



**MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHITORYU**

**1º.Dan**

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

A – KIHON

01	<b>SONOBA ZUKI</b> (Shiko dachi)	10 repetições	---
02	<b>MAE GUERI – OI ZUKI</b> (Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	<b>MAE GUERI - GYAKU ZUKI</b> (Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)	05 repetições	Volta
04	<b>SAMBON ZUKI jodan/tchudan/tchudan</b> (Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	<b>SOTO YOKO UKE – KIZAMI – GYAKU ZUKI</b> (Zenkutsu dachi - Moto dachi ou Hanzen Kutsu dachi)	05 repetições	Recuar
06	<b>YOKO UCHI UKE – EMPI/URAKEN – GYAKU ZUKI</b> (Zenkutsu dachi - Shiko dachi - Moto dachi ou Hanzen Kutsu dachi)	04 repetições	Ida/Recuar
07	<b>AGE UKE – GUEDAN BARAI – GYAKU ZUKI</b> (Zenkutsu dachi - Moto dachi ou Hanzen Kutsu dachi)	05 repetições	Ida
08	<b>SHUTO UKE – NUKITE GYAKU – SHUTO UKE</b> (Neko Ashi dachi - Moto dachi - Neko Ashi dachi)	10 repetições	Recuar
09	<b>OI ZUKI – recuar SOTO YOKO UKE CHUDAN /GUEDAN BARAI avançar OI ZUKI</b> (Moto dachi - Neko Ashi dachi – Zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
10	<b>OI ZUKI recuar GUEDAN BARAI avança OI ZUKI</b> (Moto dachi - Shiko dachi - Moto dachi)	05 repetições	Volta
11	<b>KAKETE UKE – GUEDAN BARAI – avança OI ZUKI</b> (Sanchin dachi - Shiko dachi - Moto dachi)	03 repetições	Ida e Volta
12	<b>MAE GUERI - MAWASHI GUERI mesma perna - GUIAKU ZUKI</b> (Moto dachi)	06 repetições	Ida e Volta
13	<b>MAE GUERI – YOKO GUERI mesma perna – avança MAWASHI GUERI</b> (Moto dachi)	03 repetições	Ida e Volta

**OBS – SOTO YOKO UKE EQUIVALE A UTI UKE E YOKO UCHI UKE EQUIVALE A SOTO UKE**

B – KATA - Obrigatório: Heian 1º ao 5º - Te No Kata, Chi No Kata, Shinsei - Naihanchi Shodan

- Optativo: Bassai Dai, Jitte, Saifa, Seienchin e Juroku

C - **KUMITE** – até **Infanto-Juvenil** - Duas vezes: Shiai-Kumite (Avaliação da banca) 01 sombra Kumite sem contato – **Juvenil** - 01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Jyu Kumite. (Avaliação da Banca) e **Adulto** - 01 ou 02 , Jyu Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).



**MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHITORYU**

**2º.Dan**

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

A - KIHON

01	<b>SONOBA ZUKI – SAMBON ZUKI jodan/tchudan/tchudan (Shiko dachi)</b>	05 repetições	---
02	<b>MAE GUERI – OI ZUKI (Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)</b>	05 repetições	Ida
03	<b>MAE GUERI – GYAKU ZUKI (Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)</b>	05 repetições	Volta
04	<b>SAMBON ZUKI jodan/tchudan/tchudan (Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)</b>	05 repetições	Ida
05	<b>SOTO YOKO UKE – KIZAMI ZUKI – GYAKU ZUKI (Moto dachi – Zenkutsu dachi – Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)</b>	5 repetições	Recuar
06	<b>YOKO UCHI UKE – EMPI/URAKEN – GYAKU ZUKI (Zenkutsu dachi - Shiko dachi - Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)</b>	05 repetições	Ida e Recuar
07	<b>AGE UKE – GUEDAN BARAI (mesma mão) – NIHON ZUKI (Zenkutsu dachi - Moto dachi ou Hanzen kutsu dachi)</b>	05 repetições	Ida
08	<b>SHUTO UKE – NUKITE GYAKU– SHUTO UKE (Neko Ashi dachi - Moto dachi - Neko Ashi dachi)</b>	10 repetições	Recuar
09	<b>KAKETE UKE – MAE GUERI/GUEDAN BARAI – OI ZUKI (Sanchin dachi - Shiko dachi - Moto dachi)</b>	03 repetições	Ida e Volta
10	<b>MAE GUERI Mae Ashi – MAE GUERI/MAWASHI GUERI (mesma perna) (Moto dachi)</b>	05 repetições	Ida e Volta
11	<b>MAE GUERI/YOKO GUERI (mesma perna) – avança MAWASHI GUERI (Moto dachi)</b>	04 repetições	Ida e Volta

**OBS – SOTO YOKO UKE EQUIVALE A UTI UKE E YOKO UCHI UKE EQUIVALE A SOTO UKE**

B - KATA - Obrigatório: Bassai Dai, Seienchin e Juroku

- Optativo: Jion, Kosokun Sho, Seisan, Seipai, Matsukaze.

