



شیتوریو کاراته دو ایران (شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

یون دان (کمر بند سیاه، دان چهار)

رنزوکو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی)

اجرای ضربات زیر با یک پا در موتو داچی چودان گامائنه

(۱) مائه‌گری به جلو، یوکو‌گری به پهلو، ماواشی‌گری به جلو و اوشیرو‌گری به پشت.

رنزوکو ایدو کیهون (اجرای تکنیک‌های ترکیبی در حرکت)

- (۲) در ذنکوتسو داچی اجرای تکنیک‌های؛ گدان بارای گیاکو زوکی، یوکو اوکه گیاکو زوکی، اوچی اوکه گیاکو زوکی و آگه اوکه گیاکو زوکی. در عقب‌کشی (ساگاته) به همین ترتیب تکرار شود.
- (۳) در ذنکوتسو داچی اجرای سانبون اوی زوکی (در برگشت سانبون اوی زوکی در استقرار هان‌ذنکوتسو داچی اجرا شود).
- (۴) در استقرار کوکوتسو داچی اجرای گدان بارای، سانچین داچی ماواشی اوکه، ذنکوتسو داچی آگه اوکه، گیاکو زوکی.
- (۵) در استقرار موتو داچی اجرای تکنیک‌های؛ اوشیرو آشی ماواشی‌گری و با پای دیگر اجرای تکنیک اوشیرو اورا ماواشی‌گری (قرینه‌ی تکنیک‌ها نیز اجرا شود).

کاتا

اوکه نو گو گنسوکو (اصول دفاعی در شیتوریو)

- شی‌تی کاتا
 - باسای دای
 - سی‌ان‌چین
- توکویی کاتا
 - تن‌شو
 - ماتسومورا ها روهای
 - سی‌سان
 - کورورونفا
 - سی‌پای
 - نی‌پای‌پو
- تن‌شین
- کوشین
- ریو‌سویی
- راکا
- هان‌گیکی



شیتوریو کاراته دو ایران

(شیتوکای)

موارد آموزش، تمرین و آزمون در درجات کاراته

کومیته

- بونکای کاتا
 - باسای دای
 - سیان چین
- اوچی کومی (اجرای تکنیک‌های مبارزه‌ای با اعلام قبلی از جانب مهاجم)
- شی آی کومیته (مبارزه امتیازی)
- جیو کومیته (مبارزه آزاد)

توضیحات:

- شرکت کننده پس از اجرای شی تی کاتا به انتخاب ممتحن یک کاتا از لیست توکویی کاتا اجرا می نماید.
- بخش‌هایی از توکویی کاتا توسط ممتحن انتخاب و شرکت کننده بونکای آن را به نمایش می گذارد.