



SHITO RYU



GOJU RYU



UECHI RYU



KYOKUCHIN KAY

空手道

PROGRAMAÇÃO DE EXAME DE FAIXA



CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE DO BRASIL



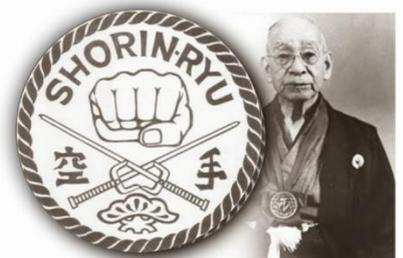
SHOTOKAN



WADO RYU



KENYU RYU



SHORIN RYU

ESTILO SHOTOKAN



ORDEM DAS GRADUAÇÕES

FAIXA	GRADUAÇÃO		CARÊNCIA MÍNIMA DE TREINAMENTO
FAIXA BRANCA	8º KYU		6 MESES
FAIXA AZUL (FAIXA INTERMEDIÁRIA OPCIONAL)	7º KYU		6 MESES
FAIXA AMARELA	6º KYU		6 MESES
FAIXA VERMELHA	5º KYU		6 MESES
FAIXA LARANJA	4º KYU		6 MESES
FAIXA VERDE	3º KYU		12 MESES
FAIXA ROXA	2º KYU		12 MESES
FAIXA MARROM	1º KYU		18 MESES
FAIXA PRETA	1º DAN		2 ANOS
	2º DAN		3 ANOS
	3º DAN		4 ANOS
	4º DAN		5 ANOS
	5º DAN		6 ANOS
	6º DAN		7 ANOS
	7º DAN		8 ANOS
	8º DAN		9 ANOS

Programa Oficial Para Exame de Faixas (KYU e DAN)

Faixas e Graduações

As faixas indicam o tempo de prática e a graduação dentro do Karate-Do. A graduação se inicia no 8º Kyu (Faixa Branca) até chegar ao 1º Kyu (Faixa Marrom), logo após vem a Faixa Preta que representa as graduações a partir do 1º Dan. Há um tempo mínimo de permanência para cada faixa como indica a tabela acima.

Para cada nível inicial existe um tipo diferente de Kata, Kumite e Kihon a ser aprendido pelo praticante. Salvo que não existe Kata para uma determinada faixa em específico, apenas uma ordem no aprendizado inicial de cada um.

Kyu significa classe, sendo que essa classificação é em ordem decrescente. Na classificação de faixas pretas, Dan significa grau, sendo a primeira faixa preta a de 1º Dan, a segunda faixa preta 2º Dan e assim por diante em ordem crescente. Em um plano simbólico, o branco representa a pureza do principiante e o preto se refere aos conhecimentos apurados durante anos de treinamento.

O Exame de Faixa serve para medir seus conhecimentos técnicos de acordo com o tempo de treinamento, assim proporcionando a avaliação física e mental de cada atleta.

Observações importantes:

Faixa Marrom (1º Kyu) para Faixa Preta (1º Dan) – (ter no mínimo 12 anos).

Faixa Preta 1º Dan para 2º Dan (Ter no Mínimo 20 anos).

Faixa Preta 2º Dan para 3º Dan (Ter no Mínimo 23 anos).

Faixa Preta 3º Dan para 4º Dan (Ter no Mínimo 27 anos).

Faixa Preta 4º Dan para 5º Dan (Ter no Mínimo 32 anos).

Faixa Preta 5º Dan para 6º Dan (Ter no Mínimo 40 anos).

