



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programmi d'esame stile Shotokan

Programma per conseguire il grado di 1° Dan

Esame regionale o nazionale

Da 1°kyu a 1° dan: tempo di permanenza minimo **1 anno**

Kihon

NB: avanti e indietro si intende sempre 2 volte

Inizio dalla posizione heiko dachi o hachiji dachi

Prima fase

hidari gedan barai avanzando con la gamba sinistra

oi tsuki gyaku tsuki age enpi

avanti

soto uke gyaku tsuki mawashi enpi

indietro

mae geri jun tsuki gyaku tsuki

avanti

age uke soto uke stesso braccio gyaku tsuki

indietro

yoko geri (variante fumikomi geri) uraken uchi gyaku tsuki

avanti gedan barai uchi uke

kizami tsuki stesso braccio gyaku tsuki

indietro

riportare la gamba indietro in heiko dachi

Seconda fase

hidari gedan barai: come la prima fase

mawashi geri gyaku tsuki kizami tsuki

avanti

soto uke yoko hiji ate uraken stesso braccio (kiba dachi) gyaku tsuki (z. d.)

indietro

ushiro geri uraken gedan barai stesso braccio gyaku tsuki

avanti

shuto uke kizami geri nukte haito uchi jodan

indietro

uramawashi geri gyaku tsuki uraken uchi

avanti



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

gedan shuto barai gyaku tsuki

indietro

recuperare la gamba avanzata e rientrare in posizione heiko dachi

Shi ho tsuki-geri

Dalla posizione di heiko dachi hidari kamae te

1 migi mae geri deai migi gyaku tsuki

migi ushiro geri kizami ato (direzione opposta a mae) hidari gyaku tsuki

a 90° hidari mawashi geri scendere avanti con la gamba sinistra migi gyaku tsuki

a 180° migi uramawashi geri scendere avanti con la gamba destra hidari gyaku tsuki

sulla linea centrale migi kizami yoko geri poggiare avanti la gamba destra hidari gyaku tsuki.

Sul posto migi kamae te, ripetere la sequenza.

Finita l'esecuzione riportare indietro la gamba sinistra in heiko dachi.

Kata

Un kata a scelta del candidato tra: **tekki shodan, bassai dai, jion.**

Un kata a scelta del candidato tra: **heian shodan-nidan-sandan-yondan-godan.**

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 preagonistica esclusa.



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programma per conseguire il grado di 2° Dan

Esame regionale o nazionale

Da 1° dan a 2° dan: tempo di permanenza minimo **2 anni**

Kihon

hidari gedan barai kamae te:

migi mae geri deai, yori ashi indietro hidari gedan barai, yori ashi avanti migi gyaku tsuki

hidari kamae te:

migi yoko geri avanzando, (variante fumikomi geri) hidari gyaku haito uchi jodan, yori ashi indietro migi soto chudan uke, yori ashi avanti hidari gyaku tsuki

migi kamae te:

hidari mawashi geri avanzando, gyaku migi mawashi shuto uchi jodan, yori ashi indietro hidari age uke, yori ashi avanti migi gyaku tsuki

hidari kamae te:

migi uramawashigeri avanzando, awase tsuki, yori ashi indietro migi shuto uke, yori ashi avanti hidari gyaku tski

migi kamae te:

hidari ushro geri avanzando, hidari uchi uke migi gaku tsuki

mawatte, migi kamae te: ripetere tutta la sequenza



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Shi ho tate shuto uke gyaku tsuki

Dalla posizione di heiko dachi:

Portare avanti la gamba sinistra in fudo dachi ed eseguire hidari tate shuto uke, sul posto passare in zenkutsu dachi ed eseguire migi gyaku tsuki.

Mawatte 180° migi tate shuto uke fudo dachi hidari gyaku tsuki zenkutsu dachi.

Spostamento 90° a sinistra hidari tate shuto uke fudo dachi, migi gyaku tsuki zenkutsu dachi.

