
1. SHIHO TSUKI (*Kamae - guardia libera*)

NORD	Oi Tsuki
SUD	Tsugiashi Gyaku Tsuki
OVEST	Yoriashi Gyaku Tsuki
EST	Oikomi Gyaku Tsuki

2. SHIHO GERI (*Shizentai Heisoku Dachi – 4 direzioni*)

NORD	Ren Mae Geri	dx/sx
SUD	Ren Ushiro Geri	dx/sx
EST/OVEST	Ren Yoko Geri	dx/sx
NORD	Ren Mawashi Geri	dx/sx
EST/OVEST	Ren UraMawashi Geri	dx/sx

3. Yoi (*Hachiji Dachi*)

- **Gedan Barai** (*indietro in Kiba Dachi*)
- **Yoko Geri Keage** (*spostamento laterale avanti in Kiba Dachi*)
- **Gedan Barai Gyaku Tsuki** (*indietro in Zenkutsu Dachi*)
- **Tsugiashi - Maeashi Yoko Geri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki** (*avanti in Zenkutsu.D.*)

4. Yoriashi Kizami Tsuki – Mae Geri - Jun Tsuki (*avanti*)

- **Soto Uke Yodan – Gedan Barai** (*indietro*) – **Uraken Uchi – Gyaku Tsuki** (*solo braccia*)
- **Mawashi Geri** (*avanti*) - **Tsugiashi - Gyaku Tsuki** (*avanti*)

5. Tsugiashi – Gyaku Tsuki (*avanti*)

- **Tsugiashi - Maeashi Mawashi Geri – Gyaku Tsuki – Uraken Uchi** (*avanti*)
- **Mawashi Geri** (*avanti*) - **UraMawashi Geri** (*stessa gamba*) - **Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

6. Mae Geri – Mawashi Geri (*avanti - stessa gamba*) – **Gyaku Tsuki – Uraken Uchi**

- **Ren Tsuki** (*Oi Tsuki – Gyaku Tsuki*) (*indietro*)
- **Ushiro Geri** (*avanti*) - **Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**
- **Mawashi Geri - Gyaku Tsuki** (*avanti*)

7. Maeashi - Mae Geri (*o Mawashi Geri*) (*avanti*) - **Ren Tsuki** (*Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki sul posto*)

- **Tsugiashi - Maeashi Mawashi Geri** (*avanti*)
- **Mae Geri - Mawashi Geri** (*avanti - stessa gamba*) - **Gyaku Tsuki**
- **Tsugiashi - Maeashi UraMawashi Geri** (*avanti*) - **Uraken Uchi - Gyaku Tsuki**

KATA

Gankaku - Bassai Sho - Kanku Sho (*un Kata a scelta del candidato*).

Un Kata a scelta della commissione tra quelli previsti dal programma fino a 2° DAN

Jitte - Enpi - Hangetsu

KUMITE**JIYU KUMITE**

Tokui Waza: (*tecnica preferita*)

- **Tecnica di attacco**
- **Tecnica di difesa**
- **Tecnica di Deashi Barai**