FAIXA BRANCA (8º KYU) PARA FAIXA AZUL ESCURA (7º KYU)

KIHON		
POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI		
➤ AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM GEDAN BARAI UKE / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM GEDAN BARAI UKE (KIAI NO TERCEIRO).		
1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	GEDAN BARAI UKE	ZENKUTSU DACHI
4.	CHUDAN SOTO UKE	ZENKUTSU DACHI
5.	JODAN AGUE UKE	ZENKUTSU DACHI
6.	CHUDAN UCHI UKE	ZENKUTSU DACHI
POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI		
➤ AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM CHUDAN SHUTO UKE / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM CHUDAN SHUTO UKE (KIAI NO TERCEIRO).		
7.	CHUDAN SHUTO UKE	KOKUTSU DACHI
POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI		
➤ ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).		
➤ KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).		
8.	JODAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
9.	CHUDAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
10.	CHUDAN YOKO GERI	KIBA DACHI
KATA		
➤ HEIAN SHODAN ou TAIKYOKU SHODAN		
KUMITE		
➤ SANBON KUMITE		
POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ PERNA DIREITA PARA TRÁS EM ZENKUTSU DACHI / GEDAN BARAI UKE (ESQUERDA). O OUTRO EXAMINANDO AGUARDA EM SHIZENTAI PARA RECUAR E FAZER AS DEFESAS (NA TERCEIRA DEFESA O EXAMINANDO DEVERÁ CONTRA-ATACAR COM CHUDAN GYAKU ZUKI COM KIAI		
ATAQUE (3 VEZES) JODAN OI ZUKI (KIAI NO TERCEIRO) / RECUA (3 VEZES) JODAN AGUE UKE		
ATAQUE (3 VEZES) CHUDAN OI ZUKI (KIAI NO TERCEIRO) / RECUA (3 VEZES) CHUDAN SOTO UKE		
ATAQUE (3 VEZES) MAE GUERI KEKOMI (KIAI NO TERCEIRO) / RECUA (3 VEZES) GEDAN BARAI UKE		
CONHECIMENTOS GERAIS		
➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES.		

FAIXA AZUL (7º KYU) PARA FAIXA AMARELA (6º KYU)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM GEDAN BARAI UKE / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM GEDAN BARAI UKE (KIAI NO TERCEIRO).

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	GEDAN BARAI UKE	ZENKUTSU DACHI
5.	CHUDAN SOTO UKE	ZENKUTSU DACHI
6.	JODAN AGUE UKE	ZENKUTSU DACHI
7.	CHUDAN UCHI UKE	ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM CHUDAN SHUTO UKE / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM CHUDAN SHUTO UKE (KIAI NO TERCEIRO).

8.	CHUDAN SHUTO UKE	KOKUTSU DACHI
----	------------------	---------------

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI

➤ ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).

➤ KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

9.	JODAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
10.	CHUDAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
11.	CHUDAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
12.	CHUDAN YOKO GERI	KIBA DACHI

KATA

➤ HEIAN SHODAN ou TAIKYOKU SHODAN

KUMITE

➤ KIHON IPPON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ PERNA DIREITA PARA TRÁS EM ZENKUTSU DACHI / GEDAN BARAI UKE (ESQUERDA). O OUTRO EXAMINANDO AGUARDA EM SHIZENTAI PARA RECUAR E FAZER AS DEFESAS (DUAS DE CADA LADO E DEVERÁ CONTRA-ATACAR COM CHUDAN GYAKU ZUKI (COM KIAI) APÓS A ESQUIVA COM DEFESA.

ATAQUE: JODAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA JODAN AGUE UKE.

ATAQUE: CHUDAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA CHUDAN SOTO UKE.

ATAQUE: CHUDAN MAE GERI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA GEDAN BARAI UKE.

ATAQUE: CHUDAN MAWASHI GERI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA CHUDAN UCHI UKE.

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES.

FAIXA AMARELA (6º KYU) PARA FAIXA VERMELHA (5º KYU)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	GEDAN BARAI UKE	ZENKUTSU DACHI
5.	CHUDAN SOTO UKE	ZENKUTSU DACHI
6.	JODAN AGUE UKE	ZENKUTSU DACHI
7.	CHUDAN UCHI UKE	ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

8.	CHUDAN SHUTO UKE	KOKUTSU DACHI
----	------------------	---------------

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI

- ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).
- KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

9.	JODAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
10.	CHUDAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
11.	CHUDAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
12.	YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI

KATA

➤ HEIAN NIDAN

KUMITE

➤ KIHON IPPON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ PERNA DIREITA PARA TRÁS EM ZENKUTSU DACHI / GEDAN BARAI UKE (ESQUERDA). O OUTRO EXAMINANDO AGUARDA EM SHIZENTAI PARA RECUAR E FAZER AS DEFESAS (DUAS DE CADA LADO E DEVERÁ CONTRA-ATACAR COM CHUDAN GYAKU ZUKI (COM KIAI) APÓS A ESQUIVA COM DEFESA.

