



## ORGANIZZAZIONE ITALIANA KARATE-DO KYUDOKAN HIGA TE di OKINAWA

# DISPOSIZIONI E REGOLAMENTO in merito ai PROGRAMMI D'ESAME

Approvato dal Consiglio Direttivo Nazionale nella riunione del 10/12/2019

### **Art. 1 Premessa**

1. Il programma degli esami di passaggio di grado è a titolo originario di proprietà esclusiva della Scuola Shorin Ryu Kyudokan Higa Te che si riserva di tutelare i propri diritti nei termini di legge nelle opportune sedi civili e penali competenti nei confronti di chiunque pubblici, diffonda, esegua e rappresenti, anche solo parzialmente, l'opera senza alcuna preventiva autorizzazione.
2. Le presenti "Disposizioni e Regolamento in merito ai Programmi d'esame" sono da ritenersi UFFICIALI per tutte le Filiali regionali presenti sul territorio italiano.

### **Art. 2 Programmi d'esame – Norme generali**

Per i bambini/ragazzi fino al 13° anno di età compreso (si intende l'anno solare), il programma d'esame per le cinture bianche e celesti comprese è leggermente differente da quello dei Kyu per gli adulti.

## **CINTURA BIANCA**

**KIHON** (Vedi allegato – “Programmi d’esame – Norme specifiche” – Art. 3)

**TUTTE LE TECNICHE** tranne:

- g) Gedan oi zuki (z.d.)
- h) Gedan gyaku zuki (z.d.)
- n) Chudan shuto uke (u.a.d.)
- o) Gedan shuto uke (u.a.d.)

## **KATA**

- 1) Fukyu Kata ichi

## **CINTURA CELESTE**

**KIHON** (Vedi allegato – “Programmi d’esame – Norme specifiche” – Art. 3)

**COMPRESSE** le **TECNICHE** g), h), n), o)

## **KATA**

- 1) Fukyu Kata ichi
- 2) Pinnan Nidan

### ➤ **Categoria bambini/ragazzi fino al 13° anno di età compreso**

1) Ad ogni cintura possono essere aggiunte, d’accordo al livello tecnico, 1,2 o 3 strisce del colore della cintura successiva, come riconoscimento per le capacità dimostrate durante gli esami.

### **CINTURA**

### **KATA**

<b>BIANCA</b>
1° striscia celeste
2° striscia celeste
3° striscia celeste

**FUKYU KATA ICHI**

<b>CELESTE</b>
1° striscia gialla
2° striscia gialla
3° striscia gialla

**FUKYU KATA ICHI, PINNAN NIDAN**

## CINTURA

<b>GIALLA</b>
1° striscia arancione
2° striscia arancione
3° striscia arancione

## **ARANCIONE**

1° striscia verde
2° striscia verde
3° striscia verde

## **VERDE**

1° striscia blu
2° striscia blu
3° striscia blu

## **BLU**

1° striscia marrone
2° striscia marrone
3° striscia marrone

## **MARRONE**

1° striscia nera
2° striscia nera
3° striscia nera

## KATA

**PINNAN NIDAN, PINNAN SHODAN**

**PINNAN SHODAN, PINNAN SANDAN**

**PINNAN SHODAN, PINNAN YONDAN  
NAIHANCHI SHODAN**

**PINNAN GODAN, FUKYU KATA NI  
NAIHANCHI SHODAN**

Aggiungere un KATA a scelta tra:  
PINNAN YONDAN, NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN

**NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN  
UNSU**

Aggiungere un KATA a scelta tra:  
NAIHANCHI SHODAN, FUKYU KATA NI, PINNAN GODAN

### ➤ Categoria RAGAZZI/ADULTI a partire dal 14° anno di età

2) per quanto riguarda gli ADULTI si introduce la CINTURA GIALLA come per i BAMBINI.

