

## 4 DAN - Cintura Nera



松涛館空手道連合会  
Shoto-Do Karate Do Alliance International  
ITALY

### KIHON

---

Dalla tecnica n. **1** alla tecnica n. **47** selezionate dalla commissione

**KUMITE**            **Jiyu Kumite**

**Conoscenza di:** Jiyu Ippon & Kihon Ippon Kumite

**KATA**            **Nijyushiho o Sochin o Unsu**  
(un kata scelto fra i tre)

**Shitei Kata B**    kata scelto dalla commissione

**TESI**

Cintura  
**Nera**

Tempo  
**4 anni**

Corsi ufficiali  
**30**

Età minima  
**30 anni**