

MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHORIN-RYU 03

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 (kiba dachi) ou (Naihanchi dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (jodan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (zenkutsu dachi)	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 (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (jodan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	GUEDAN BARAI(fudo dachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	UTIUKE (fudo-dachi)/ GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	SOTO UKE(fudo-dachi)/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	SHUTO UKE(nekoashi)/NUKITE (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	KOSSA YOKO GUERI (shiko dachi)	03 repetições	Ida e recuar

B – KATA - Obrigatório: Pinan Shodan até Godan e Naihanchi I Optativo: Passai-Sho, Kushanku-Sho

C - KUMITE – 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 (kiba dachi) ou (Naihanchi dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (jodan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (zenkutsu dachi)	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 (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	UTIUKE(Nekoashi/Ukiashidachi)/EMPI/URAKEN(Shikodachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Recuar
08	JODAN UKE((zenkutsu)/URAKEN(shiko)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	SHUTO UKE(Nekoashi/Ukiashidachi)/NUKITE (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
12	KOSSA YOKO GUERI/YOKO KEKOMI(outra perna)-(shiko dachi)	03 repetições	Ida e volta

B - KATA - Obrigatório: Kushanku-Sho, Passai-Sho e Naihanchi II - Optativo: Passai Daí, Kushanku-Daí e Chinto

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 de 41 anos – comprovação oficial de 06 anos no 5 Dan

01	SONOBA ZUKI (Kiba dachi ou Naihanchi dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (Jodan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (zenkutsu dachi)	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 (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	UTIUKE (Nekoashi/Ukiashidachi)/EMPI/URAKEN (shiko)/GYAKU ZUKI(Zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	SOTOUKE(Nekoashi/Ukiashidachi)/EMPI/URAKEN(shiko)/GYAKU ZUKI(Zenkutsu)	05 repetições	Ida
09	SHUTO UKE (Nekoashi/Ukiashidachi)/NUKITE (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
12	KIZAMI MAE GUERI(Nekoashi/Ukiashidachi)/MAWASHI GUERI(outra perna)	05 repetições	Ida
13	MAE GUERI/YOKO GUERI - com a mesma perna 90º	05 repetições	Volta

B - KATA

Para 3./4.Dan - Obrigatório: Chinto, Kushanku-Sho e Naihanchi III

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 Duu Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

D - EXAME ORAL

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

- **Memorial CBK para 6º Dan**