

MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHOTOKAN

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)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (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 (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	GUEDAN BARAI/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	SOTOUKE (tchudan)/ GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	UTIUME(tchudan)/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	SHUTO UKE/NUKITE (tchudan/kokutsu/zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	YOKO GUERI (kiba dachi)	03 repetições	Ida e recuar

B – KATA - Obrigatório: Heian 1º ao 5º e Tekki Shodan - Optativo: Kanku-dai, Bassai-dai e Jion

C - KUMITE – até Infanto-Juvenil – Juvenil- Dyu IPPON Kumite – **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 – Sambon zuki (kiba dachi)	05 repetições	---
02	OI ZUKI (tchudan-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 (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	SOTOUKE(zenkutsu)/EMPI/URAKEN(kibadachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Recuar
08	AGUEUKE/GUEDAN BARAI(mesma mão)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	SHUTO UKE(kokutsu)/NUKITE GYAKU (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta e recua
10	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
12	YOKO GUERI keague /YOKO KEKOMI(kiba dahi, cruzando/trocando o pé)	03 repetições	Ida e volta

B - KATA - Obrigatório: Tekki 2º, Kanku-dai, Bassai-dai e Jion - Optativo: Hangetsu, Jitte, Gankaku e Empi.

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 6 anos no 5 Dan

A – KIHON

01	SONOBA ZUKI Sambon Zuki (Kiba dachi)	05 repetições	---
02	OI ZUKI (tchudan-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 (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
07	SHUTOUKE/KIZAMI MAE GUERI (kokutsu) /GYAKU NUKITE(zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	(avançar)NIHONZUKI, (recua)GUEDAN BARAI e (avança) MAE GUERI/TCHUDAN OIZUKI	05 repetições	Ida
09	AGUEUKE(recuar)/MAWASHI GUERI/URAKEN/OI ZUKI(avançar)	05 repetições	Volta
10	KIZAMI MAE GUERI/MAE GUERI (troca perna)	05 repetições	Ida
11	KIZAMI GUERI/MAWASHI GUERI (troca perna)	05 repetições	Volta
12	MAE GUERI/MAWASHI GUERI(c/a mesma perna)	05 repetições	Ida
13	MAE GUERI/YOKO GUERI - com a mesma perna 90º p/lado	05 repetições	Volta

B - KATA

Para 3.4.Dan - Obrigatório:Tekki 3º, Empi, Gankaku e Hanguetsu.

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 5º dan – perguntas gerais –

Memorial CBK para 6º Dan