

7º KYU (Faixa Branca) PARA 6º KYU (Faixa Amarela)	KIHON 1. (ZE) OI ZUKI CHUDAN 2. (ZE) SOTO UKE 3. (ZE) TETSUI UCHI 4. (ZE) AGE UKE 5. (ZE) SHUTO UCHI 6. (KO) SHUTO UKE 7. (ZE) MAE GERI CHUDAN (braços laterais) 8. (ZE) GEDAN BARAI 9. (ZE) MAWASHI GERI 10. (ZE) UCHI UKE 11. (KI) YOKO GERI (passando por KAKE DACHI) 3 vezes.	KUMITE (até 6 anos será opcional) ●GOHON KUMITE (5 passos atacando) ●Ataca <i>OI ZUKI JODAN</i> - defende <i>AGE UKE</i> e contra-ataca após a 5ª defesa com <i>GUIAKU ZUKI</i> . ●Ataca <i>OI ZUKI CHUDAN</i> - defende <i>SOTO UKE</i> e contra-ataca após a 5ª defesa com <i>GUIAKU ZUKI</i> . KATA (até 6 anos será opcional contagem) <ul style="list-style-type: none">● <i>HEIAN SHODAN</i>
--	--	---

6º KYU (Faixa Amarela) PARA 5º KYU (Faixa Vermelha)	KIHON 1.(ZE) GEDAN BARAI 2.(ZE) AGE UKE 3.(ZE) SOTO UKE 4.(KO) SHUTO UKE 5.(ZE) YAKU ZUKI 6.(ZE) GYAKU UCHI UKE 7.(ZE) SHIHON NUKITE 8.(ZE) OSAE UKE 9.(ZE) MAE GERI JODAN 10.(ZE) MOROTE UKE 11.(ZE) MAWASHI GERI JODAN 12.(KO) HAIWAN UKE 13.(KI) YOKO GERI JODAN (3 VEZES)	KUMITE ●SANBON KUMITE (3 passos atacando) ●Ataque – <i>OI ZUKI JODAN</i> , <i>OI ZUKI CHUDAN</i> , <i>MAE GERI</i> ● Defesa – <i>AGE UKE</i> , <i>SOTO UKE</i> , <i>GEDAN BARAI</i> com <i>GUIAKU ZUKI</i> . OBS.: FAZER OS DOIS LADOS (INICIANDO COM ESQUERDA E DIREITA) KATA <ul style="list-style-type: none">● <i>HEIAN SHODAN</i> e <i>HEIAN NIDAN</i>. CONHECIMENTOS GERAIS <ul style="list-style-type: none">● HEISOKU DACHI , ZENKUTSU DACHI , KOKUTSU DACHI , KIBA DACHI e TECNICAS DO KATA.
--	---	--

5º KYU (Faixa Vermelha) PARA 4º KYU (Faixa Laranja)	KIHON 1.(ZE) GEDAN BARAI com GYAKU ZUKI CHUDAN 2.(ZE) AGE UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN 3.(ZE) SOTO UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN 4.(ZE) UCHI UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN 5.(ZE) MOROTE ZUKI 6.(ZE) KOSA UKE 7.(ZE) YOKO GERI KEKOMI 8.(ZE) NAGASHI UKE GEDAN com GYAKU ZUKI CHUDAN 9.(ZE) YOKO GERI KEAGE 10.(KI) ENPI UKE com URAKEN UCHI 11.(ZE) MAWASHI GERI 12.(KO) SHUTO UKE / (ZE) GYAKU NUKITE 13.(ZE) SANBON ZUKI 14.(KO) MOROTE UKE com (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN	KUMITE <ul style="list-style-type: none">● KIHON IPPON (com esquivas) e (contra ataque com gyaku zuki em go no sen)● Ataque – <i>OI ZUKI JODAN</i> , defesa – <i>AGE UKE</i> (esquivando a 45°.)● Ataque – <i>OI ZUKI CHUDAN</i> , defesa – <i>SOTO UKE</i> (girando a 45°.)● Ataque - <i>MAE GERI</i> , defesa <i>GEDAN BARAI</i> (esquivando a 45°.)● Ataque- <i>MAWASHI GERI</i> , defesa <i>UCHI UKE</i> ou <i>SHUTO UKE</i> (esquivando a 45°.)● taque – <i>YOKO GERI</i> , defesa <i>NAGASHI UKE</i> (girando a 45°.) KATA <ul style="list-style-type: none">● <i>HEIAN SHODAN</i> , <i>HEIAN NIDAN</i> e <i>HEIAN SANDAN</i> CONHECIMENTOS GERAIS <ul style="list-style-type: none">● Todas as técnicas deste e dos exames anteriores
--	--	--