## CINTURA

<b>BIANCA</b>
10° Kyu temporaneo
10° Kyu

## KATA

**FUKYU KATA ICHI, PINNAN NIDAN**

## CINTURA

<b>GIALLA</b>
9° Kyu temporaneo
9° Kyu

<b>ARANCIONE</b>
8° Kyu temporaneo
8° Kyu
7° Kyu temporaneo
7° Kyu

<b>VERDE</b>
6° Kyu temporaneo
6° Kyu
5° Kyu temporaneo
5° Kyu

<b>BLU</b>
4° Kyu temporaneo
4° Kyu
3° Kyu temporaneo
3° Kyu

<b>MARRONE</b>
2° Kyu temporaneo
2° Kyu

<b>MARRONE</b>
1° Kyu temporaneo
1° Kyu

## KATA

**PINNAN NIDAN, PINNAN SHODAN**

**PINNAN SHODAN, PINNAN SANDAN**

**PINNAN SHODAN, PINNAN YONDAN  
NAIHANCHI SHODAN**

**PINNAN GODAN, FUKYU KATA NI  
NAIHANCHI SHODAN**  
Aggiungere un KATA a scelta tra:  
PINNAN YONDAN, NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN

**NAIHANCHI NIDAN, NAIHANCHI SANDAN  
UNSU**  
Aggiungere un KATA a scelta tra:  
NAIHANCHI SHODAN, FUKYU KATA NI, PINNAN GODAN

**UNSU, JION, NAIHANCHI SANDAN**  
Aggiungere un KATA a scelta tra:  
NAIHANCHI SHODAN, NAIHANCHI NIDAN, PINNAN YONDAN

3) Nel corso dello stesso anno non si possono effettuare più di due passaggi di grado.

4) Non è possibile passare direttamente dal grado di cintura marrone 1° Kyu temporaneo al grado di cintura nera 1° Dan, si deve necessariamente passare a 1° Kyu.

**Art. 3**  
**Programmi d'esame – Tecniche specifiche**  
**Cinture colorate - KYU**

<b>CINTURA BIANCA</b> <b>(da 10° Kyu temporaneo a 10° Kyu)</b>
---

**A) KIHON**

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki     | (S.D.)   |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.)   |
| c) Chudan oi zuki        | (s.d.)   |
| d) Chudan gyaku zuki     | (s.d.)   |
| e) Jodan oi zuki         | (s.d.)   |
| f) Jodan gyaku zuki      | (s.d.)   |
| g) Gedan oi zuki         | (z.d.)   |
| h) Gedan gyaku zuki      | (z.d.)   |
| i) Mae geri              | (z.d.)   |
| j) Jodan age uke         | (s.d.)   |
| k) Chudan uchi uke       | (z.d.)   |
| l) Chudan soto uke       | (z.d.)   |
| m) Gedan barai           | (z.d.)   |
| n) Chudan shuto uke      | (u.a.d.) |
| o) Gedan shuto uke       | (u.a.d.) |

**B) KATA**

- a) Fuki Gata Ichi
- b) Pinnan Nidan

-----  
**NOTA:**

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

<b>CINTURA GIALLA</b>
-----------------------

## (da 9° Kyu temporaneo a 9° Kyu)

### A) KIHON

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki     | (S.D.)   |
| b) Teisho uke-gyaku zuki | (z.d.)   |
| c) Chudan oi zuki        | (s.d.)   |
| d) Chudan gyaku zuki     | (s.d.)   |
| e) Jodan oi zuki         | (s.d.)   |
| f) Jodan gyaku zuki      | (s.d.)   |
| g) Gedan oi zuki         | (z.d.)   |
| h) Gedan gyaku zuki      | (z.d.)   |
| i) Mae geri              | (z.d.)   |
| j) Jodan age uke         | (s.d.)   |
| k) Chudan uchi uke       | (z.d.)   |
| l) Chudan soto uke       | (z.d.)   |
| m) Gedan barai           | (z.d.)   |
| n) Chudan shuto uke      | (u.a.d.) |
| o) Gedan shuto uke       | (u.a.d.) |

### B) KATA

- a) Pinnan Nidan
- b) Pinnan Shodan

---

**NOTA:**

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)

