

Programma I.K.T.A. per gradi

Cintura Gialla:

- Programma federale +
- Kihon IKTA n° 1
- Kihon Kumite IKTA n° 1 primo livello

Cintura Arancio:

- Programma federale +
- Kihon IKTA n° 1 e 2
- Kihon Kumite IKTA n° 1 e 2 primo livello
- una applicazione con attacchi esterni da quattro direzioni:
 - maegeri

Cintura Verde:

- Programma federale +
- Kihon IKTA n° 1 - 2 - 3
- Kihon Kumite IKTA n°1 - 2 -3 primo e secondo livello
- una applicazione con attacchi esterni da quattro direzioni:
 - maegeri (avanti e dietro)
 - yokogeri (lateralmente)

Cintura Blu e

Cintura Marrone:

- Programma federale +
- Kihon IKTA n° 1 - 2 - 3 - 4
- Kihon Kumite IKTA n°1 - 2 - 3 - 4 primo e secondo livello e n° 5 primo livello
- una applicazione con attacchi esterni da quattro direzioni:
 - maegeri dx (fronte - gedanbarai SX)
 - yokogeri dx (laterale DX – sotouke SX)
 - mawashigeri dx (dietro – sotouke dx)
 - ushirogeri dx (laterale sx – gedanbarai dx - gyaku-uchikomi sx)

Programma d'esame I.K.T.A. per passaggio di Dan

- Cintura Nera 1° DAN:**
- Programma federale +
 - Kihon Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 - Kihon Kumite Ikta n°1 - 2 - 3 - 4 completi
 - Kihon Happo Ikta n° 1
 - Una applicazione in due direzioni (avanti e dietro) con tre atleti
 - Una applicazione in quattro direzioni con 5 atleti

- Cintura Nera 2° DAN**
- Programma federale +
 - Kihon Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
 - Kihon Kumite Ikta n°1 - 2 - 3 - 4 - 5 completi
 - Kihon Happo Ikta n° 1 - 2 - 3
 - Una applicazione in due direzioni (avanti e dietro) con tre atleti
 - Una applicazione in quattro direzioni con 5 atleti

- Cintura Nera 3° DAN**
- Programma federale +
 - Kihon Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
 - Kihon Kumite Ikta n°1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 completi
 - Kihon Happo Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 - Una applicazione in due direzioni (avanti e dietro) con tre atleti
 - Una applicazione in quattro direzioni con 5 atleti

- Cintura Nera 4° DAN**
- Programma federale +
 - Kihon Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8
 - Kihon Kumite Ikta n°1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 completi
 - Kihon Happo Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
 - Una applicazione in due direzioni (avanti e dietro) con tre atleti
 - Una applicazione in quattro direzioni con 5 atleti

- Cintura Nera 5° DAN**
- Programma federale +
 - Kihon Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8
 - Kihon Kumite Ikta n°1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 completi
 - Kihon Happo Ikta n° 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8
 - Una applicazione in due direzioni (avanti e dietro) con tre atleti
 - Una applicazione in quattro direzioni con 5 atleti

Chiarimenti al programma d'esame

1. I programmi da cintura bianca a cintura marrone sono indicativi per le A.S.D., le quali **potranno svolgere gli esami in maniera autonoma**, ma i programmi stessi serviranno come preparazione generale per i praticanti.

2. **Il programma federale rimane invariato** e ci si riferisce al programma dell'organizzazione di appartenenza in quanto l' I.K.T.A. è autonoma riguardo a qualsiasi federazione e **non intende interferire** nella loro organizzazione tecnica.

3. Per **l'esame di Primo Dan**, riconosciuto da I.K.T.A., il candidato dovrà eseguire:
 - Kihon IKTA numero 5
 - Kihon-kumite IKTA (completo) a scelta fra i primi quattro del programma
 - Kihon happo IKTA n° 1La commissione avrà facoltà di chiedere elementi dei programmi precedenti al grado richiesto.
Le applicazioni in due direzioni e in quattro direzioni sono da eseguire a libera scelta del candidato.

4. Per gli esami **successivi al Primo Dan** il candidato dovrà eseguire:
 - Kihon IKTA, un programma a propria scelta tra quelli successivi al grado già acquisito
 - Kihon-kumite IKTA, un programma a propria scelta tra quelli successivi al grado già acquisito
 - Kihon happo IKTA un programma a propria scelta tra quelli successivi al grado già acquisitoLa commissione avrà facoltà di chiedere elementi dei programmi precedenti al grado richiesto.
Le applicazioni in due direzioni e in quattro direzioni sono da eseguire a libera scelta del candidato.

Presidente I.K.T.A.
Bernardo Contarelli