空手道

PROGRAMAÇÃO DE EXAME DE FAIXA

CNKB

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE DO BRASIL

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 especifico, 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).

ESTILO UECHI RYU

ORDEM DAS GRADUAÇÕES

FAIXA	GRADUAÇÃO		CARÊNCIA MÍNIMA DE TREINAMENTO
FAIXA BRANCA	8º KYU		3 a 4 MESES
FAIXA AZUL CLARA	7º KYU		3 a 4 MESES
FAIXA AMARELA	6º KYU		3 a 4 MESES
FAIXA VERMELHA	5º KYU		3 a 4 MESES
FAIXA LARANJA	4º KYU		4 a 6 MESES
FAIXA VERDE	3º KYU		8 a 9 MESES
FAIXA AZUL ESCURA	2º KYU		9 a 12 MESES
FAIXA MARROM	1º KYU		18 a 24 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

MATÉRIAS PARA EXAME DE FAIXA DO KARATE UECHI RYU

FAIXA BRANCA 8º KYU PARA FAIXA AZUL CLARA 7º KYU

1- SANCHIN KATA
2- TZUKI WAZA (3 SOCOS)
3- UKE WAZA (5 DEFESA)
4- GERI WAZA (3 CHUTES)
5- KIHON (SOCO E CHUTE)
6- PERGUNTAS
7- SHIAI - KUMITE
8- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA AZUL CLARA 7º KYU PARA FAIXA AMARELA 6º KYU

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- HOJO UNDO (DO 1º AO 3º)
6- KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
7- DEFESA PESSOAL
8- PERGUNTAS
9- SHIAI - KUMITE
10- SANCHIN KITAE
11- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA AMARELA 6º KYU PARA FAIXA VERMELHA 5º KYU

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- HOJO UNDO (DO 1º AO 4º)
6- KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
7- DEFESA PESSOAL
8- PERGUNTAS
9- SHIAI - KUMITE
10- SANCHIN KITAE
11- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA VERMELHA 5º KYU PARA FAIXA LARANJA 4º KYU

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- HOJO UNDO (DO 1º AO 5º)
7- KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
8- DEFESA PESSOAL
9- PERGUNTAS
10- SHIAI - KUMITE
11- SANCHIN KITAE
12- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA LARANJA 4º KYU PARA FAIXA VERDE 3º KYU

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-GEKI SAI NI KATA
9- KOBUDO
10- HOJO UNDO (DO 1º AO 7º)
11- YAKUSO KUMITE
12-KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
13- DEFESA PESSOAL
14- PERGUNTAS
15- SHIAI - KUMITE
16- SANCHIN KITAE
17- QUEBRAMENTO
18- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA VERDE 3º KYU PARA FAIXA AZUL ESCURA 2º KYU

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI

7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- KOBUDO
12- HOJO UNDO (DO 1º AO 11º)
13- YAKUSO KUMITE
14- DAN KUMITE
15-KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
16- DEFESA PESSOAL
17- PERGUNTAS
18- SHIAI - KUMITE
19- SANCHIN KITAE
20- QUEBRAMENTO
21- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA AZUL ESCURA 2º KYU PARA FAIXA MARROM 1º KYU

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- KOBUDO
12- HOJO UNDO (DO 1º AO 12º)
13- HOJO UNDO BUNKAI
14- YAKUSO KUMITE
15- DAN KUMITE
16-KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
17- DEFESA PESSOAL
18- PERGUNTAS
19- SHIAI - KUMITE
20- SANCHIN KITAE
21- QUEBRAMENTO
22- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA

FAIXA MARROM 1º KYU PARA FAIXA PRETA 1º DAN

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- SEESAN BUNKAI
12- KOBUDO
13- HOJO UNDO (DO 1º AO 14º)
14- HOJO UNDO BUNKAI
15- YAKUSO KUMITE
16- DAN KUMITE
17- KI KUMITE
18-KIHON (ATAQUE E DEFESA DERRUBANDO)
19- KOTE KITAI E ASHI KITAI
20- DEFESA PESSOAL
21- PERGUNTAS
22- SHIAI - KUMITE
23- SANCHIN KITAE
24- QUEBRAMENTO
25- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA
26- CURSO DE 1° SOCORROS
27- ARBITRAGEM