**CINTURA ARANCIONE**  
**(8° Kyu temporaneo - 8° Kyu - 7° Kyu temporaneo - 7° Kyu)**

**A) KIHON**

- a) Chudan choku zuki (S.D.)
- b) Teisho uke-gyaku zuki (z.d.)
- c) Chudan oi zuki (s.d.) – Chudan oi zuki (s.d.) – Jodan oi zuki (s.d.) – Jodan oi zuki (s.d.) – Gedan oi zuki (z.d.) – Gedan oi zuki (z.d.)
- d) Chudan gyaku zuki (s.d.) – Chudan gyaku zuki (s.d.) – Jodan gyaku zuki (s.d.) – Jodan gyaku zuki (s.d.) – Gedan gyaku zuki (z.d.) – Gedan gyaku zuki (z.d.)
- e) Mae geri (z.d.)
- f) Jodan age uke (s.d.)
- g) Chudan uchi uke (z.d.)
- h) Chudan soto uke (z.d.)
- i) Gedan barai (z.d.)
- j) Chudan shuto uke (u.a.d.)
- k) Gedan shuto uke (u.a.d.)
- l) Chudan uchi uke-gyaku zuki (z.d.)
- m) Chudan soto uke-gyaku zuki (z.d.)
- n) Mae geri zensin (n.a.d.)
- o) Jodan Uraken (S.D.)

**B) KATA**

- a) Pinnan Shodan
- b) Pinnan Sandan

-----  
**NOTA:**

S.D.	=	(Shiko Dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

**CINTURA VERDE**  
**(6° Kyu temporaneo – 6° Kyu – 5° Kyu temporaneo - 5° Kyu)**

**A) KIHON**

- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki            | (S.D.)   |
| b) Teisho uke-gyaku zuki        | (z.d.)   |
| c) Mae geri                     | (z.d.)   |
| d) Mae geri zensin              | (n.a.d.) |
| e) Mawashi geri zensin          | (n.a.d.) |
| f) Chudan sotobarai             | (z.d.)   |
| g) Gedan uchibarai              | (z.d.)   |
| h) Gedan sotobarai              | (z.d.)   |
| i) Mae geri - gyaku zuki        | (z.d.)   |
| j) Chudan uchi uke - gyaku zuki | (z.d.)   |
| k) Chudan soto uke - gyaku zuki | (z.d.)   |
| l) Chudan shuto uke             | (u.a.d.) |
| m) Gedan shuto uke              | (u.a.d.) |
| n) Yoko geri                    | (S.D.)   |

**B) KATA**

- a) Pinnan Shodan
- b) Pinnan Yondan
- c) Naihanchi Shodan

-----  
**NOTA:**

S.D.	=	(Shiko Dachi)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
u.a.d.	=	(uki ashi dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)



<b>CINTURA BLU</b> <b>(da 4° Kyu temporaneo - 4° Kyu - 3° Kyu temporaneo - 3° Kyu)</b>
---

**A) KIHON**

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| a) Chudan choku zuki         | (S.D.)   |
| b) Chudan yoko zuki          | (S.D.)   |
| c) Jodan shuto uchi          | (S.D.)   |
| d) Jodan haito uchi          | (S.D.)   |
| e) Chudan mae empi           | (S.D.)   |
| f) Chudan yoko empi          | (S.D.)   |
| g) Chudan yoko empi - uraken | (S.D.)   |
| h) Mae geri zensin           | (n.a.d.) |
| i) Mawashi geri zensin       | (n.a.d.) |
| j) Yoko geri                 | (S.D.)   |
| k) Jodan shuto uchi          | (z.d.)   |
| l) Jodan haito uchi          | (z.d.)   |
| m) Chudan renzuki            | (S.D.)   |

**B) KATA**

- a) Pinnan Godan
- b) Fukiu Gata ni
- c) Naihanchi Shodan

**A SCELTA:**

- a) Pinnan Yondan
- b) Naihanchi Nidan
- c) Naihanchi Sandan

**C) KUMITE****I) IPPON KUMITE**

- |                      |                              |        |
|----------------------|------------------------------|--------|
| a) <b>Attacco:</b>   | Jodan oi zuki                | (z.d.) |
| <b>Parata:</b>       | Jodan age uke - kakete uke   | (z.d.) |
| <b>Contrattacco:</b> | Jodan shuto uchi             | (z.d.) |
| b) <b>Attacco:</b>   | Chudan oi zuki               | (z.d.) |
| <b>Parata:</b>       | Chudan uchi uke - kakete uke | (S.D.) |
| <b>Contrattacco:</b> | Jodan shuto uchi             | (S.D.) |

- |    |                      |                                 |                |
|----|----------------------|---------------------------------|----------------|
| c) | <b>Attacco:</b>      | Gedan oi zuki                   | (z.d.)         |
|    | <b>Parata:</b>       | Gedan ude uke                   | (S.D.)         |
|    | <b>Contrattacco:</b> | Jodan uraken - chudan yoko empi | (S.D.)         |
| d) | <b>Attacco:</b>      | Jodan oi zuki                   | (z.d.)         |
|    | <b>Parata:</b>       | Jodan shuto uke - kakete uke    | (z.d. – a 45°) |
|    | <b>Contrattacco:</b> | Mawashi geri                    | (z.d.)         |

