FESIK
FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE
ETS con personalità giuridica

PROGRAMMA D'ESAME FEDERALE - STILE SHOTOKAN
Programma da cintura marrone 1° kyu **a cintura nera 1° dan**

Tempo di permanenza minimo 1 anno

KIHON

- Hidari gedanbarai, sanbonzuki (passo avanti)
- Indietreggiando, jodan ageuke gyakuzuki junzuki maegeri junzuki gyakuzuki (passo avanti);
- Sanbonzuki (passo avanti)
- Indietreggiando, sotouke gyakuzuki urakenuchi yokogeri urakenuchi gyakuzuki (passo avanti);
- Sanbonzuki (passo avanti)
- Indietreggiando gedanbarai uraken uchi gyakuzuki
- Mawashigeri gyakuzuki kizamizuki (passo avanti);
- Sanbonzuki (passo avanti)
- Indietreggiando, uchiuke kizami zuki gyakuzuki
- Ushirogeri urakenuchi gedanbarai gyakuzuki (passo avanti)
- Sanbonzuki (passo avanti)
- Indietreggiando Shutouke (kokuzudachi) kizami maegeri nukite haitouchi(zenkuzudachi)
- Uramawashigeri gyakuzuki urakenuchi

SHI HO TSUKI
(Tutto in posizione zenkuzudachi)

Hidari tateshuto uke gyakuzuki, alle spalle tateshutouke gyakuzuki junzuki, avanzando lateralmente hidari uchiuke, migi gyaku uchiuke hidari kizamizuki migi gyakuzuki, alle spalle gyaku hidari sotouke migi uchiuke hidari gyakuzuki.

Sia il kihon che lo shi-ho vanno eseguiti hidari e migi

KATA

- Un kata a scelta del candidato tra: **Tekki shodan, Bassai dai, Jion**
- Un kata a scelta della commissione tra i **5 Heian kata**.
- **Bunkai** di due parti a scelta tra i 5 Heian

KUMITE

- **Jiyu ippon Kumite**: jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri.
- **Jiyu Kumite**: fascia pre-agonistica esclusa.

Programma da cintura nera 1° dan **a 2° dan**

Tempo di permanenza minimo 2 anni

KIHON

- Hidari kamae, yori ashi indietro ageuke yori ashi avanti gyakuzuki maegeri migi avanzando
- Girare alle spalle, mawatte yori ashi indietro hidari uchiuke yori ashi avanti migi gyakuzuki migi mawashi geri avanzando
- Rotazione di 90° spostamento indietro con la gamba anteriore yori ashi hidari sotouke yori ashi avanti migi gyakuzuki migi yokogeri avanzando
- Spostando la gamba destra mawatte yori ashi indietro hidari gedanbarai yori ashi avanti migi gyakuzuki migi ushirogeri avanzando yori ashi indietro shutouke (kokuzudachi), yori ashi avanti hidari gyakuzuki(zenkuzudachi) migi kizami uramawashigeri
- Migi kamae ripetere tutta la sequenza sull'altro lato

KERI SHI HO

Partenza da posizione heikodachi: hidari kizami maegeri appoggiando avanti migi maegeri, laterale hidari yokogeri appoggiando in kibadachi yori ashi migi yokogeri appoggiando laterale in kibadachi, hidari kizami mawashigeri migi mawashigeri appoggiando avanti, alle spalle hidari kizami ushirogeri migi ushirogeri, ritornare in kamae frontale hidari kizami uramawashigeri migi uramawashigeri.

Sia il kihon che lo shi-ho vanno eseguiti hidari e migi.

KATA E BUNKAI

- Un kata a scelta del candidato tra: **Kankudai, Bassai sho, Enpi, Tekki nidan, Jion, Hangetsu**
- Un kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma di 1° dan
- **Bunkai** del kata scelto

KUMITE

- **Jiyu ippon Kumite**: jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, ura mawashi geri
- **Jiyu Kumite**

Programma da cintura nera 2° dan **a 3° dan**

Tempo di permanenza minimo 3 anni

KIHON

- Hidari kamae, yori ashi kizamizuki migi maegeri junzuki tsugiashi hidari gyakuzuki;
- Maeashi migi mawashigeri tsugiashi hidari gyakuzuki migi yoriashi kizamizuki;
- Migi maeashi yokogeri hidari ushirogeri hidari urakenuchi tsugiashi migi gyakuzuki;
- Hidari uramawashigeri tsugiashi migi gyakuzuki yoriashi hidari urakenuchi
- Migi kamae ripetere tutta la sequenza sull'altro lato.

