



PROGRAMMA UNIFICATO
ESAME 6° DAN



PROGRAMMA ESAME 6° DAN

Il Consiglio Federale ha approvato i programmi di esame per il conseguimento del 6° Dan, che saranno unificati per tutti gli stili. Questi i dettagli del programma (per tutti gli stili), precisando che per sostenere l'esame sarà necessario aver maturato un'anzianità di permanenza nel 5° dan di almeno 6 anni effettivi:

- **CONOSCENZA GLOBALE DEI PROGRAMMI DI ESAME DA 1° A 5° DAN**
- **KIHON**
4 Sequenze simmetriche (di libera composizione) preparate dal candidato e relativa illustrazione.
- **KATA**
Presentazione dettagliata di un Kata superiore a scelta del candidato e relativo Bunkai.
- **KUMITE**
Deve essere rivolto alla prova di strategia d'attacco e difesa, a spostamenti e pronte risposte agli stimoli del partner, dimostrando padronanza nell'autocontrollo psicofisico. L'intensità della prova sarà rapportata all'età del candidato.
- **TEORIA**
Almeno tre giorni prima dell'esame andrà presentata alla Segreteria federale una "tesina" scritta con argomento a scelta del candidato (potrà riguardare le principali differenze tecniche e filosofiche tra i vari stili di karate; la metodologia dell'allenamento del proprio stile di karate; etc.)