ATAQUE: JODAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA JODAN AGUE UKE.

ATAQUE: CHUDAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA CHUDAN SOTO UKE.

ATAQUE: CHUDAN MAE GERI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA GEDAN BARAI UKE.

ATAQUE: CHUDAN MAWASHI GERI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA CHUDAN UCHI UKE.

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES.

FAIXA VERMELHA (5º KYU) PARA FAIXA LARANJA (4º KYU)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	GEDAN BARAI UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
5.	CHUDAN SOTO UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
6.	JODAN AGUE UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
7.	CHUDAN UCHI UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

8.	CHUDAN SHUTO UKE / CHUDAN GYAKU NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
----	--	--------------------------------

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI

➤ ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).

➤ KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

9.	JODAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
10.	CHUDAN MAE GERI	ZENKUTSU DACHI
11.	CHUDAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
12.	YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI
13.	YOKO GERI KEKOMI	KIBA DACHI

KATA

➤ HEIAN SANDAN

KUMITE

➤ KIHON IPPON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ PERNA DIREITA PARA TRÁS EM ZENKUTSU DACHI / GEDAN BARAI UKE (ESQUERDA). O OUTRO EXAMINANDO AGUARDA EM SHIZENTAI PARA RECUAR E FAZER AS DEFESAS (DUAS DE CADA LADO E DEVERÁ CONTRA-ATACAR COM CHUDAN GYAKU ZUKI (COM KIAI) APÓS A ESQUIVA COM DEFESA.

ATAQUE: JODAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA JODAN AGUE UKE.

ATAQUE: CHUDAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA CHUDAN SOTO UKE.

ATAQUE: CHUDAN MAE GERI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA GEDAN BARAI UKE.

ATAQUE: CHUDAN MAWASHI GERI (COM KIAI) / DEFESA: RECUA CHUDAN UCHI UKE.

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES.

FAIXA LARANJA (4º KYU) PARA FAIXA VERDE (3º KYU)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	GEDAN BARAI UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
5.	CHUDAN SOTO UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
6.	JODAN AGUE UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
7.	CHUDAN UCHI UKE / KIZAME ZUKI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

8.	CHUDAN SHUTO UKE / KIZAME GERI / CHUDAN GYAKU NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
----	--	--------------------------------

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI

- ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).
- KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

9.	MAE GERI KEKOMI	ZENKUTSU DACHI
10.	MAE GERI KEAGE	ZENKUTSU DACHI
11.	CHUDAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
12.	JODAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
13.	JODAN URA MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
14.	YOKO GERI KEAGE	KIBA DACHI
15.	YOKO GERI KEKOMI	KIBA DACHI

KATA

➤ HEIAN YONDAN

KUMITE

➤ JYU IPPON KUMITE

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ BASE E GUARDA LIVRES PARA AMBOS EXAMINANDOS. DEVERÁ AVISAR O ATAQUE (JODAN ZUKI / CHUDAN ZUKI / MAE GERI / MAWASHI GERI). FAZER UMA VEZ CADA LADO.

ATAQUE: JODAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI)

ATAQUE: CHUDAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI)

ATAQUE: CHUDAN MAE GERI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI)

ATAQUE: CHUDAN MAWASHI GERI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI)

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES.

