

GLI **ESAMI DI CINTURA** SI TERRANNO  
nel PALAZZETTO DELLO SPORT di CARCARE

**Domenica 16 GIUGNO**

CON IL SEGUENTE ORARIO:

**ORE 9.00** per coloro nati dal 01/01/1999 al 31/12/2002

Da **bianco/gialla** ad **arancio/verde**

ESAME: parte atletica, palloncino (20 sec. Solo gambe + 15 sec. gambe e braccia), kumite leggero e kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni.

**Spostamenti di kumite (laterale + fluttuazione)**

Da **verde a rossa/nera**

ESAME: parte atletica, palloncino (20 sec. Solo gambe + 15 sec. gambe e braccia), kumite o kata tradizionale per 1° dan (per i N.A.) e kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni.

**Spostamenti e combinazioni di 2 o + tecniche (gamba/braccia)**

**ORE 10.45** per coloro nati dal 01/01/2003 al 31/12/2008

**Viola e bianco/gialla**

ESAME: parte atletica e kihon da fermo 5 ripetizioni a comando.

**Gialla e gialla/arancio**

ESAME: parte atletica, kata "ronin" a comando fino al 2° maegeri (sopra gli 8 anni) e kihon in movimento con mawate 5 ripetizioni a comando.

**Arancio, ed arancio/verde**

ESAME: parte atletica, kata "ronin" a comando (fino a 8 anni si fermano al 2° maegeri), palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento con mawate 5 ripetizioni.

Da **verde a blu/marrone**

ESAME: parte atletica, kata "ronin", palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni . **Spostamenti di kumite (laterale + fluttuazione)**

**ORE 12:15** **FOTO di GRUPPO e CONSEGNA CINTURE**

**Si ricorda che coloro che acquisiranno la cintura intera (a partire dalla gialla) dovranno presentarsi con il tesserino (di plastica) della Società per l'aggiornamento.**

**La Direzione**