



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کیو ۳ (کمر بند قهوه‌ای) حداقل زمان تمرین، ۴ ماه

تنشین هاپو

- ناگاشی اوکه، ذنکوتسو داچی گیاکو زوکی (حرکت به جلو)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، اوراکن اوچی (حرکت به عقب)
- نکو آشی داچی شوتو اوکه، مائه‌آشی مائه‌گری (حرکت به عقب در زاویه)
- شیکو داچی چودان اوچی اوکه، چودان زوکی (حرکت به جلو در زاویه)
- شیکو داچی گدان کوته اوکه، ذنکوتسو داچی (نانامه)، چودان زوکی (حرکت به پهلو)

رنزوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی ماواشی گری چودان، اوشیرو آشی اوی یوکو گری در نشست اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی ماواشی گری چودان، اوشیرو آشی اوی ماواشی گری در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- موتو داچی چودان گامائه، مائه‌آشی مائه‌گری چودان، اوشیرو آشی اوی یوکو گری، بدنبال آن اوشیرو گری و در پایان اجرای گیاکو زوکی در موتو داچی.
- نکوآشی داچی چودان یوکو اوکه، اوشیرو آشی مائه‌گری، (پا را به عقب در ذنکوتسو داچی گذاشته و با دست چپ اجرای جودان آگه اوکه)، قدم به جلو در موتو داچی اجرای اوی زوکی.
- موتو داچی چودان گامائه، اوشیرو آشی ماواشی گری و با پای دیگر اجرای اورا ماواشی گری (پس از نواختن تکنیک، پا به عقب گذارده می‌شود).

اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در شیتوریو)

- تن شین

کاتا (فرم)

- ماتسوکاذه
- شین‌سی
- جی‌ته

کومیته (مبارزه)

- اوچی کومی یا جیو ایبون کومیته
- بونکای کاتا
- یون‌دان
- شی‌آی کومیته (مبارزه امتیازی)