

GLI **ESAMI DI CINTURA** SI TERRANNO
NEL PALAZZETTO DI VIA TRINCEE A SAVONA

SABATO 13 DICEMBRE

CON IL SEGUENTE ORARIO:

ORE 15.00 per coloro nati dal 01/01/2004 al 31/12/2010

Viola e bianco/gialla

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

Gialla e gialla/arancio

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

ORE 16:00 FOTO di GRUPPO e RICONOSCIMENTI

ORE 16:00 per coloro nati dal 01/01/2001 al 31/12/2008

Arancio, ed arancio/verde

ESAME: parte atletica, kata "ronin" a comando (fino a 8 anni si fermano al 2° maegeri), palloncino (30 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento con mawate 5 ripetizioni.

Spostamenti di kumite (laterale + fluttuazione)

Da **verde a marrone**

ESAME: parte atletica, kata "ronin", palloncino (40 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni . **Kumite (per verde facoltativo da blu in poi obbligatorio)**

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

La Direzione