## D) MAKIWARA

---

**NOTA:**

S.D.	=	(Shiko Dach)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)

<b>CINTURA MARRONE</b> <b>(2° Kyu temporaneo - 2° Kyu - 1° Kyu temporaneo - 1° Kyu)</b>
--

**A) KIHON**

- |   |              |
|---|--------------|
| a) Chudan choku zuki                                      | (S.D.)       |
| b) Mae geri   | (z.d.)       |
| c) Teisho uke - uraken - choku zuki                       | (n.z.d.)     |
| d) Chudan soto uke - mae geri - gyaku zuki                | (n.a.d. 45°) |
| e) Chudan shuto uke - mae geri - nukite                   | (n.a.d. 45°) |
| f) Otoshi teisho uke - koken uchi - gyaku zuki            | (n.a.d. 45°) |
| g) Teisho uke - yoko empi – uraken - gyaku zuki           | (S.D.-z.d.)  |
| h) Mae geri - yoko geri                                   | (z.d.)       |
| i) Mae geri - san renzuki                                 | (z.d.)       |
| j) Morote teisho uke - osae uke - kakete uke - choku zuki | (S.D.)       |
| k) Morote teisho uke - osae uke -kakete uke -choku zuki   | (S.D.-s.d.)  |
| l) 1) Chudan sotobarai - gyaku zuki (avanti)              | (n.a.d.)     |
| 2) Gedan sotobarai - mae geri - gyaku zuki (indietro)     | (n.a.d.)     |
| 3) Chudan shuto uke - gyaku zuki (45°)                    | (n.a.d.)     |
| 4) Chudan sotobarai (indietro)                            | (n.a.d.)     |
| 5) Chudan shuto uke - gyaku zuki (45°)                    | (n.a.d.)     |
| 6) Otoshi teisho uke - gyaku zuki (indietro)              | (n.a.d.)     |

**B) KATA**

**da 2 KYU temporaneo a 2° KYU:**

- a) Naihanchi Nidan      b) Naihanchi Sandan      c) Unsu

A SCELTA:      a) Naihanchi Shodan      b) Fukiu Gata ni      c) Pinnan Godan

**da 1 KYU temporaneo a 1° KYU:**

- a) Unsu      b) Jion      c) Naihanchi Sandan

A SCELTA:      a) Naihanchi Shodan      b) Naihanchi Nidan      c) Pinnan yondan

## C) KUMITE

### I) IPPON KUMITE

- a) **Attacco:** Jodan oi zuki (s.d.)  
**Parata:** Jodan age uke - kakete uke (s.d.)  
**Contrattacco:** Mae empi (S.D.)
- b) **Attacco:** Chudan oi zuki (z.d.)  
**Parata:** Chudan soto uke - kakete uke (n.a.d.)  
**Contrattacco:** Mae geri - gyaku zuki (n.a.d.)
- c) **Attacco:** Gedan oi zuki (z.d.)  
**Parata:** Gyaku gedan sotobarai (z.d.)  
**Contrattacco:** Mae geri (z.d.)
- d) **Attacco:** Mae geri (z.d.)  
**Parata:** Gyaku gedan sotobarai - osae uke (z.d.)  
**Contrattacco:** Jodan uraken (z.d.)

### II) SAMBON KUMITE

- a) **Attacco:** Jodan oi zuki - chudan oi zuki - gedan oi zuki (z.d.)  
**Parata:** Jodan age uke - chudan uchi uke - gedan barai (z.d.)  
**Contrattacco:** Chudan gyaku zuki (z.d.)
- b) **Attacco:** Jodan oi zuki - chudan oi zuki - gedan oi zuki (z.d.)  
**Parata:** Jodan uchi uke - chudan uchi uke - gedan ude uke  
kakete uke (S.D.)  
**Contrattacco:** Jodan shuto uke (S.D.)
- c) **Attacco:** Jodan oi zuki - chudan oi zuki - gedan oi zuki (z.d.)  
**Parata:** Jodan soto uke - chudan sotobarai  
Gedan sotobarai (S.D.)  
**Contrattacco:** Osae uke - Uraken (z.d.)
- d) **Attacco:** Gedan oi zuki - chudan oi zuki - jodan oi zuki (z.d.)  
**Parata:** Gedan shuto uke - chudan osae uke - jodan age uke  
kakete uke (z.d.)  
**Contrattacco:** Jodan mawashi zuki (z.d.)

