



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 WANSU
- 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
- NIPAPO
  - 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.