4º KYU (Faixa Laranja) PARA 3º KYU (Faixa Verde)	KIHON 1. (KO) GEDAN BARAI / (ZE) GYAKU ZUKI 2. (KO) AGE UKE / (ZE) GYAKU ZUKI 3. (KO) SOTO UKE / (ZE) GYAKU ZUKI 4. (KO) UCHI UKE / (ZE) GYAKU ZUKI 5. (ZE) KIZAME MAE GERI / MAE GERI 6. (ZE) JUJI UKE GEDAN / MOROTE ZUKI 7. (ZE) KIZAME MAWASHI GERI / MAWASHI GERI 8. (KO) MOROTE UKE / (ZE) KIZAMI ZUKI e GYAKU ZUKI 9. (ZE) HAISHU UKE / GYAKU MAE ENPI 10. (KO) KAKEWAKE UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI 11. (ZE) AGE ENPI 12. (ZE) JUJI UKE JODAN / MOROTE ZUKI 13. (ZE) MAWASHI ENPI 14. (KO) SHUTO UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI 15. (ZE) USHIRO GERI	KUMITE <ul style="list-style-type: none">● JYU IPPON KUMITE :● Ataque – <i>OI ZUKI JODAN</i> , <i>OI ZUKI CHUDAN</i> , <i>GYAKU ZUKI CHUDAN</i> , <i>MAE GERI</i> , <i>MAWASHI GERI</i> , <i>YOKO GERI</i> , <i>USHIRO GERI</i>● Defesa livre com contra-ataque em <i>GYAKU ZUKI</i> (GO NO SEN) KATA: <i>HEIAN SHODAN</i> , <i>HEIAN NIDAN</i> , <i>HEIAN SANDAN</i> e <i>HEIAN YODAN</i> CONHECIMENTOS GERAIS: Todas as técnicas deste e dos exames anteriores
---	---	---

3º KYU (Faixa Verde) PARA 2º KYU (Faixa Roxa)	KIHON 1.(KI) GEDAN BARAI (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN 2.(KI) AGE UKE (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN 3.(KI) SOTO UKE (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN 4.(KI) UCHI UKE (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN 5.(ZE) HAITO UCHI / GYAKU SHUTO UCHI 6.(KI) TATE SHUTO UKE (ZE) GYAKU SHUTO UCHI 7.(ZE) URAKEN UCHI / GYAKU URA ZUKI 8.(KI) TEISHO UKE (ZE) GYAKU TEISHO ZUKI CHUDAN 9.(ZE) URA MAWASHI GERI 10.(KO) MANJI UKE / GYAKU ZUKI CHUDAN 11.(ZE) MAE GERI e MAWASHI GERI (com a mesma perna) 12.(ZE) GEDAN BARAI / UCHI UKE (com o mesmo braço) / GYAKU ZUKI 13.(KI) YOKO GERI KEKOMI passando por KAKE DACHI / YOKO GERI KEAGE	KUMITE <ul style="list-style-type: none">●JYU IPPON KUMITE●Ataque – <i>OI ZUKI JODAN</i> , <i>OI ZUKI CHUDAN</i> , <i>GYAKU ZUKI CHUDAN</i> , <i>MAE GERI</i> , <i>MAWASHI GERI</i> , <i>YOKO GERI</i> , <i>USHIRO GERI</i>●Defesa livre com contra-ataque em <i>GYAKU ZUKI</i> (GO NO SEN)●SHIAI KUMITE de 12 anos em diante com protetores (opcionais) KATA <ul style="list-style-type: none">●<i>HEIAN SHODAN</i> , <i>NIDAN</i> , <i>SANDAN</i> , <i>YODAN</i> e <i>GODAN</i> CONHECIMENTOS GERAIS : Todas as técnicas deste e dos exames anteriores
--	--	--