## D) MAKIWARA

---

**NOTA:**

S.D.	=	(Shiko Dachì)
z.d.	=	(zenkutsu dachi)
s.d.	=	(sizen dachi)
n.a.d.	=	(neko ashi dachi)
n.z.d.	=	(naname zenkutsu dachi)

**Art. 4**  
**Programmi d'esame – Tecniche specifiche**  
**Cinture nere - DAN**

1) I Dan, in ordine progressivo, sono i seguenti:

- a) 1° Dan - Cintura nera
- b) 2° Dan - Cintura nera
- c) 3° Dan - Cintura nera
- d) 4° Dan - Cintura nera
- e) 5° Dan - Cintura nera
- f) 6° Dan - Cintura nera
- g) 7° Dan - Cintura nera
- h) 8° Dan - Cintura nera
- i) 9° Dan - Cintura nera
- j) 10° Dan - Cintura nera.

1) per i BAMBINI/RAGAZZI l'età minima per il raggiungimento della cintura nera è fissata a 13 anni (anno solare). Per la denominazione della cintura nera per i bambini/ ragazzi fino ai 17 anni (vedi "Regolamento Tecnico-Organizzativo nazionale" – Art. 21 (5)).

**CINTURA NERA BAMBINO (13 anni)**

KIHON e KATA come cintura nera ADULTI

**CINTURA NERA 1° DAN CADETTO (14-15 anni)**

KIHON e KATA come cintura nera ADULTI

IPPON KUMITE per cintura blu ADULTI

**CINTURA NERA 1° DAN GIOVANILE (16-17 anni)**

KIHON e KATA come cintura nera ADULTI

IPPON KUMITE per cintura marrone ADULTI

2) per gli ADULTI esistono dei requisiti ben precisi per il passaggio di Dan (vedi  
“Regolamento Tecnico-Organizzativo Nazionale” – Art. 24 (2))

**da CINTURA NERA 1° DAN a CINTURA NERA 2° DAN**

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)  
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) JION      2) JITTE      3) PASSAI SHO  
+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

**da CINTURA NERA 2° DAN a CINTURA NERA 3° DAN**

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)  
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) PASSAI SHO      2) PASSAI DAI      3) KUSHANKU SHO  
+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

**da CINTURA NERA 3° DAN a CINTURA NERA 4° DAN**

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)  
programma previsto per cintura nera ADULTI

KATA

1) PASSAI DAI      2) KUSHANKU DAI      3) CHINTI  
+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

## da CINTURA NERA 4° DAN a CINTURA NERA 5° DAN

KIHON e YAKUSOKU KUMITE (IPPON e SAMBON KUMITE)

programma previsto per cintura nera ADULTI

### KATA

1) CHINTI                      2) SEISAN                      3) SOCHIN

+ Tokui Kata: a partire da NAIHANCHI SHODAN

4) Il Direttore Tecnico Nazionale può valutare a sua discrezione, tenendo conto del progresso tecnico dell'allievo, sia il tempo di permanenza effettiva nel proprio grado, sia il Kata da presentare agli esami di passaggio di grado.

### Art. 5

#### Kata ufficiali

1) I Kata ufficiali e riconosciuti dalla Scuola Shorin Ryu Kyudokan Higa Te sono i seguenti:

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1. FUKYU GATA ICHI   | 12. JION         |
| 2. FUKIU GATA NI     | 13. JITTE        |
| 3. PINNAN NIDAN      | 14. PASSAI SHO   |
| 4. PINNAN SHODAN     | 15. PASSAI DAI   |
| 5. PINNAN SANDAN     | 16. KUSHANKU SHO |
| 6. PINNAN YONDAN     | 17. KUSHANKU DAI |
| 7. PINNAN GODAN      | 18. CHINTI       |
| 8. NAIHANCHI SHODAN  | 19. SEISAN       |
| 9. NAIHANCHI NIDAN   | 20. CHINTO       |
| 10. NAIHANCHI SANDAN | 21. SOCHIN       |
| 11. UNSU             | 22. GOJUSHIHO    |