KERI SHI HO AWASE

Partenza da posizione hidari zenkutsudachi migi maegeri mawashigeri(s.g.) hidari maegeri yokogeri (s.g.) laterale sinistro, dietro hidari ushirogeri uramawashigeri (s.g.), migi mawashigeri uramawashigeri (s.g.).

SHI HO TSUKI

(Tutto in posizione zenkuzudachi)

Hidari kamaete migi gyakuzuki yori ashi, girare 180° hidari gyakuzuki tsugi ashi, 90° a sinistra migi gyakuzuki yori ashi più tsugi ashi, girare 180° passo avanti migi gyakuzuki.

Sia il kihon che lo shi ho vanno eseguiti hidari e migi.

KATA E BUNKAI

- Un kata a scelta del candidato tra: **Jitte, Kanku sho, Nijushiho, Chinte, Kankudai, Hangetsu, Jiin**
- Un kata a scelta della commissione tra i quelli previsti dal programma di 2° dan
- **Bunkai** del kata scelto (minimo 3 tecniche)

KUMITE

- **Jiyu ippon kumite** nidan henka: jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, ura mawashi geri
- **Jiyu Kumite**

Programma Alternativo da cintura nera 2° dan **a 3° dan**

Tempo di permanenza minimo 3 anni

KIHON ALTERNATIVO

- Hidari gedanbarai avanzando zenkutsudachi oizuki gyakuzuki soto mawashi shuto uchi jodan, gedan shuto barai gyakuzuki (s.b.)
- Indietro: ageuke gyakuzuki mawashi shuto uchi jodan, otoshi uke (s.b.) gyakuzuki
- Avanti: sotouke gyakuzuki haito uchi jodan, gedanbarai (s.b.) gyakuzuki
- Indietro: uchiuke kizamizuki gyakuzuki, tatezuki ageuke (s.b.) gyakuzuki
- Avanti: Awase zuki, morote gedan barai, morote ura zuki
- Indietro: Gedanbarai gyaku teisho uchi, ura zuki, gedan uke zuki(s.b.) gyakuzuki
- Avanti: Heiko zuki gedan barai urakenuchi (s.b.) gyakuzuki
- Indietro: Nekoashi dachi shuto uke: kizami maegeri gyaku nukite (zenkuzudachi)

Il kihon va eseguito hidari e migi.

KATA - BUNKAI - KUMITE

Uguale al programma principale

Programma da cintura nera 3° dan **a 4° dan**

Tempo di permanenza minimo 4 anni

KIHON

- Avanti: Hidari gedanbarai migi sanbonzuki
- Indietro: Hidari Jodan ageuke sotouke(s.b.) gyakuzuki
- Hidari kizami maegeri migi mawashigeri gyakuzuki migi kizami zuki,
- Avanti: migi kizamizuki hidari oizuki, migi gyakuzuki tsugiashi
- Indietro senza cambiare gamba: sotouke yoriashi, cambio gamba indietro migi gedanbarai urakenuchi gyakuzuki mawashigeri deai migi urakenuchi hidari gyakuzuki
- Avanti: migi kizamizuki hidari maegeri hidari junzuki, yori ashi dietro gedanbarai uchiuke kizamizuki (s.b.) gyakuzuki
- Avanti: migi ushirogeri urakenuchi gyakuzuki
- Indietro senza cambiare gamba: yori ashi shutouke (kokuzudachi), passo indietro shutouke(kokuzudachi) kizamigeri nukite haitouchi migi uramawashigeri (opzionale fumikomi e/o fumikiri) hidari gyakuzuki migi urakenuchi.