2º KYU (Faixa Roxa) PARA 1º KYU (Faixa Marrom)	KIHON 1.(ZE) KIZAMI ZUKI /GYAKU ZUKI / MAE GERI 2.(ZE) AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI (com o mesmo braço) GYAKU ZUKI 3.(ZE) KIZAMI URAKEN UCHI / GYAKU ZUKI /MAWASHI GERI 4.(ZE) UCHI UKE / GEDAN BARAI / (KO) SHUTO UKE (mesmo braço) / GYAKU SHUTO UCHI 5.(ZE) KIZAMI HAITO UCHI / GYAKU SHUTO UCHI / YOKO GERI 6.(KO) SOTO UKE / (KI) YOKO ENPI/ TATE URAKEN / (ZE) GYAKU ZUKI 7.(ZE) MAE GERY / MAWASHI GERI / USHIRO GERI (trocando de perna) 3 vezes 8.(KO) SHUTO UKE / SHUTO GEDAN BARAI (mesmo braço) / (ZE) GYAKU NUKITE 9.(KI) KIZAMI HAISHU UKE / MIKAZUKI GERI / MAE ENPI 10.(KI) YOKO GERI KEKOMI /passa por KAKE DACHI / KIZAMI YOKO GERI KEAGE (3 vezes) 11.(ZE) MAE GERI / YOKO GERI (para o lado) / USHIRO GERI (para traz) / MAWASHI GERI (avançando) (todos com a mesma perna) 12.(ZE) GEDAN BARAI / UCHI UKE / AGE UKE / SOTO UKE (com mesmo braço) / GYAKU MAWASHI ZUKI	KUMITE <ul style="list-style-type: none">●SHIAI KUMITE até 17 anos com protetores opcionais.●JYU KUMITE de 18 anos em diante●DEFESA PESSOAL opcional para de 35 anos em diante KATA <ul style="list-style-type: none">●TEKKI SHODAN / TEKKI NIDAN e os HEIAN(s) CONHECIMENTOS GERAIS: Todas as técnicas deste e dos exames anteriores.
---	---	---

1ª Fase (Fase de Qualificação)

Essa fase tem o objetivo de avaliar o conhecimento teórico do karateca. Consiste em uma prova escrita, onde somente os avaliados que atingirem uma média de, no mínimo, "6,0" poderão inscrever-se para a realização do exame de Faixa Preta. O karateca só fará sua inscrição e pagamento das taxa de inscrição após a aprovação na fase de qualificação.

Histórico do Karate, Conhecimentos Técnicos, Arbitragem, Anatomia no Karate, Organização de Eventos, Didática no karate,

3ª Fase (Avaliação técnica)

KIHON

Para 1º Dan

Poderá ser exigido qualquer dos itens dos programas de kyu Branca / Marrom.

1. SANBON ZUKI (ZE)
2. AGE UKE(ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. UCHI UKE (ZE), KIZAME ZUKI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
4. SOTO UKE (ZE), YOKO ENPI (KI), SHOMEN URAKEN (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
5. SHUTO UKE (KO) e GYAKU NUKITE (ZE)
6. SHUTO UKE (KO), KIZAME MAE GERY e GYAKU ZUKI (ZE)
7. GEDAN BARAI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
8. REN GERI (chute consecutivos alternando perna): MAE GERI KEKOMI e MAE GERI KEAGE (ZE)
9. MAE GERI e MAWASHI GERI (ZE) (com a mesma perna)
10. MAWASHI GERI e YOKO GERI KEAGE (ZE) (com a mesma perna)
11. YOKO GERI KEAGE e USHIRO GERI (ZE) (alternando pernas)
12. MAE GERI, YOKO GERI (para o lado), MAWASHI GERI, USHIRO GERI (todos com a mesma perna) finalizando com GEDAN BARAI e GYAKU ZUKI (ZE)
13. SHUTO GEDAN BARAI (KO), GYAKU HAITO UCHI (ZE) e KIZAME SHUTO UCHI (ZE)
14. GYAKU UCHI UKE (ZE), KIZAME SHUTO UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
15. SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) e OTOSHI ENPI (FUDO DACHI)
16. JUJI UKE JODAN, KIZAME URAKEN e GYAKU URAZUKI (tudo em HANGETSU DACHI)
17. MIKAZUKI GERI, USHIRO GERI e avança MAWASHI ZUKI (ZE)
18. YOKO TOBI GERI (ZE)

Para 2º e 3º grau

O mesmo kihon de 1º Dan, mais o que se segue.

1. MAE GERI (ZE) e SAMBON ZUKI (ZE)
2. Partindo de UCHI UKE (KO), no mesmo lugar GYAKU ZUKI (ZE), avança MAE GERI (ZE), GYAKU ZUKI (ZE) e retorna a UCHI UKE (KO)
3. Partindo de GEDAN BARAI (ZE), avança OI ZUKI (ZE), no mesmo lugar SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) concluindo com GEDANBARAI (ZE)

Para 4º e 5º Dan

o mesmo kihon de 1º, 2º e 3º Dan, mais a que se segue.

