



PADRÕES PARA O EXAME DE GRADUAÇÃO POR KYU OU GRAU.

O padrão para graduação para cada grau de desenvolvimento é definido como se segue;

HACHI-KYU - (8º KYU) – FAIXA CINZA .

NANA-KYU - (7º KYU) – FAIXA AZUL I e II.

Esse é o grau de habilitação onde o indivíduo esta apto a executar e aplicar as ações externas e as técnicas mais simples.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Ague uke	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo.
	Soto uke	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo.
	Guedan Barai	Zenkutsu dachi	Defesa Baixa + transição em recuo
	Shuto Uke	Kokutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril.
	Mae gueri - keague	Zenkutsu	Pêndulo, puxada de perna.
Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.	

KATA	HEIAN SHODAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, bem como aplicar corretamente a transição lateral. Domínio das posições Zenkutsu e kokutsu dachi.
-------------	--------------	--

KUMITE	GOHON KUMITE (oizuki, jodan e chudan, ague uke e soto uke, guiaku suki).	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos mais simples de ataque e defesa com contra golpes, usando técnicas de mão. Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.
---------------	--	--



Cada um dos seguintes Kyu's requer um estágio adicional de desenvolvimento físico e de atitude mental, aumento gradual da potência e da correta dinâmica corporal na aplicação das técnicas.

ROKU-KYU - (6º KYU) – FAIXA AMARELA – I e II.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Ague uke	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo.
	Soto uke	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo.
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Defesa baixa + transição em recuo.
	Uchi uke	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Shuto Uke	Kokutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril.
	Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
	Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
	Yoko gueri - kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
	Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação).
KATA	HEIAN SHODAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, bem como aplicar corretamente a transição lateral. Domínio das posições Zenkutsu e kokutsu dachi.	
KUMITE	SAMBON KUMITE	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos mais simples de ataque e defesa com contra golpes, usando mão e pernas. Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.	



GO-KYU - (5º KYU) – FAIXA VERMELHA – I e II.

KI HON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Ague uke + Ague uke c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + Soto uke c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Uchi uke + Uchi uke c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Guedan barai + Gudan barai c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa baixa + transição em recuo + rotação de quadril.
	Shuto Uke + Guaku nukite	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
	Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
	Yoko gueri - kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
	Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação).
Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna	
KATA	HEIAN NIDAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, bem como aplicar corretamente a transição lateral. Domínio das posições Zenkutsu e kokutsu dachi. Rotação do tronco sem mudança de base. Aplicação de técnicas de perna.	
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (oizuki, jodan e chudan, mae gueri yoko gueri kekomi, mawashi gueri).	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com contra golpes, usando técnicas de esquiva (tai sabaki). Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.	



YON-KYU - (4º KYU) – FAIXA LARANJA – I e II.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Ague uke + Ague uke c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + Soto uke c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Uchi uke + Uchi uke c/ guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Guedan barai + Guedan barai c/Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril.
	Shuto Uke + Guiaku nukite	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
	Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
	Yoko gueri – kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
	Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação).
Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna	
KATA	HEIAN SANDAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, bem como aplicar corretamente a transição lateral. Domínio das posições Zenkutsu, kokutsu e kiba dachi. Mudança de base zenkutsu – kokutsu. Deslizamento lateral.	
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (oizuki, jodan e chudan, mae gueri yoko gueri kekomi, mawashi gueri).	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com contra golpes, usando técnicas de esquiva (tai sabaki). Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.	



Nas graduações a seguir, além do aumento de poder e atitude mental, o aluno de vê apresentar qualidades como domínio dos princípios de dinâmica corporal, visão, rotação e vibração, contração e expansão. Deve ainda possuir habilitação geral para competir sob as regras de competição internacional com controle de técnicas simples e efetivas.

SAN-KYU - (3º KYU) – FAIXA VERDE – I e II.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Sanbon zuki	Zenkutsu dachi	Rotação e vibração de quadril, cadência de ataque.
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Ague uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Uchi uke + kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Guedan barai + Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril.
	Shuto Uke + Guiaku nukite	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Shuto uke + kizami gueri + guiaku zuki	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Uso de técnica de perna sem alteração da base, mudança de base.
	Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
	Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
	Yoko gueri – kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
	Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no é Koshi, uso do quadril (rotação).
Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna)	



KATA	HEIAN YON DAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, bem como aplicar corretamente a transição lateral. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Transição das posições Zenkutsu, e kokutsu dachi. Técnicas simultâneas de pernas e braços.
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (oizuki, jodan e chudan, mae gueri, yoko gueri kekomi, mawashi gueri, ushiro gueri).	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com contra golpes, usando técnicas de esquiva (tai sabaki). Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.