Mawatte 180° migi tate suto uke fudo dachi hidari gyaku tsuki zenkutsu dachi.

Rientrare in posizione heiko dachi e iniziare l'esecuzione sul lato destro.

Shi ho uke kime

Hidari kamae

yori ashi indietro hidari age uke yori ashi avanti migi gyaku tsuki migi mae geri scendere avanti con la gamba destra

spostando la gamba destra mawatte yori ashi indietro hidari uchi uke yori ashi avanti migi gyaku tsuki migi mawashi geri scendere avanti con la gamba destra

ruotare di 90° portando indietro la gamba anteriore yori ashi indietro hidari soto uke yori ashi avanti migi gyaku tsuki migi yoko geri scendere avanti con la gamba destra

spostando la gamba destra mawatte yori ashi indietro hidari gedan barai yori ashi avanti migi gyaku tsuki migi ushiro geri scendere avanti con la gamba destra

yori ashi indietro migi shuto uke, yori ashi avanti hidari gyaku tsuki, migi kizami uramawashigeri.

Migi kamae ripetere tutta la sequenza.



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Kata + bunkai

Un kata a scelta del candidato tra: **kanku dai, bassai sho, enpi, tekki ni dan, jion.**

Un kata a scelta del candidato tra quelli previsti per 1° dan

Applicazione oyo del kata scelto dal candidato e tre parti a scelta tra i 5 heian.

Jiyu ippon kumite

Jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, ura mawashi geri.

Jiyu kumite



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programma per conseguire il grado di 3° Dan

Esame nazionale

Da 2° dan a 3° dan: tempo di permanenza minimo **3 anni**

Kihon

hidari kamae:

hidari kizami tsuki yori ashi, migi mae geri avanzando, tsugi ashi migi kizami tsuki jodan, hidari gyaku tsuki

migi kamae

migi kizami mawashi geri, tsugi ashi hidari gyaku tsuki, yori ashi migi kizami tsuki

migi kamae

migi kizami yoko geri hidari ushiro geri avanzando, tsugi ashi hidari uraken uchi, migi gyaku tsuki

hidari kamae

hidari kizami uramawashi geri, tsugi ashi migi gyaku tsuki, yori ashi hidari uraken uchi

mawatte migi gedan barai kamae te

Ripetere tutta la sequenza

Kihon in alternativa

Avanti e indietro si intende sempre 2 volte

hidari gedan barai avanzando in zenkutsu dachi

oi tsuki gyaku tsuki soto mawashi shuto uchi jodan,

gedan shuto barai stesso braccio gyaku tsuki

avanti



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

age uke gyaku tsuki uchi mawashi shuto uchi jodan, otoshi uke stesso braccio gyaku tsuki	indietro
soto uke gyaku tsuki haito uchi jodan, gedan barai stesso braccio gyaku tsuki	avanti
uchi uke kizami tsuki gyaku tsuki, tate tsuki age uke stesso braccio, gyaku tsuki	indietro
awase tsuki, morote gedan barai, morote ura tsuki	avanti
gedan barai gyaku teisho uchi, ura tsuki, gedan uke tsuki stesso braccio gyaku tsuki	indietro
heiko tsuki gedan barai uraken uchi stesso braccio gyaku tsuki	avanti
neko ashi dachi shuto uke, kizami maegeri gyaku nukite (zenkutsu d.)	indietro

Shi ho tsuki

hidari kamae te

migi gyaku tsuki yori ashi, girare 180° hidari gyaku tsuki tsugi ashi, 90° a sinistra migi gyaku tsuki yori ashi piu' tsugi ashi, girare 180° passo avanti migi gyaku tsuki

Rientrare in posizione heiko dachi e iniziare l'esecuzione sul lato destro.

Kata + bunkai

Un kata a scelta del candidato tra: **hangetsu, jitte, kanku sho, nijushiho, chinte, kanku dai.**

Applicazione del tokui kata scelto dal candidato e tre parti a scelta tra i 5 heian.

