

---

**KIHON****1. - SHIHO TATESHUTO UKE – GYAKU TSUKI (in Fudo Dachi)**

<b>NORD</b>	<b>Yoriashi Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki</b>	<b>sx</b>
<b>SUD</b>	<b>Yoriashi Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki</b>	<b>dx</b>
<b>EST</b>	<b>Yoriashi Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki</b>	<b>sx</b>
<b>OVEST</b>	<b>Yoriashi Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki</b>	<b>dx</b>

---

**2. - SHIHO GERI (*Shizentai Heisoku Dachi – cambiando gamba – 4 direzioni*)**

<b>NORD</b>	<b>Mae Geri</b>	<b>dx</b>
<b>SUD</b>	<b>Ushiro Geri</b>	<b>sx</b>
<b>EST</b>	<b>Yoko Geri</b>	<b>dx</b>
<b>NORD</b>	<b>Mawashi Geri</b>	<b>sx</b>
<b>EST</b>	<b>UraMawashi Geri</b>	<b>dx</b>

---

**3. - Yoriashi Gyaku Tsuki - Yoriashi Kizami Tsuki - Oi Tsuki - Yoriashi Uraken Uchi (S.B.)**

---

**4. - Yoriashi Kizami Tsuki - Mae Geri Jun Tsuki – Tsugiashi Gyaku Tsuki**

---

**5. - Kizami Yoko Geri Kekomi - Oikomi Tsuki Uraken Uchi (S.B.) – Tsugiashi Gyaku Tsuki - Tsugiashi Maeashi Ura Mawashi Geri (oppure Mawashi Geri)**

---

**6. - Ushiro Geri - Ura Mawashi Geri (S.G.) Oikomi Tsuki (oppure)  
Ushiro Geri - Yoko Geri Kekomi (S.G.) Oi Tsuki**

---

**KATA**

- **Nijushiho - Sochin - Unsu** (a scelta del candidato)
- **Un Kata a scelta della commissione tra quelli previsti fino a 3° Dan**

---

**KUMITE**

- **Jiyu Kumite** (Kumite Libero)
- **Tokui Waza**
  - **Tecnica di Attacco**
  - **Tecnica di Difesa**
  - **Tecnica di Incontro (Deai)**
  - **Tecnica di Proiezione**