FAIXA VERDE (3º KYU) PARA FAIXA ROXA (2º KYU)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	URAKEN UCHI	ZENKUTSU DACHI
5.	CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
6.	GEDAN BARAI UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
7.	CHUDAN SOTO UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
8.	JODAN AGUE UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
9.	CHUDAN UCHI UKE / KIZAME ZUKI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

10.	CHUDAN SHUTO UKE / KIZAME GERI / CHUDAN GYAKU NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
-----	--	--------------------------------

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI

- ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).
- KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

11.	REN MAE GERI - KEAGE SEGUIDO DE MAE GERI KEKOMI (4 CHUTES)	ZENKUTSU DACHI
12.	CHUDAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
13.	JODAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
14.	JODAN URA MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
15.	REN YOKO GERI - KEAGE SEGUIDO DE YOKO GERI KEKOMI (4 CHUTES)	KIBA DACHI

KATA

➤ HEIAN GODAN (DEVERÁ SER COBRADO APLICAÇÕES DO KATA).

KUMITE

➤ JYU IPPON KUMITE

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ BASE E GUARDA LIVRES PARA AMBOS EXAMINANDOS. DEVERÁ AVISAR O ATAQUE (JODAN ZUKI / CHUDAN ZUKI / MAE GERI / MAWASHI GERI. FAZER UMA VEZ CADA LADO.

ATAQUE: JODAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).
 ATAQUE: CHUDAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).
 ATAQUE: CHUDAN MAE GERI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).
 ATAQUE: CHUDAN MAWASHI GERI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).

➤ JYU KUMITE (SOMBRA) - OPCIONAL

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES (DEVERÁ SER COBRADO TAMBÉM CONHECIMENTOS SOBRE ARBITRAGEM).

FAIXA ROXA (2º KYU) PARA FAIXA MARROM (1º KYU)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	URAKEN UCHI	ZENKUTSU DACHI
5.	CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
6.	GEDAN BARAI UKE / KIZAME URAKEN UCHI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
7.	CHUDAN SOTO UKE / YOKO EMPI (KIBA DACHI) / URAKEN ICHI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI / KIBA DACHI
8.	JODAN AGUE UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
9.	CHUDAN UCHI UKE / KIZAME ZUKI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

10.	CHUDAN SHUTO UKE / KIZAME GERI / CHUDAN GYAKU NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
-----	--	--------------------------------

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI.

- ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).
- KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

11.	REN MAE GERI - KEAGE SEGUIDO DE MAE GERI KEKOMI (4 CHUTES)	ZENKUTSU DACHI
12.	CHUDAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
13.	JODAN MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
14.	JODAN URA MAWASHI GERI	ZENKUTSU DACHI
15.	USHIRO GERI	ZENKUTSU DACHI
16.	REN YOKO GERI - KEAGE SEGUIDO DE YOKO GERI KEKOMI (4 CHUTES)	KIBA DACHI

KATA

➤ TEKKI SHODAN – TEKKI NIDAN – TEKKI SANDAN (DEVERÁ SER COBRADO APLICAÇÕES DO KATA).

KUMITE

➤ JYU IPPON KUMITE

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ BASE E GUARDA LIVRES PARA AMBOS EXAMINANDOS. DEVERÁ AVISAR O ATAQUE (JODAN ZUKI / CHUDAN ZUKI / MAE GERI / MAWASHI GERI. FAZER UMA VEZ CADA LADO.

ATAQUE: JODAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).

ATAQUE: CHUDAN OI ZUKI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).

ATAQUE: CHUDAN MAE GERI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).

ATAQUE: CHUDAN MAWASHI GERI (COM KIAI) / DEFESA: LIVRE COM CONTRA-ATAQUE (COM KIAI).

➤ JYU KUMITE (SOMBRA)

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES (DEVERÁ SER COBRADO TAMBÉM CONHECIMENTOS SOBRE ARBITRAGEM).

