




















# SCUOLA ITALIANA BUDO

PROGRAMMA D'ESAME  
KARATE  
STILE SANKUKAI

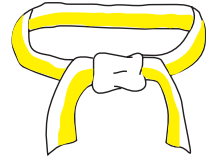
dal 9° kyu al 5° dan



# Gradi e Cinture

Kyu	Colore		Note
	Bianca		Ingresso in palestra
9	Bianca Gialla		
8	Gialla		
7	Gialla Arancio		
6	Arancio		
5	Arancio Verde		
4	Verde		
3	Verde Blu		
2	Blu		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale
	Blu Marrone		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale Età minima 14 anni
1	Marrone		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale Età minima 14 anni
	Marrone Nera		Esame da sostenere all'interno di uno stage federale Età minima 15 anni
1 Dan	Nera		Da conseguirsi al 16° anno di età compiuto, 10 crediti formativi federali
2 Dan	Nera		2 anni trascorsi nell'ultimo grado e 20 crediti formativi federali
3 Dan	Nera		3 anni trascorsi nell'ultimo grado e 30 crediti formativi federali
4 Dan	Nera		4 anni trascorsi nell'ultimo grado e 40 crediti formativi federali
5 Dan	Nera		5 anni trascorsi nell'ultimo grado e 50 crediti formativi federali

## *Cintura Bianca/Gialla - 9° Kyu*



### **Kihon**

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (con Mawate)

Tenshin Jodan Sx e Dx (doppio passo)

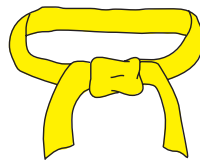
### **Kumite**

Sanku Randori Shodan

### **Kata**

Sanku Kata Shodan - Sanku Kata Nidan

## Cintura Gialla - 8° Kyu



### Kihon

(3 ripetizioni avanzando e arretrando)

Oi Tsuki Chudan

Oi Tsuki Jodan (Tate Tsuki)

Age uke

Gedan Barai

Soto Uke

Uchi Uke

Mae Geri (con Mawate)

Mawashi Geri (con Mawate)

Tenshin Jodan Sx e Dx (doppio passo)

Tenshin Gedan Sx e Dx (doppio passo)

### Combinazioni Lineari

1, 4, 5

### Combinazioni Circolari

1

### Kumite

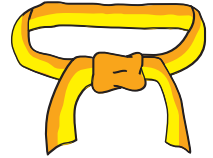
Sanku Randori Shodan - Sanku Randori Niban

### Kata

Sanku Kata Nidan

Kihon Kata Shodan

# Cintura Gialla/Arancio - 7° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,4,5,8,9

Combinazioni Circolari

1,2

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Sanku Randori Shodan - Sanku Randori Nidan - Sanku Randori Sandan

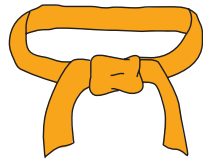
## Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan
-------------------

Heiwa Shodan
--------------

# Cintura Arancio - 6° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9

Combinazioni Circolari

1,2

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Sanku Randori Shodan - Sanku Randori Nidan - Sanku Randori Sandan

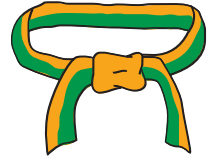
Randori ni no kata

## Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan

# Cintura Arancio/Verde - 5° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10

Combinazioni Circolari

1,2,3

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori Ichi ban - Ni ban

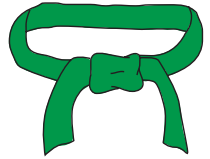
## Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan



# Cintura Verde - 4° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10,11

Combinazioni Circolari

1,2,3,4

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Randori ni no kata

Kaiten Randori

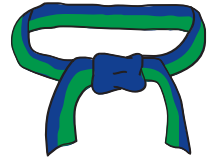
Kaiten Randori ichi no kata

## Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan

# Cintura Verde/Blu - 3° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

1,2,3,4,5,8,9,10,11

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke (entrambi con doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Randori ni no kata

Kaiten Randori

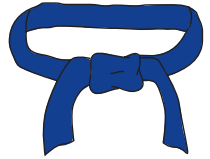
Kaiten Randori Ichi no kata

## Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan

## Cintura Blu - 2° kyu



### Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

### Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata

### Kata

Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan	Kihon Kata Yondan
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan	Heiwa Yondan

# Cintura Blu/Marrone - 2° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

tutte dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6,7

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

### Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Kaiten Randori

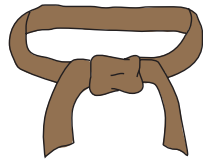
Kaiten Randori Ichi no kata

## Kata

### Heiwa

Kihon Kata Shodan	Kihon Kata Nidan	Kihon Kata Sandan	Kihon Kata Yondan	Kihon Kata
Heiwa Shodan	Heiwa Nidan	Heiwa Sandan	Heiwa Yondan	Heiwa Godan

# Cintura Marrone - 1° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

tutte dalla 1° alla 11°

Combinazioni Circolari

1,2,3,4,5,6,7,8

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke (tutti doppio passo)

Ukemi

Mae, Yoko, Ushiro

## Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Kaiten Randori

Kaiten Randori ichi no kata - Kaiten Randori ni no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan  
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

# Cintura Marrone/Nera - 1° kyu



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan

*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

Sentei

Annanko

# Cintura Nera - 1° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° all 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° all 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Conoscenza di kata geri shodan e nidan (kata di soli calci)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate.

# Cintura Nera - 2° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate.



# Cintura Nera - 3° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan  
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Seipa - Seienchin  
(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata imparati.

# Cintura Nera - 4° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dalla 1° alla 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata  
Randori go no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Kururunfa - Seipa - Seienchin  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonché conoscere il nome e il significato di tutti i kata.

# Cintura Nera - 5° Dan



## Kihon

(tutto il kihon fondamentale)

### Combinazioni Lineari

Tutte, dall 1° all 11°

### Combinazioni Circolari

Tutte, dall 1° all 11°

### Tenshin

Tenshin jodan uke - Tenshin gedan uke - Tenshin chudan uke

## Kumite

### Randori

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata - Randori yon no kata  
Randori go no kata - Randori roku no kata

### Randori kaiten

Randori ichi no kata - Randori ni no kata - Randori san no kata

### Ju kumite shiai (arbitrato)

## Kata

### Heiwa

Heiwa Shodan - Heiwa Nidan - Heiwa Sandan - Heiwa Yondan - Heiwa Godan  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Sentei

Jiin - Annanko - Bassai dai - Hiji no kata - Shinsei  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta della commissione tecnica)*

### Superiori

Matsukase - Kosokun dai - Kururunfa - Seipa - Tajima - Seienchin - Gojuyon  
*(uno dei kata sopra elencati a scelta del candidato)*

Conoscenza del kata Ashi Ato

Il candidato deve avere un'ottima conoscenza della terminologia di base inerente il karate, nonchè conoscere il nome e il significato di tutti i kata.



三空会