



SHITO-RYU

PROGRAMMA TECNICO D'ESAME

1° Dan

KIHON (2-3 sequenze personalizzate o codificate a scelta del candidato) tra:

a) KIHON (Combinazioni personalizzate)

Max 5 passi in unica direzione, in dachi, posizioni in combinazione libera tra: zenkutsu, shiko, nekoashi, sanchin;

Uke, parate in combinazione libera: age, gedan, yoko/uke/uchi, shuto;

Uchi, attacchi in combinazione libera: zuki, ken, ura.

b) SHIHO ZUKI Ippon me (1° Combinazione codificata in 4 direzioni)

Partenza in musubidachi, poi yoi in hachijidachi,

1. spostando la gamba sx a sx, gyakuzuki chudan dx in zenkutsudachi sx,
2. spostando la gamba dx, mawatte, gyakuzuki chudan sx in zenkutsudachi dx,
3. spostando la gamba sx a sx, gyakuzuki chudan dx in zenkutsudachi sx,
4. spostando la gamba dx, mawatte, gyakuzuki chudan sx in zenkutsudachi dx,

richiamando prima la gamba sx in hachijidachi e spostando poi la gamba dx in senso orario, ritorno yoi in hachijidachi, poi in musubidachi.

c) SHIHO ZUKI Nihon me (2° Combinazione codificata in 4 direzioni)

Partenza in musubidachi, poi yoi in hachijidachi,

1. spostando la gamba sx a sx, gedanbarai+ageuke sx e gyakuzuki chudan dx in zenkutsudachi sx,
2. spostando la gamba dx, mawatte, gedanbarai+ageuke dx e gyakuzuki chudan sx in zenkutsudachi dx,
3. spostando la gamba sx a sx, gedanbarai+ageuke sx e gyakuzuki chudan dx in zenkutsudachi sx,
4. spostando la gamba dx, mawatte, gedanbarai+ageuke dx e gyakuzuki chudan sx in zenkutsudachi dx,

richiamando prima la gamba sx in hachijidachi e spostando poi la gamba dx in senso orario, ritorno yoi in hachijidachi, poi in musubidachi.

d) KIHON PINAN 1 (1° Combinazione codificata pinan)

Partenza in musubidachi, poi kamae in motodachi sx,
spostando la gamba sx in avanti, yokouchi chudan sx in zenkutsudachi sx,
sul posto, shutobarai sx in shikodachi,
richiamando la gamba sx, otoshiuchi sx in nekoashidachi sx,
richiamando la gamba sx, wauke in heisokudachi,
spostando la gamba dx in avanti, yokouchi chudan dx in zenkutsudachi dx,
... segue simmetricamente.

e) KIHON GERI (Obbligatorio)

n° 4 geri, calci in combinazione libera: mae, mawashi, yoko, ushiro.

KATA (1° a scelta del candidato, 2° a scelta della commissione) tra:

PINAN (solo su richiesta della Commissione)
NAIFANCHIN
BASSAI
ROHAI
SAIFA

KUMITE

a) Codificato (2-3 sequenze a scelta del candidato)

b) Libero



SHITO-RYU

PROGRAMMA TECNICO D'ESAME

2° Dan

KIHON (2-3 sequenze personalizzate o codificate a scelta del candidato) tra:

a) KIHON (Combinazioni personalizzate)

Max 5 passi in unica direzione, in dachi, posizioni in combinazione libera tra: zenkutsu, shiko, nekoashi, sanchin;

Uke, parate in combinazione libera tra: age, gedan, yoko/uke/uchi, shuto, kake (obbligatorio), mawashi (obbligatorio);

Uke + Zuki/Uchi, parate + attacchi in combinazione libera.

b) KIHON ZUKI (Combinazione codificata di tecniche di pugno)

Partenza in musubidachi, poi kamae in motodachi sx,
spostando la gamba sx in avanti, gyakuzuki chudan dx in zenkutsudachi sx,
richiamando la gamba dx in senso orario, tatezuki jodan sx in motodachi a 45°,
spostando la gamba dx in senso antiorario, urazuki dx in sanchindachi sx,
spostando la gamba dx indietro, agezuki sx in shikodachi sx,
yoriashi in avanti, kagizuki dx in shikodachi sx,
yoriashi indietro, furizuki jodan sx in nekoashidachi sx,
avanzando, oizuki chudan dx in motodachi dx,
allungando la gamba sx indietro a 45°, morotezuki sx in zenkutsudachi dx,
richiamando la gamba sx in senso antiorario, kamae in motodachi dx,
partenza kamae in motodachi dx,
... segue simmetricamente.

c) SHIHO ZUKI Sanbon me (3° Combinazione codificata in 4 direzioni)

Partenza in musubidachi, poi yoi in hachijidachi,

1. spostando la gamba sx a sx, yokouke sx in shikodachi sx, gyakuzuki dx in zenkutsudachi sx,
2. spostando la gamba dx, mawatte, yokouke dx in shikodachi dx, gyakuzuki sx in zenkutsudachi dx,

