

Per **3° Dan**, 2° DAN il: _____ Ore Totali _____ di allenamento e dall'ultimo esame _____

I. **TESI**

- *Le emozioni*
- *La storia del karate dal 1904 al 1947*
- *Periodizzazione e contenuti "Senior"*
- *Kata di libera composizione enbusen e bunkai magari aggiungendo a quello di 2° dan le parti mancanti):*

II. **KIHON:**

1 FEDERALI _____

2 CLUB

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

III. **KATA:** UNO A SCELTA ANCHE DALL'ULTIMA ALLA PRIMA TECNICA

1. GOJIUSHIOSHO

R-V	Se-To-Eq	Se-To	C	S
T	P	K	R	E
2. GOJIUSHIHODAI
3. UNSU
4. NIJIUSHIHO
5. KUSHANKU
6. SEISAN
7. CHINTO
8. MATSUMURA BASSAI
9. CHATANYARA KUSHANKU
10. PAIKU
11. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.°, NOME: _____
ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA: _____

IV. **KUMITE:**

LE 6 REGOLE

S.T.	D.	C.	V.	P.	Z.
------	----	----	----	----	----

- **KATAKUMITE**

A.	A.	A.	A.	A.	A.	A.
D.	D.	D.	D.	D.	D.	D.
- **GOHON**

A.	D.
----	----

SURPLAS	FLUTTUAZIONE	LATERALI	CIRCOLARI	CAMBIO GUARDIA
---------	--------------	----------	-----------	----------------
- **INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON)**

A.	D.
----	----
- **JIU**

A.	D.
----	----

GAMBE 9 - BRACCIA 3 - TATTICA in ATTACCO 4 - IN DIFESA 4
--

GESTI ARBITRALI : Valutazione:

Con Bandiere: