

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***