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



**MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHITORYU**

**3º.Dan, 4º.Dan, 5º.Dan e 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/ 5º Dan - idade mínima 35 anos - comprovação oficial de 05 anos no 4º Dan

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

A – KIHON

01	<b>SONOBA ZUKI Sambon Zuki jodan/tchudan/tchudan (Shiko dachi)</b>	05 repetições	---
02	<b>MAE GUERI/OI ZUKI (Moto dachi)</b>	05 repetições	Ida
03	<b>MAE GUERI/GYAKU ZUKI (Moto dachi)</b>	05 repetições	Volta
04	<b>SAMBON ZUKI jodan/tchudan/tchudan (Moto dachi ou Hanzen kutsu Dachi – Zenkutsu dachi)</b>	05 repetições	Ida
05	<b>YOKO UCHI UKE – EMPI/URAKEN – GYAKU ZUKI (Zenkutsu dachi - Shiko dachi - Moto dachi)</b>	05 repetições	Recuar
06	<b>SOTO YOKO UKE - MAE GUERI Mae Ashi/GUEDAN BARAI – GYAKU ZUKI (Neko Ashi dachi - Zenkutsu dachi - Moto Dachi)</b>	05 repetições	Ida
07	<b>SHUTO UKE/KIZAMI MAE GUERI – GYAKU NUKITE (Neko Ashi dachi - Moto dachi)</b>	09 repetições	Recuar
08	<b>SHUTO UKE – AGE UKE – GYAKU ZUKI (Neko Ashi dachi - Zenkutsu dachi - Moto dachi)</b>	05 repetições	Ida
09	<b>KAKETE UKE – GYAKU ZUKI– GUEDAN BARAI ( Sanchin dachi -Moto dachi - Shiko Dachi)</b>	05 repetições	Volta
10	<b>NIHON ZUKI – GUEDAN BARAI avança MAE GUERI OIZUKI (Moto dachi - Zenkutsu dachi - Moto dachi)</b>	03 repetições	Ida
11	<b>KAKETE UKE – MAE GUERI/GUEDAN BARAI – OI ZUKI (Sanchin dachi - Shiko dachi - Moto dachi)</b>	03 repetições	Volta
12	<b>MAE GUERI Mae Ashi – MAE GUERI/MAWASHI GUERI mesma perna (Moto dachi)</b>	05 repetições	Ida e Volta
13	<b>MAE GUERI Mae Ashi – MAWASHI GUERI – SOKUTO GUERI KEKOMI mesma perna (Moto dachi)</b>	07 repetições	Ida e Volta
14	<b>MAE GUERI/YOKO GUERI – avança MAWASHI GUERI (Moto dachi)</b>	04 repetições	Ida e Volta

**OBS – SOTO YOKO UKE EQUIVALE A UTIUKE E YOKO UCHI UKE EQUIVALE A SOTOUKE**



**MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO SHITORYU**

**3º.Dan, 4º.Dan, 5º.Dan e 6º.Dan**

B - KATA **Para 3º e 4º Dan** - Obrigatório: Bassai Dai, Seienchin, Juroku, Aoyagi.

- Optativo: Kosokun Dai, Matsumura Bassai, Shisochin, Nipaipo, Anan.

Apresentar BUNKAI (aplicação) de duas partes do Kata optativo apresentado sem armas

**Para 5º e 6º Dan** - Obrigatório: Kosokun Dai, Matsumura Bassai, Shisochin, Nipaipo, Anan

- Optativo: Ishimine Bassai, Gojushiho, Chatan Yara Kusanku, Suparinpei, Paiku

Apresentar BUNKAI de duas partes de cada Kata apresentado sem armas

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

C - KUMITE

**-Para 3º, 4º, 5º e 6º Dan:** 01 ou 02 Jyu Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

D - EXAME ORAL

**-Para 5º e 6º Dan** - perguntas gerais