Il kihon va eseguito hidari e migi.

KATA E BUNKAI

- Un kata a scelta del candidato tra: **Sochin, Gojushiho sho, Gojushiho dai, Gankaku, Jitte, Jiin, Tekki sandan, Hangetsu, Unsu**
- Un kata a scelta della commissione tra i quelli previsti dal programma di **3° dan**
- **Bunkai** del kata scelto (minimo 3 tecniche)

KUMITE

- spiegazione e applicazione pratica con uke delle strategie di shikake waza (renraku waza, sasoi waza, kuzushi waza)
- Jiyu Kumite

Programma Alternativo da cintura nera 3° dan **a 4° dan**

Tempo di permanenza minimo 4 anni
(programma alternativo valido fino al 31.12.2026)

KIHON

- Hidari kamaete
- Yori ashi hidari kizami zuki mig oi zuki, tsugi ashi migi mae geri mawashi geri stessa gamba hidari gyaku gedan barai, yori ashi avanti migi kizami zuki.
- Passo indietro hidari age uke soto uke s.b. (fudo dachi) gyaku tate zuki (fudo dachi) tsugi ashi hidari uraken uchi, migi gyaku zuki (zenkutsu dachi) kaiten (rotazione dorsale) migi tate uraken migi yoko enpi (kiba dachi), mig) kizami yoko geri da kiba dachi (variante fumikomi geri) portare la gamba indietro hidari otoshi uke zenkutsu dachi, yori ashi avanti hidari gedan barai migi gyaku zuki (tai no sen) zenkutsu dachi piccolo ashi indietro hidari gedan kamae te shizen tai portando il braccio dx in hiki te e lasciando il braccio sinistro disteso (evitare il caricamento del braccio sinistro per formare il kamae).
- Partendo da shizen tai gedan kamae, hidari kizami zuki yori ashi migi ushiro geri uraken gyaku zuki, yori ashi indietro migi shuto uke kokutsu dachi, migi jodan soto uke neko ashi dachi, migi kake uke migi kizami mae geri, hidari gyaku gedan ura nukite in neko ashi dachi, avanzare la gamba destra in zenkutsu dachi, migi tate shuto uke, ren zuki (due pugni) hiri kaeshi hidari uraken uchi migi gyaku zuki hidari kamae te migi oi komi tsuki, hidarı gyaku tsuki, tsugi ashi migi uramawashi geri gyaku zuki uraken, yori ashi indietro migi gedan shuto barai hidari gyaku haito uchi jodan (tai no sen) hiri gaeshi awase zuki.
- Mawatte migi kamae ripetere tutta la sequenza

Il kihon va eseguito hidari e migi.

KATA

- Un kata a scelta del candidato tra **Sochin, Gojushiho sho, Gojushiho dai, Gankaku, Jitte, Jiin, Tekki sandan, Hangetsu, Unsu**
- Un kata a scelta del candidato tra quelli previsti per **3° dan**
- **Bunkai:** applicazione oyo del kata presentato dal candidato e tre parti a scelta tra i **5 heian**

KUMITE

- Spiegazione e applicazione pratica con il compagno delle strategie di shikake waza (renraku waza), shikake waza (sasoi waza) e shikake waza (kuzushi waza)
- **Nage waza**: applicazione su attacchi di calcio o di pugno
- **Jiyu Kumite**

Programma da cintura nera 4° dan **a 5° dan**

Tempo di permanenza minimo 5 anni

KIHON

Programma di libera composizione con un numero minimo di 20 e massimo 30 tecniche di: uke, tsuki, uchi, keri e nage waza.
La commissione potrà richiedere l'applicazione delle tecniche preparate.

KATA

Un kata a scelta del candidato tra: **Sochin, Tekki sandan, Gojushiho sho, Gojushiho dai, Unsu, Wankan, Meikyo, Gankaku.**

BUNKAI

Applicazione oyo del Tokui kata e tre parti a scelta tra i **5 Heian kata.**

KUMITE

- Applicazione pratica e spiegazione di qualsiasi strategia del kumite
- Jiyu Kumite