

**GLI *ESAMI DI CINTURA* SI TERRANNO
NEL PALAZZETTO dello SPORT A CARCARE**

DOMENICA 17 GIUGNO

CON IL SEGUENTE ORARIO:

ORE 9.00 per coloro nati dal 01/01/2001 al 31/12/2007

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, palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento con mawate 5 ripetizioni.

Da **verde a rosso/nera**

ESAME: parte atletica, kata "ronin", palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni . **A 11 anni i futuri agonisti no ronin ma KUMITE**

ORE 11.00 per coloro nati dal 01/01/1992 al 31/12/2000

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 marrone/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 11:00 FOTO di GRUPPO

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