

ESAMI DI CINTURA

SABATO 2 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) e kihon avanti/indietro 4 ripetizioni a comando.

Arancio e Arancio/Verde

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

Verde e Verde/Blu

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

ORE 10:30 FOTO di GRUPPO e CONSEGNA CINTURE

ORE 10.45 per nati dal 01/01/2002 al 31/12/2007 – 2008/2009 da BLU

Gialla e Gialla/Arancio

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

Arancio e Arancio/Verde

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

Da Verde a Rossa/Blu

ESAME: parte atletica, palloncino (60 sec. Gambe e braccia), kihon avanti/indietro 4 ripetizioni e kumite obbligatorio.

Da Blu a Rosso/Nera

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

ORE 13:00 FOTO di GRUPPO e CONSEGNA CINTURE

La Direzione