1. MAE GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna URAKEN UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
2. MAWASHI GERI (ZE), YOKO GERI KEKOMI (ZE) com a mesma perna, YOKO KENTSUI UCHI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. URA MAWASHI GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna, SHUTO UCHI JODAN (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)

Obs.: (ZE) Zenkutsu Dachi, (KO) Kokutsu Dachi, (KI) Kiba Dachi.

RENZOKUWAZA: seqüências definidas pela Banca Examinadora com técnicas de karate Para todos os Dans.

2ª Fase (Teste Físico)

Essa fase tem o objetivo de avaliar o condicionamento físico dos karatecas. Será computado uma média final para ser agrupada com as notas da 3ª fase.

Serão realizados os seguintes testes:

Teste de 12 minutos (Cooper adaptado), Abdominal, Flexão de Braço e Flexibilidade.

KATA - EXECUTAR E CONHECER TÉCNICAS E APLICAÇÕES Kata para 1º Dan:

Estilo Shotokan

CINCO HEIAN e TRÊS TEKKI: Um KATA escolhido pela B.E.
Um KATA escolhido pelo candidato entre: KANKU DAÍ e JION.

Estilo Goju Ryu

TAICHI, GEKISAI DAI ICHI, NI e SEENCHIN: Um KATA escolhido pela B.E.
Um KATA escolhido pelo candidato entre: SEIPAI e SAIFA.

Estilo Shotokan

KANKU DAÍ, JION: Um KATA escolhido pela B.E.
Dois Kata escolhido pelo candidato entre: BASSAI DAÍ, ENPI, JITTE e HANGETSU.

Estilo Goju Ryu

SEIPAI e SAIFA: Um KATA escolhido pela B.E.
Dois Kata escolhido pelo candidato entre: SHISOCHIN, SANCHIN, SANSERU e TENSUO.

Kata para 3º Dan:

Estilo Shotokan

KANKU DAÍ, JION, BASSAI DAÍ, ENPI, JITTE e HANGETSU: Dois KATA escolhido pela B.E.
Dois Kata escolhidos pelo candidato entre: BASSAI SHO, GANKAKU, SOCHIN e CHINTE

Estilo Goju Ryu

SAIFA, SEIPAI, SHISOCHIN e SANCHIN: Dois KATA escolhido pela B.E.
Dois Kata escolhidos pelo candidato entre: SANSERU, TENSUO e SEISAN

Kata para 4º e 5º Dan:

Estilo Shotokan

KANKU DAÍ, JION, BASSAI DAÍ, ENPI, JITTE, HANGETSU, BASSAI SHO, GANKAKU, SOCHIN e CHINTE: Dois KATA escolhido pela B.E.
Dois Kata escolhidos pelo candidato entre todos os Kata do estilo.

Estilo Goju Ryu

SAIFA, SEIPAI, SHISOCHIN, SANCHIN e SANSERU: Dois KATA escolhido pela B.E.
Dois Kata escolhidos pela Banca Examinadora entre: TENSUO, SEISAN, KURURUNFA e SUPARINPEI.

KUMITE

Conhecer todos os kumite apresentados nos exames de kyu.

PARA 1º Dan

JYU IPPON E SHIAI KUMITE (Até 17 anos).
SHIAI KUMITE E JYU KUMITE (Maiores de 18 Anos)
SHIAI KUMITE E JYU KUMITE OU DEFESA PESSOAL (Para maiores de 35 ANOS)

PARA 2º Dan

SHIAI KUMITE E JYU KUMITE (Menores de 35 Anos)
SHIAI KUMITE E JYU KUMITE OU DEFESA PESSOAL (Para maiores de 35 ANOS)

PARA 3º, 4º e 5º Dan

JYU IPPON com NAGE WAZA E JYU KUMITE ou DEFESA PESSOAL

CONHECIMENTOS GERAIS

Para 3º Dan: ministrar 3 aulas para membros da Banca Examinadora.

Para 4º e 5º Dan: trabalho escrito e apresentado no tempo mínimo de 15 e máximo 30 minutos. (O tema será informado pela Banca Examinadora.)

OBS: O candidato que cometer no exame ato indisciplinar ou técnica de agressão, será julgado pela B.E. e independente de suas notas poderá ser reprovado por maioria simples de voto. Disciplina e controle serão avaliados durante todo o exame pela B.E.