Esecuzione di un kata scelto dal candidato tra quelli previsti per 2° dan.

Principi del kumite: sen, sen no sen, sen sen no sen (dimostrazione su attacchi di calcio o pugno).



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programma per conseguire il grado di 4° Dan

Esame nazionale

Da 3° dan a 4° dan: tempo di permanenza minimo **4 anni**

Kihon

Hidari kamae te

yori ashi hidari kizami tsuki migi oi tsuki, tsugi ashi migi mae geri mawashi geri stessa gamba, hidari gyaku gedan barai, yori ashi avanti migi kizami tsuki.

passo indietro hidari age uke soto uke s.b. (fudo dachi) gyaku tate tsuki (fudo dachi) tsugi ashi hidari uraken uchi, migi gyaku tsuki (zenkutsu dachi) kaiten (rotazione dorsale) migi tate uraken, migi yoko enpi (kiba dachi), migi 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 tsuki (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 tsuki yori ashi migi ushiro geri uraken gyaku tsuki, 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 tsuki (due pugni) hiri kaeshi hidari uraken uchi migi gyaku tsuki

hidari kamae te

migi oi komi tsuki, hidari gyaku tsuki, tsugi ashi migi uramawashi geri gyaku tsuki uraken, yori ashi indietro migi gedan shuto barai hidari gyaku haito uchi jodan (tai no sen) hiri gaeshi awase tsuki



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

mawatte

migi kamae ripetere tutta la sequenza

Kata

Un kata a scelta del candidato tra **sochin, gojushiho sho, gankaku, jiin, jitte, tekki sandan, hangetsu.**

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 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



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Programma per conseguire il grado di 5° Dan

Esame nazionale

Da 4° dan a 5° dan: tempo di permanenza minimo **5 anni**

Kihon

Programma di 4° dan più' un kihon a scelta del candidato tra quelli previsti fino a 3° dan.

In alternativa: una combinazione di tecniche preparate dal candidato con un numero minimo di 25 fino ad un massimo di 30, nella quale devono essere obbligatoriamente presenti tecniche di calcio (keri), tecniche di gomito (enpi), tecniche di leve articolari (kantsetsu waza), tecniche di proiezione (nage waza), tecniche a mano aperta (kaisho) e la posizione neko ashi dachi.

La commissione può' richiedere l'applicazione delle tecniche preparate.

A seguire un kihon scelto dal candidato fra quelli previsti fino a 4° dan.

Kata

Un kata a scelta del candidato tra **sochin, tekki san dan, gojushiho dai, gojushiho sho, unsu, wankan, meikyo, gankaku.**

Un kata a scelta del candidato tra quelli previsti da 1° a 4° dan.

Bunkai

Applicazione ohio del tokui kata presentato dal candidato e tre parti a scelta tra i 5 heian.

Kumite

Applicazione pratica e spiegazione di qualsiasi strategia del kumite

Jiyu kumite



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

ATTENZIONE

Relativamente alle tecniche di calcio a partire dal 1° dan non è mai riportata l'altezza alla quale devono essere eseguite proprio per dare la possibilità ad ogni candidato di esprimersi in base alle proprie capacità atletiche e di elasticità nell'insieme. ricordare che la tecnica di calcio chudan o gedan se eseguita con i presupposti tecnici validi ha lo stesso valore della tecnica jodan!

NOTA

Per gli esami fino al 4° dan relativamente al kihon si deve presentare solo quello previsto per il grado richiesto.

Qualifiche

Per le qualifiche vale la seguente regola:

ALLENATORE: Programma di 1° dan

ISTRUTTORE: Programma di 1° e 2° dan

MAESTRO: Programma di 1°, 2°, 3° e 4° dan

DOCENTE REGIONALE E NAZIONALE: Tutti i programmi federali



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003