

# MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHITO-RYU

## 1º.Dan

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

A – KIHON

01	SONOBA ZUKI (shiko dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (tchudan-santin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (santin dachi - suriashi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	AGUEUKE/GYAKU ZUKI (santin dachi)	05 repetições	Recuar
08	GUEDAN BARAI/GYAKU ZUKI(santin dachi)	05 repetições	Ida
09	UTIUKE / GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	SOTO UKE(YOKOUEKE)/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	SHUTO UKE(nekoashi)	05 repetições	Volta
12	MAE GUERI ( motodachi-hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (motodati-hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	YOKO GUERI (shiko dachi)	03 repetições	Ida e volta

B – KATA - Obrigatório:Heian 1º ao 5º,Tem no Kata e Ichi no Kata-Optativo: Koshokun-Daí, Bassai-Daí, Jion e Shisochin  
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	SONOBA ZUKI (shiko dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (tchudan-santin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (santin dachi - suriashi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	UTIUKE(nekoashi)/EMPI/URAKEN (Shiko dachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Recuar
08	AGUEUKE(santin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	MAWASHIUE/TEISHO (morote)- nekoashi dachi)	05 repetições	Volta/recua
10	MAE GUERI (motodachi-hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (motodachi)- hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
12	YOKO GUERI(keague-nekoashi)/YOKO GUERI KekomI(mesma perna 45º)	05 repetições	Ida e volta

B - KATA - Obrigatório: Bassai-Daí, Jitte, Sisochin, Kosokun Sho e Jion - Optativo: Sanseru, Seienchin, Jiin e Pachu  
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

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

A – KIHON

01	SONOBA ZUKI (shiko dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (tchudan-santin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (santin dachi-suriashi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	KAKEUKE/KIZAMI MAE GUERI(nekoashi)/NUKITE (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	UTIUKE (nekoashi)/EMPI/URAKEN (shiko)/GYAKU ZUKI(Zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	AGUEUKE(santin)/GUEDAN BARAI (shiko)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	MAE GUERI (motodachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (motodachi)	05 repetições	Volta
12	KIZAMI MAE GUERI(nekoashi dachi)/MAWASHI GUERI(outra perna)	05 repetições	Ida/volta
13	KIZAMI MAWASHI GUERI/YOKO GUERI – motodachi-yoriashi)	05 repetições	

B - KATA

**Para 3./4.Dan** - Obrigatório: Seipai, Gojushiho, Niipaopo, Aanan e Shiho Kosokun

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. 6 dan:** 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

D - EXAME ORAL

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

Memorial para CBK para 6º Dan