3. spostando la gamba sx a sx, yokouke sx in shikodachi sx, gyakuzuki dx in zenkutsudachi sx,
4. spostando la gamba dx, mawatte, yokouke dx in shikodachi dx, gyakuzuki sx in zenkutsudachi dx,

richiamando prima la gamba sx in hachijidachi e spostando poi la gamba dx in senso orario, ritorno yoi in hachijidachi, poi in musubidachi.

d) KIHON PINAN 2 (2° Combinazione codificata pinan)

Partenza in musubidachi, poi kamae in motodachi sx,
spostando la gamba sx in avanti, yokouke chudan sx in zenkutsudachi sx,
richiamando la gamba sx, yokouke dx in motodachi,
sul posto, yokouke sx in nekoashidachi sx,
richiamando la gamba sx, yokouke dx + gedanbarai sx e yokouke sx + gedanbarai dx in musubidachi,
spostando la gamba dx in avanti, yokouke chudan dx in zenkutsudachi dx,
... segue simmetricamente.

KIHON GERI (Obbligatorio)

n° 6 geri, calci in combinazione libera: mae, mawashi, yoko, ushiro, uramawashi, kansetsu.

KATA (1° a scelta del candidato, 2° a scelta della commissione) tra:

KOSOKUN
JION
SHISOCHIN
SEIENCHIN

KUMITE

- a) **Codificato (2-3 sequenze a scelta del candidato)**
- b) **Libero**
- c) **Bunkai (2-3 applicazioni a scelta del candidato)**



SHITO-RYU

PROGRAMMA TECNICO D'ESAME

3° Dan

KIHON (2-3 sequenze personalizzate o codificate a scelta del candidato) tra:

a) KIHON (Combinazioni personalizzate)

Max 5 passi in unica direzione, in dachi, posizioni in combinazione libera tra: zenkutsu, shiko, nekoashi, sanchin, kokutsu, kosa;

Uke, parate in combinazione libera, favorendo quelle a mano aperta;

Uke + Zuki/Uchi + Geri, parate + attacchi in combinazione libera.

b) KIHON UKE (Combinazione codificata di tecniche di parata)

Partenza in musubidachi, poi kamae in motodachi sx,
spostando la gamba sx in avanti, ageuke sx in zenkutsudachi sx,
spostando la gamba dx in avanti in linea con la gamba sx, yokouke sx in shikodachi,
spostando la gamba dx indietro a dx, gedanbarai sx in kokutsudachi sx a 45°,
richiamando la gamba sx indietro, yokouchi dx in motodachi sx a 45°,
yoriashi indietro, shutouke sx in nekoashidachi sx a 45°,
spostando la gamba sx indietro a sx, kakeuke dx in nekoashidachi dx,
spostando la gamba sx in senso orario, sukuiuke sx in motodachi dx,
yoriashi in avanti a 45°, mawashiuke dx in sanchindachi dx,
richiamando la gamba sx in senso antiorario, kamae in motodachi dx,
partenza kamae in motodachi dx,
... segue simmetricamente.

c) SHIHO ZUKI Shihon me (4° Combinazione codificata in 4 direzioni)

Partenza in musubidachi, poi yoi in hachijidachi,

1. spostando la gamba sx a sx, shutouke sx in nekoashidachi sx, maegeri sx, gyakuzuki dx in zenkutsudachi sx,
2. spostando la gamba sx, mawatte, shutouke dx in nekoashidachi dx, maegeri dx, gyakuzuki sx in zenkutsudachi dx,

3. spostando la gamba dx a dx, shutouke dx in nekoashidachi dx, maegeri dx, gyakuzuki sx in zenkutsudachi dx,
 4. spostando la gamba dx, mawatte, shutouke sx in nekoashidachi sx, maegeri sx, gyakuzuki dx in zenkutsudachi sx,
- richiamando la gamba sx, ritorno yoi in hachijidachi, poi in musubidachi.

d) KIHON PINAN 3 (3° Combinazione codificata pinan)

Partenza in musubidachi, poi kamae in motodachi sx,
sul posto, yokouke chudan sx in nekoashidachi sx,
avanzando, oizuki chudan dx in shikodachi dx,
richiamando la gamba dx, shutouke dx in nekoashidachi dx,
avanzando in rotazione antioraria, yokobarai sx in shikodachi sx,
cambiando la gamba dx in avanti, kamae in motodachi dx,
... segue simmetricamente.

KIHON GERI (Obbligatorio)

n° 7 geri, calci in combinazione libera: mae, mawashi, yoko, ushiro, uramawashi, kansetsu, kakato o nidan.

