

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

Domenica 8 GIUGNO

CON IL SEGUENTE ORARIO:

ORE 9.00 per coloro nati dal 01/01/2003 al 31/12/2009

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.

ORE 10:00 CONSEGNA CINTURE

ORE 10.00 per coloro nati dal 01/01/2003 al 31/12/2007

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 marrone**

ESAME: parte atletica, kata "ronin", palloncino (30 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni. **Spostamenti di kumite (laterale + fluttuazione)**

ORE 11.30 per coloro nati dal 01/01/1997 al 31/12/2002

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

ESAME: parte atletica, palloncino (40 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 (40 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 12:30 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