FAIXA MARROM (1º KYU) PARA FAIXA PRETA (1º DAN)

KIHON

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE GEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

1.	CHUDAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
2.	JODAN OI ZUKI	ZENKUTSU DACHI
3.	SANBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
4.	CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
5.	AGUE EMPI UCHI / OTOSHI EMPI / YOKO EMPI / MAWASHI EMPI (COM O MESMO BRAÇO)	ZENKUTSU DACHI
6.	CHUDAN KIZAME ZUKI / CHUDAN OI ZUKI	BASE LIVRE
7.	JODAN KIZAME ZUKI / JODAN OI ZUKI / CHUDAN GYAKU ZUKI	BASE LIVRE
8.	GEDAN BARAI UKE / KIZAME URAKEN UCHI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
9.	CHUDAN SOTO UKE / YOKO EMPI (KIBA DACHI) / URAKEN ICHI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI / KIBA DACHI
10.	JODAN AGUE UKE / KIZAME URAKEN UCHI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
11.	CHUDAN UCHI UKE / KIZAME ZUKI / CHUDAN GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
12.	MOROTO UKE	KOKUTSU DACHI
13.	JODAN AGUE UKE / GYAKU ZUKI	KOKUTSU DACHI
14.	CHUDAN UCHI UKE / CHUDAN GYAKU ZUKI	KOKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE CHUDAN SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI

➤ AVANÇA 3 VEZES / RECUA 3 VEZES (KIAI NO TERCEIRO)

15.	CHUDAN SHUTO UKE	KOKUTSU DACHI
16.	CHUDAN SHUTO UKE / KIZAME GERI / CHUDAN GYAKU NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI ➡ ESQUERDA A FRENTE ZENKUTSU DACHI.

➤ ZENKUTSU DACHI – AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇA 3 VEZES / GIRA EM ZENKUTSU DACHI (GUARDA LIVRE) (KIAI NO TERCEIRO).

➤ KIBA DACHI – CRUZA KOSA DACHI / CHUDAN YOKO GERI (DUAS VEZES) GIRA O OLHAR REPETE E GIRA O OLHAR PARA FINALIZAR (GUARDA LIVRE) (KIAI NO SEGUNDO).

17.	REN MAE GERI - KEAGE SEGUIDO DE MAE GERI KEKOMI (4 CHUTES)	ZENKUTSU DACHI
18.	KIZAME CHUDAN MAE GERI / JODAN MAE GERI (AVANÇANDO)	BASE LIVRE
19.	KIZAME CHUDAN MAWASHI GERI / JODAN URA MAWASHI GERI (AVANÇANDO)	BASE LIVRE
20.	KIZAME YOKO GERI KEAGE / USHIRO GERI	BASE LIVRE
21.	CHUDAN MAE GERI / CHUDAN YOKO GERI / JODAN MAWASHI GERI (CHUTA OS 3 COM A MESMA PERNA E CAI A FRENTE – REPETIR 3 VEZES, GIRAR E REFAZER MAIS 3 VEZES)	BASE LIVRE
22.	USHIRO GERI	BASE LIVRE
23.	CHUDAN MAWASHI GERI / CHUDAN GYAKU ZUKI	BASE LIVRE

KATA

➤ HEIAN SHODAN – HEIAN NIDAN – HEIAN SANDAN – HEIAN YONDAN – HEIAN GODAN (A BANCA EXAMINADORA ESCOLHERÁ UM KATA PARA SER EXECUTADO E PEDIRÁ APLICAÇÕES).

➤ TEKKI SHODAN – TEKKI NIDAN – TEKKI SANDAN (A BANCA EXAMINADORA ESCOLHERÁ UM KATA PARA SER EXECUTADO E PEDIRÁ APLICAÇÕES).

➤ BASSAI-DAI – KANKU-DAI – ENPI (O EXAMINANDO ESCOLHERÁ UM DOS TRÊS KATA E EXECUTARÁ, HAVERÁ PEDIDO DE APLICAÇÕES ATRAVÉS DA BANCA EXAMINADORA).

KUMITE

➤ JYU KUMITE

CONHECIMENTOS GERAIS

➤ A CRITÉRIO DOS AVALIADORES (DEVERÁ SER COBRADO CONHECIMENTOS SOBRE ARBITRAGEM).

REDAÇÃO SOBRE O KARATE-DO

➤ DEVERÁ FALAR SOBRE SUA HISTÓRIA DENTRO DO KARATE E TAMBÉM SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ARTE MARCIAL EM SUA VIDA. ESCREVER SOBRE SEUS OBJETIVOS CASO CONQUISTE A FAIXA PRETA.