KATA (1° a scelta del candidato, 2° a scelta della commissione) tra:

JIN
NISESHI
SEISAN
SEIPAI

KUMITE

- a) Codificato (2-3 sequenze a scelta del candidato)**
- b) Libero**
- c) Bunkai (2-3 applicazioni a scelta del candidato)**



SHITO-RYU

PROGRAMMA TECNICO D'ESAME

4° Dan

KIHON (2-3 sequenze personalizzate o codificate a scelta del candidato) tra:

a) KIHON (Combinazioni personalizzate)

Max 5 passi in unica direzione, in dachi, posizioni in combinazione libera tra: zenkutsu, shiko, nekoashi, sanchin, kokutsu, kosa, naifanchin, sagiashi;
Uke + Zuki/Uchi/Geri, parate + attacchi ad ogni passo, in combinazione libera.

b) SHIHO ZUKI Gohon me (5° Combinazione codificata in 4 direzioni)

Partenza yoi in musubidachi,

1. spostando la gamba sx a sx, kakeuke sx in nekoashidachi sx, maegeri sx, yoriashi in avanti, gyakuzuki dx in nekoashidachi sx,
2. spostando la gamba sx, mawatte, kakeuke dx in nekoashidachi dx, maegeri dx, yoriashi in avanti, gyakuzuki sx in nekoashidachi dx,
3. spostando la gamba dx a dx, kakeuke dx in nekoashidachi dx, maegeri dx, yoriashi in avanti, gyakuzuki sx in nekoashidachi dx,
4. spostando la gamba dx, mawatte, kakeuke sx in nekoashidachi sx, maegeri sx, yoriashi in avanti, gyakuzuki dx in nekoashidachi sx,

richiamando la gamba sx, ritorno yoi in musubidachi.

c) SHIHO ZUKI Roppon me (6° Combinazione codificata in 4 direzioni)

Partenza in musubidachi, poi yoi in heikodachi,

1. spostando la gamba sx a sx, haiwanuke+morotezuki in sanchindachi sx, mawashiuke sx sul posto, avanzando mawashiuke dx in sanchindachi dx, haitouke dx+kakeuke dx +nukite sx sul posto (suparinpei),
2. spostando la gamba dx, mawatte, haiwanuke+morotezuki in sanchindachi sx, mawashiuke sx sul posto, avanzando mawashiuke dx in sanchindachi dx, haitouke dx+kakeuke dx +nukite sx sul posto (suparinpei),

3. spostando la gamba sx a sx, haiwanuke+morotezuki in sanchindachi sx, mawashiuke sx sul posto, avanzando mawashiuke dx in sanchindachi dx, haitouke dx+kakeuke dx +nukite sx sul posto (suparinpei),
4. spostando la gamba dx, mawatte, haiwanuke+morotezuki in sanchindachi sx, mawashiuke sx sul posto, avanzando mawashiuke dx in sanchindachi dx, haitouke dx+kakeuke dx +nukite sx sul posto (suparinpei),

spostando la gamba dx, mawatte, ritorno yoi in heikodachi, poi in musubidachi.

d) KIHON PINAN 4 (4° Combinazione codificata pinan)

Partenza in musubidachi, poi yoi in hachijidachi,
avanzando con la gamba sx a 45° sx, gedanbarai sx + hikite dx in alto in kokutsudachi sx,
richiamando la gamba sx a 45°, yokouchi chudan dx in motodachi sx,
mawatte a 45°, gedanbarai dx + hikite sx in alto in nekoashidachi dx,
avanzando a 45°, yokobarai sx in shikodachi sx,
richiamando la gamba dx, gedanbarai dx + hikite sx in alto, a dx 45° in sagiashidachi dx,
portando i pugni in hikite sx, a 45° yokobarai dx + maegeri chudan dx,
scendendo in mawatte a 45°, koteuke sx + hikite dx davanti la fronte, in nekoashidachi sx,
spostando la gamba sx in senso antiorario, kosauke gedan sx, in zenkutsudachi sx,
richiamando la gamba sx, mawashiuke sx, in nekoashidachi sx,
richiamando la gamba sx, ritorno yoi in hachijidachi,
... segue simmetricamente.

KIHON GERI Liberi (Obbligatorio)

Calci in combinazione personalizzata.

KATA (1° a scelta del candidato, 2° a scelta della commissione) tra:

CHINTO
JITTE
KURURUNFA
SANSERU

KUMITE

- a) **Codificato (2-3 sequenze a scelta del candidato)**
- b) **Libero**
- c) **Bunkai (2-3 applicazioni a scelta del candidato)**



SHITO-RYU

PROGRAMMA TECNICO D'ESAME

5° Dan

KIHON (2-3 sequenze a scelta del candidato) tra:

a) KIHON (Combinazioni personalizzate)

Parate e attacchi, braccia e gambe, in combinazione libera, in posizioni libere.

b) KIHON KATA (Combinazioni personalizzate)

Kihon propedeutici ai KATA Shuri-te, Tomari-te, Naha-te.

KATA (1° a scelta del candidato, 2° a scelta della commissione) tra:

GOJUSHIHO
UNSHU
SUPARINPEI
NIPAPO

KUMITE

a) Codificato (2-3 sequenze a scelta del candidato)

b) Libero

c) Bunkai (2-3 applicazioni a scelta del candidato)