



Programa Oficial para Exame de Faixas

Conforme padrões da JKS e CBKS

**Exame para 6º Kyu
Faixa Amarela**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan age-uke	Recuando
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan soto-uke	Avançando
04	Koukutsu-dachi – Shutou-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan uchi-uke	Avançando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Guedan barai	Recuando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-geri	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
10	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando

Kumite

01	Gohon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri
----	--------------	---

Kata

01	8º kyu	Heian-Shodan
----	--------	--------------

**Exame para 5º Kyu
Faixa Vermelha**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan age-uke	Recuando
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan soto-uke	Avançando
04	Koukutsu-dachi - Shutou-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan uchi-uke	Avançando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Guedan barai	Recuando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-geri	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
10	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando

Kumite

01	Gohon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri
----	--------------	---

Kata

01	7º kyu	Heian-Nidan
----	--------	-------------

Exame para 4º Kyu Faixa Laranja

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai Chudan uchi-uke Gyaku-zuki	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar deslizando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Mae-geri, oi-zuki	Avançando
07	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
08	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura-ken Gyaku-zuki	Girar e avançar Mesmo lugar

Kumite

01	Kihon-ippon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri.
----	--------------------	---

Kata

01	6º kyu	Heian-Sandan
----	--------	--------------

Exame para 3º Kyu Faixa Verde

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai Chudan uchi-uke Gyaku-zuki	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar deslizando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Mae-geri Oi-zuki	Avançando Avançando
07	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
08	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura-ken Gyaku-zuki	Girar e avançar Mesmo lugar

Kumite

01	Kihon-ippon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri.
----	--------------------	---

Kata

01	5º kyu	Heian-Yondan, Junro-Shodan
----	--------	----------------------------

**Exame para 2º Kyu
Faixa Roxa**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai Chudan uchi-uke Gyaku-zuki	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar deslizando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Mae-geri, oi-zuki	Avançando
07	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
08	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura-ken Gyaku-zuki	Girar e avança Mesmo lugar

Kumite

01	Kihon-ippon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri.
----	--------------------	---

Kata

01	4º kyu	Heian-Godan, Junro-Nidan
----	--------	--------------------------

**Exame para 1º Kyu
Faixa Marrom**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Mae-geri Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Kiba-dachi	Chudan soto-uke Yoko-empi-uchi	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae Zenkutsu-dachi	Shuto-uke Gyaku-nukite	Recuando Mesmo lugar
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai, Chudan uchi-uke, Ura-zuki, Gyaku-zuki.	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar Mesmo lugar
06	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae	Mae-geri Mawashi-geri	Avançando, mesma perna Mesma perna sem abaixar
07	Jiyu-na-kamae	Ushiro-geri	Gira e avançar
08	Kiba-dachi – Kakiwake kamae Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age Yoko ke-komi	Avançando, trocando de perna
09	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan shutou-uchi Yoko-empi-uchi Shutou-uchi	Avançando Girar e avançar Girar e recuando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Gyaku-zuki Gedan barai Gyaku-zuki Gedan-kamae	Mesmo lugar deslizando Avançando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar

Kumite

01	Jiyu-ippon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-
----	-------------------	--

		geri, Ushiro-geri.
--	--	--------------------

Kata

01	1º kyu	Shitei-kata (Heian-Shodan até Tekki-Shodan) Junro-kata (Junro-Shodan até Junro-Godan)
----	--------	--

Exame para 1º Dan Faixa Preta - Shodan

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Avançando longo passo
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Mae-geri Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Kiba-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Yoko-empi-uchi Ura-ken Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Shuto-uke Kizami mae-geri Gyaku-nukite	Recuando Mesmo lugar Mesmo lugar deslizando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai Chudan uchi-uke Ura-zuki Gyaku-zuki	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar deslizando
06	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi	Mae-geri Mawashi-geri Gyaku-zuki	Avançando mesma perna Mesma perna sem abaixar Avançar deslizando
07	Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi	Ushiro-geri Gyaku-zuki	Girar e avançar Mesmo lugar
08	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura-ken, Gyaku-zuki	Girar e avançar Mesmo lugar
09	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae	Yoko ke-age Yoko ke-komi	Avançando mesma perna Mesma perna sem abaixar
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan soto-uke Gedan barai Kizami mae-geri Gyaku-zuki	Avançando Recuando deslizando Avançar deslizando Avançar deslizando

Kumite

01	Jiyu-ippou-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri.
----	-------------------	--

Kata

01	Shodan	Shitei-kata (Heian-Shodan até Tekki-Shodan) Junro-kata (Junro-Shodan até Junro-Godan) Sentei-kata (Bassai-dai, Kaku-dai, Empi, Jion) Tokui-kata (Kata de livre escolha, pode repetir Sentei kata)
----	--------	--

Exame para 2º Dan Faixa Preta - Nidan

Kihon

01	Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi	Kizami-zuki Sanbon-zuki	Avançando longo passo Mesmo lugar
02	Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Kizami-zuki Gyaku-zuki	Avançando longo passo Mesmo lugar
03	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae	Jodan age-uke Mawashi-geri Ushiro-geri	Recuando Avançando Avançando

	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Ura-ken Gyaku-zuki	Mesmo lugar Mesmo lugar
04	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Mawashi-geri Ashi barai Gyaku-zuki	Avançando Avançando perna de trás Mesmo lugar
05	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Kizami-zuki Mae-geri Oi-zuki	Avançando longo passo Avançando longo passo Avançando longo passo
06	Jiyu-na-kamae	Mae-geri Yoko-geri Mawashi-geri Ushiro-geri	Sem mover, mesma perna Mesma perna Mesma perna Mesma perna

Kumite

01	Jiyu-kumite	
----	-------------	--

Kata

01	Nidan	Shitei-kata (Heian-Shodan até Tekki-Shodan) Junro-kata (Junro-Shodan até Junro-Godan) Sentei-kata (Bassai-dai, Kaku-dai, Empi, Jion) Tokui-kata (Kata de livre escolha)
----	-------	--

Exame para 3º Dan Faixa Preta - Sandan

Kumite

01	Jiyu-kumite	
----	-------------	--

Kata

01	Sandan (com aplicação)	Jitte, Gankaku e Hangetsu Shitei-kata Sentei-kata Junro-kata Tokui-kata (Kata de livre escolha)
----	------------------------	---

Exame para 4º Dan Faixa Preta - Yondan

Kumite

01	Jiyu-kumite	
----	-------------	--

Kata

01	Yondan (com aplicação)	Shitei-kata Sentei-kata Junro-kata Tokui-kata (Kata de livre escolha) Koten-kata (Kata de livre escolha)
----	------------------------	--

Exame para 5º Dan Faixa Preta - Godan

Kumite

01	Jiyu-kumite	
02	Goshin	Aplicação de técnicas de defesa pessoal <ul style="list-style-type: none"> ▪ Idori - Defesa Natural em pé, para a frente, lateral ou para trás; ▪ Isudori - Sentado na cadeira, frente, lateral e trás; ▪ Iai - Ataque Direto; ▪ Buki - Contra armas

Kata

01	Godan (com aplicação)	Shitei-kata Sentei-kata Junro-kata Tokui-kata (Kata de livre escolha) Koten-kata (Kata de livre escolha)
----	-----------------------	--

Kenkyu

01	Kenkyu	Técnica especial Defesa oral de uma técnica (tese) específica dos fundamentos básicos do Karate.
----	--------	---