

**PROGRAMA DE EXAME 7° KYU Fx. BRANCA para 6° KYU Fx. AMARELA**

Nº	MÉTODO	BASES	TÉCNICA (s)
01	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	OI ZUKI CHUDAN.
02	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	SOTO UKE CHUDAN.
03	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	TETSUI UCHI.
04	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	AGE UKE.
05	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	SHUTO UCHI JODAN.
06	RECUANDO	Kokutsu Dachí	SHUTO UKE CHUDAN.
07	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	MAE GERI CHUDAN.
08	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	GEDAN BARAI.
09	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	MAWASHI GERI CHUDAN.
10	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	UCHI UKE CHUDAN.
11	AVANÇA/ GIRA/AVANÇA	Kiba Dachí	YOKO GERI (passando por KAKE DACHI).

**KUMITE:** Obs.: (até 6 anos será opcional) **GOHON KUMITE:** (5 passos atacando)  
 Ataca: OI ZUKI JODAN - defende AGE UKE e contra ataca após a 5ª defesa com GUIAKU ZUKI.  
 Ataca OI ZUKI CHUDAN - defende SOTO UKE e contra-ataca após a 5ª defesa com GUIAKU ZUKI.  
**KATA:** HEIAN SHODAN (SHOTOKAN). GEKISAI ICHI (GOJU RYU)  
**Obs. (até 8 anos será opcional contagem)**

**EXAME DE 6° KYU Fx. AMARELA para 5° KYU Fx. VERMELHA**

Nº	MÉTODO	BASES	TÉCNICA (s)
01	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	OIZUKI JODAN.
02	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	AGE UKE.
03	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	SHUTO UCHI.
04	RECUANDO	Kokutsu Dachí	SHUTO UKE.
05	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	GYAKU ZUKI.
06	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	GYAKU UCHI UKE.
07	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	SHIHON NUKITE.
08	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	OSAE UKE.
09	AVANÇANDO	Kiba Dachí	YOKU GERI JODAN.
10	RECUANDO	Zenkutsu Dachí	MOROTE UKE.
11	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachí	MAWASHI GERI JODAN.
12	RECUANDO	Kokutsu Dachí	HAIWAN UKE.
13	AVANÇA/GIRA/AVANÇA	Kiba Dachí	YOKU GERI JODAN.

**KUMITE:** SANBON KUMITE  
**Ataque** – OI ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, MAE GERI.  
**Defesa** – AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI com contra-ataque de GUIAKU ZUKI.  
 OBS. FAZER OS DOIS LADOS (INICIANDO COM ESQUERDA E DIREITA)  
**KATA:** HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN (SHOTOKAN).  
**CONHECIMENTOS GERAIS:** Assuntos básicos do cotidiano do Karate

**EXAME DE 5º KYU Fx. VERMELHA para 4º KYU Fx. LARANJA**

Nº	MÉTODO	BASES	TÉCNICA (s)
01	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	MAE GERI JODAN.
02	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	GEDAN BARAI com GYAKUZUKI CHUDAN.
03	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	TEISHO ZUKI JODAN.
04	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	AGE UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN.
05	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	TATE ZUKI CHUDAN.
06	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	SOTO UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN.
07	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	MOROTE ZUKI CHUDAN.
08	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	KOSA UKE.
09	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	YOKO GERI KEKOMI.
10	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	NAGASHI UKE GEDAN com GYAKU ZUKI CHUDAN.
11	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	YOKU GERI KEAGE.
12	RECUANDO	Kiba Dachi	EMPI UKE com SHOMEN URAKEN JODAN.
13	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	MAWASHI GERI CHUDAN.
14	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	SHUTO UKE com GYAKU NUKITE.
15	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	SAMBON ZUKI.
16	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	MOROTE UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN.

**KATA:** HEIAN SANDAN, HEIAN NIDAN e HEIAN SHODAN.

**KUMITE:** *KIHON IPON (com esquivas) e (contra ataque com GYAKU ZUKI em GO NO SEN)*

**Ataque** - OI ZUKI JODAN, defesa - AGE UKE (esquivando a 45°);

**Ataque** - OI ZUKI CHUDAN, defesa - SOTO UKE (girando a 45°);

**Ataque** - MAE GERI, defesa GEDAN BARAI (esquivando a 45°);

**Ataque** - MAWASHI GERI, defesa UCHI UKE ou SHUTO UKE (esquivando a 45°);

**Ataque** - YOKO GERI, defesa NAGASHI UKE (girando a 45°).

**EXAME DE 4º KYU Fx. Laranja para 3º KYU Fx. Verde**

Nº	MÉTODO	BASES	TÉCNICA (s)
01	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	GEDAN BARAI com GYAKU ZUKI.
02	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	AGE UKE com GYAKU ZUKI.
03	AVANÇANDO	Kokutsu e Zenkutsu	SOTO UKE com GYAKU ZUKI.
04	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	UCHI UKE com GYAKU ZUKI.
05	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	KIZAMI MAE GERI com MAE GERI.
06	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	JUJI UKE GEDAN com MOROTE ZUKI CHUDAN.
07	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	KIZAMI MAWASHI GERI e MAWASHI GERI.
08	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	MOROTE UKE, KIZAMI ZUKI e GYAKU ZUKI
09	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	GYAKU MAE EMPI.
10	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	KAKEWAKE UKE com KIZAMI ZUKI e GYAKU ZUKI.
11	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	AGE EMPI.
12	RECUANDO	Zenkutsu Dachi	JUJI UKE JODAN com MOROTE ZUKI CHUDAN.
13	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	MAWASHI EMPI.
14	RECUANDO	Kokutsu e Zenkutsu	SHUTO UKE com KIZAMI ZUKI e GYAKU ZUKI.
15	AVANÇANDO	Zenkutsu Dachi	USHIRO GERI.

