

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"*

I. 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
3. NIPAPO T P K R E
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*
- *INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON)*
- *JIU*

GESTI ARBITRALI: **Valutazione:** _____ **con Bandiere:** _____