

1º.Dan

Carência CBK – art.189 e 191 –idade mínima 12 anos completos – comprovação oficial de 12 meses no 1º.Kyu.

A – KIHON

01	TEISHO-ATE (moroto) (heiko dachi/shiko dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi) (suriashi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
08	GUEDAN BARAI(shiko dachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	UTIUIKE (neko ashi) / GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	TCHUDAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKEUKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	SOKUTO GUERI (nekoashi dachi)	03 repetições	Ida e recuar

B – KATA - Obrigatório: Gekisai I e II - Optativo: Seienchin ou Shisôchin

C - KUMITE – até **Infanto-Juvenil – Juvenil- Dyu Ippon** Kumite + (Avaliação da Banca) e **Adulto** - 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

2º.Dan

Carência CBK - art.189 e 191 - idade mínima 20 anos - comprovação oficial de 02 anos no 1ºDan

A – KIHON

01	YOKO ZUKI (Shiko dachi/yokozukidachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	UTIUIKE(nekoashi)/HIJIADE/URAUTI(Shikodati)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Recuar
08	JODANUKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Ida
09	MAWASHIUIKE/TEISHO(morote-Sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	TCHUDAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKEUKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	MAEGUERI/SOKUTO (mesma perna-nekoashi dachi) - 45º	05 repetições	Ida e recuar

B - KATA - Obrigatório: Shisôchin, Sanseru e Seisan - Optativo: Saifa, Seipai

C - KUMITE - 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

3º.Dan, 4º.Dan 5º .Dan. 6º Dan

Carência CBK - art.189 e 191 - P/3º.Dan - idade mínima 23 anos - comprovação oficial de 03 anos no 2º.Dan

P/4º.Dan - idade mínima 29 anos - comprovação oficial de 04 anos no 3º.Dan

P/5.Dan - idade mínima 35 anos - comprovação oficial de 05 anos no 4.Dan

A – KIHON

P/ 6 Dan – idade mínima 41 anos – comprovação oficial de 06 anos no 5 Dan

01	YOKO ZUKI (shikodachi/yokozukidachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	KAKEUKE/KIZAMI MAE GUERI(nekoashi)/NUKITE(zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	JODANUKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(Zenkutsu)	05 repetições	Ida
09	MAWASHIUIKE/TEISHO(morote-sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	TCHUDAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKEUKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	KIZAMI MAE GUERI(nekoashi dachi)/MAWASHI GUERI(outra perna)	05 repetições	Ida
13	MAE GUERI/SOKUTO GUERI (nekoashi dachi) mesma perna 45º	05 repetições	Recuar

B - KATA

Para 3./4.Dan - Obrigatório: Seienchin, Superimpei e Seipai

Optativo: Qualquer kata do estilo diferente do obrigatório (Inclusive do obrigatório de 1º e 2º.Dan)

Apresentar BUNKAI (aplicação) de duas partes do Kata apresentado.

Para 5.Dan – 6 Dan -2 (dois) Kata diferentes dos obrigatórios de 1º.e 2º.Dan - Apresentar BUNKAI de duas partes de cada Kata apresentado.

Atenção: Para Bunkai, o(s) candidato(s) poderá trazer colega de treino.

C - KUMITE

-**Para 3.4. 5. E 6 dan:** 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

D - EXAME ORAL

-**Para 5.Dan** - perguntas gerais-

Memorial CBK para 6 Dan