

4° DAN il: _____ Ore di allenamento dall'ultimo esame _____ **5° Dan**

I. TESI

- *la crescita e i suoi esercizi,*
- *la storia dal 1969 ad oggi,*
- *la storia dell'arbitraggio dal 1957 ad oggi,*
- *Kata di Libera composizione, possibilmente aggiungendo a quello di 4° dan, enbusen e bunkai descritti,*
- *periodizzazione e contenuti "di un anno d'attività"*

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. MATSUMURANOLOHAI R-V Se-To-**Eq** Se-To C S

2. SANCHIN

T P K R E

3. NIPAPO

4. HANAN

5. SAIFA

6. SANSERU

7. SHISOCHIN

8. SEPAI

9. SUPERINPEI

10. MATSUKASE

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,

--	--	--	--

➤ GOHON

➤ JIU IPON

SURPLAS	FLUTTUAZIONE	LATERALI	CIRCOLARI	CAMBIO GUARDIA
---------	--------------	----------	-----------	----------------

➤ JIU

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

V. GESTI ARBITRALI : Valutazione: _____ con Bandiere: _____