

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

Eventualmente ore totali come insegnante _____ dal _____ al _____

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 T P K R E
3. NIPAIPO
4. HANAN
5. SAIFA
6. SANSERU
7. SHISOCHIN
8. SEPAI
9. SUPERINPEI
10. MATSUKASE
11. HEIKU
12. PAPUREN
13. **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.						
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: