**



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE  
SHITO RYU

## 3° DAN

### (Accesso al corso per la qualifica di MAESTRO)

#### KIHON

- SHIHOZUKI 1-2-3 (3° DAN)
- KIHON UCHI IDO
- KIHON TSUKI UKE
  - Tutti i kihon previsti
  - 2 shihozuki a scelta del candidato

#### KATA

- KOSOKUN SHO
- SANSEIRU
- UNSHU
- NIPAIPO
  - 1 kata a scelta della commissione
  - 1 kata a scelta del candidato

#### BUNKAI

Libera interpretazione, spiegazione e applicazione del bunkai del kata scelto dal candidato tra quelli previsti.

#### KUMITE

- SHOBU SANBON

**Nel caso di ulteriore verifica la Commissione si riserva di chiedere all'esaminando il programma previsto per il 2° DAN.**



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE  
SHITO RYU

## 4° DAN

### (Accesso al corso per la qualifica di DOCENTE REGIONALE)

#### KIHON

- SHIHOZUKI 4-5 (3° DAN)
- HIJATE GOHO
  - Tutti gli shihozuki previsti
  - Kihon previsto da programma

#### KATA

- GOJUSHIHO
- KURURUNFA
- TOMARI NO CHINTO
- SHINPA
  - 1 kata a scelta della commissione
  - 1kata a scelta del candidato

#### BUNKAI

Libera interpretazione, spiegazione e applicazione del bunkai del kata scelto dal candidato tra quelli previsti.

**Nel caso di ulteriore verifica la Commissione si riserva di chiedere all'esaminando il programma previsto per il 3° DAN.**



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE  
SHITO RYU

## 5° DAN

### (Accesso alla qualifica di DOCENTE NAZIONALE)

#### KIHON

- SHIHOZUKI 6 (3° DAN)
- Due kihon a scelta del candidato su tutto il programma e due kihon a scelta della commissione su tutto il programma federale.

#### KATA

- Due kata a scelta del candidato tra quelli previsti nella lista kata FESIK
- 1 kata a scelta della commissione tra quelli previsti sul programma dal 1° al 4° DAN.

#### BUNKAI

Libera interpretazione, spiegazione e applicazione del bunkai inerente ai kata scelti dal candidato.

**La commissione si riserva, nel caso di ulteriore verifica, di poter chiedere su tutto il programma previsto per le qualifiche da Allenatore a Docente Regionale.**