

Programma tecnico di Karate – Esami di graduazione

New Top Line ASD – Società Sportiva affiliata FIJLKAM
Cinture intere e mezze cinture (dalla bianca alla marrone)

Cintura Bianca

- Saluto e comportamento nel dojo
- Posizione naturale (Shizen-tai)
- Spostamenti di base
- Oi-zuki
- Gedan-barai

Mezza Cintura Gialla (Bianca/Gialla)

- Zenkutsu-dachi
- Gyaku-zuki
- Age-uke
- Coordinazione e controllo

Cintura Gialla

- Mae-geri
- Soto-uke
- Kata: Taikyoku Shodan
- Prime combinazioni di Kihon

Mezza Cintura Arancione (Gialla/Arancione)

- Kokutsu-dachi
- Uchi-uke
- Combinazioni pugno–calcio
- Kihon Kumite guidato

Cintura Arancione

- Yoko-geri
- Kata: Heian Shodan
- Kumite prestabilito
- Controllo della distanza

Mezza Cintura Verde (Arancione/Verde)

- Mawashi-geri
- Kata: Heian Nidan

- Kumite controllato

Cintura Verde

- Kata: Heian Sandan
- Combinazioni avanzate di Kihon
- Kumite a tema
- Spirito sportivo

Mezza Cintura Blu (Verde/Blu)

- Kata: Heian Yondan
- Spostamenti avanzati
- Kumite strutturato

Cintura Blu

- Kata: Heian Godan
- Combinazioni complesse
- Regolamento di gara

Mezza Cintura Marrone (Blu/Marrone)

- Kata superiori (a scelta del tecnico)
- Kumite libero controllato
- Autocontrollo e gestione dell'incontro

Cintura Marrone

- Kata avanzati
- Kumite libero
- Conoscenza approfondita del regolamento
- Atteggiamento maturo e responsabile

Il presente programma definisce i contenuti tecnici per gli esami di graduazione di Karate ed è parte integrante del percorso formativo della New Top Line ASD, nel rispetto dei valori educativi delle arti marziali e dei regolamenti FIJLKAM.