FAIXA PRETA 1º DAN PARA 2º DAN

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- SEESAN BUNKAI
12- SEERYU KATA
13- SEERYU BUNKAI
14- KANCHIN KATA
15-KOBUDO
16- HOJO UNDO (DO 1º AO 14º)
17- HOJO UNDO BUNKAI
18- YAKUSO KUMITE
19- DAN KUMITE
20- KI KUMITE
21-KIHON
22- KOTE KITAI
23- DEFESA PESSOAL
24- PERGUNTAS (CONHECIMENTO)
25- SHIAI - KUMITE
26- SANCHIN KITAE
27- QUEBRAMENTO
28- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA
29- CURSO DE 1° SOCORROS
30- ARBITRAGEM

FAIXA PRETA 2º DAN PARA 3º DAN

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- SEESAN BUNKAI
12- SEERYU KATA
13- SEERYU BUNKAI
14- KANCHIN KATA
15- KANCHIN BUNKAI
16-KOBUDO
17- HOJO UNDO (DO 1º AO 14º)
18- HOJO UNDO BUNKAI
19- YAKUSO KUMITE
20- DAN KUMITE
21- KI KUMITE
22-KIHON
23- KOTE KITAI, ASHI KITAI E HARA KITAI
24- DEFESA PESSOAL
25- PERGUNTAS (CONHECIMENTO)
26- SHIAI - KUMITE
27- SANCHIN KITAE
28- QUEBRAMENTO
29- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA
30- CURSO DE 1° SOCORROS
31- ARBITRAGEM

FAIXA PRETA 3º DAN PARA 4º DAN

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- SEESAN BUNKAI
12- SEERYU KATA
13- SEERYU BUNKAI
14- KANCHIN KATA
15- KANCHIN BUNKAI
16- SANSERYU KATA
17- KOBUDO
18- HOJO UNDO (DO 1º AO 14º)
19- HOJO UNDO BUNKAI
20- YAKUSO KUMITE
21- DAN KUMITE
22- KI KUMITE
23-KIHON
24- KOTE KITAI, ASHI KITAI E HARA KITAI
25- DEFESA PESSOAL
26- PERGUNTAS (CONHECIMENTO)
27- SHIAI - KUMITE
28- SANCHIN KITAE
29- QUEBRAMENTO
30- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA
31- CURSO DE 1° SOCORROS
32- ARBITRAGEM

FAIXA PRETA 4º DAN PARA 5º DAN

1- SANCHIN KATA
2- KATA DAI ICHI
3- KANSHIWA KATA
4- KANSHIWA BUNKAI
5- KANSHU KATA
6- KANSHU BUNKAI
7- SEISHING KATA
8-SEISHING BUNKAI
9- GEKI SAI NI KATA
10- SEESAN KATA
11- SEESAN BUNKAI
12- SEERYU KATA
13- SEERYU BUNKAI
14- KANCHIN KATA
15- KANCHIN BUNKAI
16- SANSERYU KATA
17- RYUKO KATA
18- KOBUDO
19- HOJO UNDO (DO 1º AO 14º)
20- HOJO UNDO BUNKAI
21- YAKUSO KUMITE
22- DAN KUMITE
23- KI KUMITE
24-KIHON
25- KOTE KITAI, ASHI KITAI E HARA KITAI
26- DEFESA PESSOAL
27- PERGUNTAS (CONHECIMENTO)
28- SHIAI - KUMITE
29- SANCHIN KITAE
30- QUEBRAMENTO
31- TAF- TESTE APTIDÃO FÍSICA
32- CURSO DE 1° SOCORROS
33- ARBITRAGEM