**KATA:** HEIAN YODAN, HEIAN SANDAN, HEIAN NIDAN e HEIAN SHODAN.

**KUMITE:** JYU IPPON KUMITE: **Ataque:** OI ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, GYAKU ZUKI CHUDAN, MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI. **Defesa livre com contra-ataque de GYAKU ZUKI (GO NO SEN).** **CONHECIMENTOS GERAIS:** Todas as técnicas e conhecimentos deste e dos exames anteriores.

**EXAME DE 3° KYU Fx. VERDE para 2° KYU Fx. ROXA**

Nº	MÉTODO	BASES	TÉCNICA (s)
01	AVANÇANDO	Kiba-Dachi e Zenkutsu-Dachi	GEDAN BARAI com GYAKU ZUKI CHUDAN.
02	RECUANDO	Kiba-Dachi e Zenkutsu-Dachi	JODAN AGE UKE com GYAKU ZUKI.
03	AVANÇANDO	Kiba-Dachi e Zenkutsu-Dachi	CHUDAN SOTO UKE com GYAKU ZUKI.
04	RECUANDO	Kiba-Dachi e Zenkutsu-Dachi	UCHI UKE com GYAKU ZAKI CHUJAN.
05	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	HAITO UCHI com GYAKU SHUTO UCHI.
06	RECUANDO	Kiba-Dachi e Zenkutsu-Dachi	TATE SHUTO UKE com GYAKU SHUTO UCHI.
07	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	URAKEN UCHI com GYAKU URA ZUKI.
08	RECUANDO	Kiba-Dachi e Zenkutsu-Dachi	TEISHO UKE com GYAKU TEISHO-ZUKI.
09	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	URA MAWASHI GERI.
10	RECUANDO	Kokutsu-Dachi	MANJI UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN.
11	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	MAE GERI e MAWASHI GERI (mesma perna).
12	RECUANDO	Kiba-Dachi	GEDAN BARAI / UCHI UKE e GYAKU ZUKI
13	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	JODAN SHUTO UCHI com GYAKU ZUKI.
14	RECUANDO	Kokutsu-Dachi e Zenkutsu-Dachi	CHUDAN SHUTO UKE / JODAN GYAKU UCHI UKE.
15	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	YOKO GERI KEKOMI passando por KAKE DACHI, avança YOKO GERI KEAGE.

**KATA:** HEIAN GODAN, YODAN, SANDAN, NIDAN e SHODAN.

**KUMITE:** JYU IPPON KUMITE

**Ataque –** OI ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, GYAKU ZUKI CHUDAN, MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI. **Defesa livre com contra-ataque em GYAKU ZUKI (GO NO SEN)**

**SHIAI KUMITE:** de 12 anos em diante com protetores

**CONHECIMENTOS GERAIS:** Sobre as técnicas executadas, neste exame e nos anteriores

**EXAME DE 2° KYU Fx. Roxa para 1° KYU Fx. Marrom**

Nº	MÉTODO	BASES	TÉCNICA (s)
01	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	KIZAMI ZUKI /GYAKU ZUKI / MAE GERI.
02	RECUANDO	Zenkutsu-Dachi	AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI (com o mesmo braço) GYAKU TATE ZUKI.
03	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	KIZAME URAKEN UCHI / GYAKU ZUKI / MAWASHI GERI.
04	RECUANDO	Zenkutsu-Dachi/Kokutsu-Dachi e Zenkutsu-Dachi	UCHI UKE / GEDAN BARAI / SHUTO UKE (mesmo braço) / (ZE)GYAKU SHUTO UCHI.
05	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	KIZAME HAITO UCHI /GYAKU SHUTO UCHI / YOKO GERI.
06	RECUANDO	Kokutsu-Dachi/Kiba-Dachi/Zenkutsu-Dachi	SOTO UKE / YOKO ENPI, SHOMEN URAKEN / GYAKU ZUKI.
07	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	MAE GERY / MAWASHI GERI / USHIRO GERI (trocando de perna) 3 vezes.
08	RECUANDO	Kokutsu-Dachi/Zenkutsu-Dachi	SHUTO UKE / SHUTO GEDAN BARAI (mesmo braço) / GYAKU NUKITE.
09	AVANÇANDO	Kiba-Dachi	(KI) KIZAME HAISHU UKE / MIKAZUKI GERI / MAE ENPI.
10	RECUANDO	Kiba-Dachi	YOKO GERI KEKOMI passando por KAKE DACHI / YOKO GERI KEAGE (3 vezes).
11	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	MAE GERI / YOKO GERI (para o lado) / USHIRO GERI (para traz) / MAWASHI GERI (avançando) (todos com a mesma perna).
12	RECUANDO	Zenkutsu-Dachi	GEDAN BARAI / UCHI UKE / AGE UKE / SOTO UKE (com mesmo braço) / GYAKU MAWASHI ZUKI.
13	AVANÇANDO	Zenkutsu-Dachi	Com a mesma perna: MAE GERI / MAWASHI GERI / URA MAWASHI GERI e YOKO GERI KEAGE;
14	AVANÇA/ GIRA/AVANÇA	Zenkutsu-Dachi	YOKO TOBE GERI (alternando as pernas); 3 vezes.

**KATA:** TEKKI SHODAN / TEKKI NIDAN e os HEIAN (s)

**KUMITE:** SHIAI KUMITE até 17 anos com protetores / JYU KUMITE de 18 anos em diante / DEFESA PESSOAL (opcional para de 35 anos em diante)

**CONHECIMENTOS GERAIS:** Todas as técnicas deste exame e dos anteriores