

ESAMI DI CINTURA

Domenica 11 GIUGNO - PALAZZETTO DELLO SPORT di CARCARE

ORE 9.00 per nati dal 01/01/2008 al 31/12/2013

Viola e bianco/gialla

ESAME: parte atletica + percorso e kihon da fermo 4 ripetizioni a comando.

Gialla e gialla/arancio

ESAME: parte atletica + percorso, palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kata (sopra gli 8 anni) e kihon avanti/indietro 4 ripetizioni a comando.

Arancio e Arancio/Verde

ESAME: parte atletica + percorso, kata a comando (fino a 8 anni si fermano al 2° maegeri), palloncino (30 sec. Gambe e braccia) e kihon avanti/indietro 4 ripetizioni. Kumite FACOLTATIVO

ORE 10:30 FOTO di GRUPPO e CONSEGNA CINTURE

ORE 11.00 per nati dal 01/01/2006 al 31/12/2007 – 2008 da verde

Da Bianco/Gialla a Gialla/Arancio

ESAME: parte atletica + percorso, palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kata a comando e kihon avanti/indietro 4 ripetizioni a comando.

Arancio e Arancio/Verde

ESAME: parte atletica + percorso, kata a comando, palloncino (30 sec. Gambe e braccia) e kihon avanti/indietro 4 ripetizioni. Kumite FACOLTATIVO

Da Verde a rossa/blu

ESAME: parte atletica + percorso, kata, palloncino (40 sec. Gambe e braccia), kihon avanti/indietro 4 ripetizioni e kumite obbligatorio.

Da Blu a marrone/nera

ESAME: parte atletica + percorso, kata, palloncino (40 sec. Gambe e braccia), kihon avanti/indietro 4 ripetizioni e kumite.

ORE 13:00 FOTO di GRUPPO e CONSEGNA CINTURE

Lunedì 12 GIUGNO – PALESTRA VIA MENTANA SAVONA

ORE 19.00 per nati dal 01/01/2005 in su

Da Bianco/Gialla a Arancio/Verde

ESAME: parte atletica, palloncino (45 sec. Gambe e braccia) e kihon avanti/indietro 4 ripetizioni a comando. Kumite FACOLTATIVO

Da Verde a rosso/nera

ESAME: parte atletica, palloncino (60 sec. Gambe e braccia), kihon avanti/indietro 4 ripetizioni e kumite. Kata esame nera (per i non agonisti)

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