

NOME COMPLETO:			
FEDERAÇÃO:			
GRADUAÇÃO:		DATA DE NASC.	
TEMPO DE PRÁTICA:		TEMPO NA FAIXA ATUAL:	

KIHON

DACHI	NOTA
1. Centro de gravidade	
2. Distribuição do peso nas pernas	
3. Posicionamento do calcanhar	
4. Posicionamento da coluna	
5. Quadril	
6. Deslocamento	
7. Estabilidade do joelho	
TOTAL DAS NOTAS (as 7 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS (o valor total acima deve ser dividido por 7)	

TE-WAZA (UKE)	NOTA
1. Direção do movimento de defesa	
2. Velocidade da defesa	
3. Final da defesa o cotovelo deve estar posicionado na linha lateral do abdômen	
4. Ângulo de flexão 90 °	
5. Rotação do quadril e o hikite	
6. Relação antebraço e rotação do quadril	
TOTAL DAS NOTAS (as 6 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS (o valor total acima deve ser dividido por 6)	

TE-WAZA (TSUKI)	NOTA
1. Movimento de rotação horizontal do quadril e do tronco em direção à frente.	
2. Kime contração de todos os músculos na finalização do golpe.	
3. Contrações musculares em conjunto com a respiração.	
4. Relação entre quadril e soco.	
5. Relação entre o joelho, tornozelo, calcanhar e quadril, alinhados.	
6. HIKITÊ (puxada de mão até o quadril) METSUKÉ (olhar)	
7. Centralização do soco	
TOTAL DAS NOTAS (as 7 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS (o valor total acima deve ser dividido por 7)	

ASHI-WAZA (KERI)	NOTA
1. Perna de apoio, joelho e calcanhar pé da frente	
2. Impulsionar o solo transferindo o centro de gravidade	
3. Equilíbrio da perna de apoio	
4. Retorno da perna (HIKIASHI)	
5. Quadril e joelho utilizados em conjunto na aplicação do chute	
6. Direção do chute	
TOTAL DAS NOTAS (as 6 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS (o valor total acima deve ser dividido por 6)	

KIHON NOTA GERAL = MÉDIA DACHI + MÉDIA UKE + MÉDIA TSUKI + MÉDIA KERI dividido por 4.

TOTAL DAS NOTAS (as 4 notas devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS PARA KIHON (o valor total acima deve ser dividido por 4)	

KATA

KATA	NOTA
1. YOI NO KISHIN (O espírito do aprontar-se)	
2. INYO (o ativo e o passivo ataque e defesa)	
3. CHIKARA NO KYOJAKU (O modo de usar a força)	
4. WAZA NO KANKYU (A velocidade do movimento)	
5. TAI NO SHINSHUKU (Grau de expansão e concentração)	
6. KOKYU (Respiração)	
7. TYAKUGAN (O objetivo de cada movimento)	
8. KIAI (Ki - energia; Ai - união)	
9. KEITA NO HOJI (Posição, postura correta)	
10. ZANSHIN (Zan - Permanecer; Shin - Mente)	
11. BUNKAI (Aplicação do kata).	
TOTAL DAS NOTAS (as 11 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS PARA KATA (o valor total acima deve ser dividido por 11)	

KUMITE

KUMITE	NOTA
1. TACHIKATA (posição)	
2. ME NO TSUKEKATA (fixação do olhar)	
3. MAAI (distância, controle dos golpes)	
4. WAZA O HODOKOSU KOKI (estratégia de luta)	
5. KEITA NO HOJI (golpe de ataque e defesa correto)	
6. Atitudes respeitosas a integridade física do adversário	
TOTAL DAS NOTAS (as 6 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS PARA KUMITE (o valor total acima deve ser dividido por 6)	

RESULTADO DO EXAME

KIHON	NOTA
KATA	
KUMITE	
TOTAL DAS NOTAS (as 3 notas devem ser somadas)	
MÉDIA DAS NOTAS PARA KUMITE (o valor total acima deve ser dividido por 3)	

Resultado do exame de graduação = NOTA GERAL do KIHON + KATA + KUMITE dividido por 3, se o resultado for igual ou maior do que 7 o aluno será aprovado.

RESULTADO do EXAME _____.

Comissão de graduação:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DATA DO EXAME: ____ / ____ / ____.