Nas graduações a seguir, além do aumento de poder e atitude mental, o aluno de vê apresentar qualidades como domínio dos princípios de dinâmica corporal, visão, rotação e vibração, contração e expansão. Deve ainda possuir habilitação geral para competir sob as regras de competição internacional com controle de técnicas simples e efetivas.

NI-KYU - (2º KYU) – FAIXA ROXA – I e II.

KI HON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Sambon zuki	Zenkutsu dachi	Rotação e vibração de quadril, cadência de ataque.
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Ague uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Soto uke + empi	Zenkutsu dachi + Kiba dachi	Defesa média com mudança de base
	Uchi uke + kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Guedan barai + Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril.
	Shuto Uke + Guaku nukite	Kokutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Shuto uke + kizami gueri + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Uso de técnica de perna sem alteração da base seguida de técnica com mudança de base.
	Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
	Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
	Yoko gueri – kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
	Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no é Koshi, uso do quadril (rotação).
	Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna)



KATA	HEIAN GO DAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, bem como aplicar corretamente a transição lateral. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Transição das posições Zenkutsu, e kokutsu dachi. Técnicas simultâneas de pernas e braços.
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (oizuki, jodan e chudan, mae gueri, yoko gueri kekomi, mawashi gueri, ushiro gueri).	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com contra golpes, usando técnicas de esquiva (tae sabaki). Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.
	JYU IPPON KUMITE	Demonstrar correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com variação de contra golpes, sempre partindo de base livre. Apresentar estratégias eficientes de combate, e completo domínio do zanshin.



Nas graduações a seguir, além do aumento de poder e atitude mental, o aluno de vê apresentar qualidades como domínio dos princípios de dinâmica corporal, visão, rotação e vibração, contração e expansão. Deve ainda possuir habilitação geral para competir sob as regras de competição internacional com controle de técnicas simples e efetivas.

ICHI-KYU - (1º KYU) – FAIXA MARROM – I e II.

A esta altura, o aluno deve ser capaz de executar todos os movimentos e técnicas fundamentais de corpo com a aplicação apropriada. Isso inclui todas a técnicas de mãos e pernas.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Nihon zuki (oi zuki + guiaku zuki)	Zenkutsu dachi	Rotação de vibração de quadril, seqüência de ataque.
	Sambon zuki	Zenkutsu dachi	Rotação e vibração de quadril, cadência de ataque.
	Ague uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Soto uke + empi	Zenkutsu dachi + Kiba dachi	Defesa média com mudança de base
	Soto uke + empi, uraken + guiaku zuki	Zenkutsu dachi + kiba dachi + Zenkutsu dachi	Duas mudanças de base com variedade de técnicas. Demonstrar estabilidade.
	Uchi uke + kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Shuto Uke + Guiaku nukite	Kokutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Shuto uke + kizami gueri + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Uso de técnica de perna sem alteração da base seguida de técnica com mudança de base.
	Shuto uke + shuto uchi	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Uso de técnicas com a faca da mão e com mudança de base
Guedan barai + guiaku zuki + uraken	Zenkutsu dachi	Variedade de técnicas + rotação de quadril.	



Kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi
Kizami zuki + oi zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, vibração de quadril. Suriashi
Kizami zuki + sambom zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi.
Guiaku zuki + oizuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação de quadril. Suriashi.
Shiho guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi.
Shuto uchi	Zenkutsu dachi	Rotação de quadril uso da faca da mão
Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
Mae gueri – kekomi	Zenkutsu dachi	Pêndulo, penetração
Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
Yoko gueri – kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
Rengueri Mae gueri chudan + jodan	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas (mae gueri keague e kekomi)
Kizami gueri + mae gueri	Zenkutsu dachi	Demonstrar estabilidade de base.
Yoko kekomi	Zenkutsu dachi	Penetração de quadril
Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação).
Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna)
Ura mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Quadril, flexibilidade.
Nidan gueri	Zenkutsu dachi	Impulso força e velocidade
Seqüência: kizami gueri + mae gueri + yoko gueri + mawashi gueri + ushiro gueri + ura mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de ataque, equilíbrio, domínio de técnicas variadas, visão.
Rengueri – mae gueri + yoko gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas
Mae gueri + yoko gueri usando a mesma perna	Zenkutsu dachi	Apresentar técnicas distintas de forma clara com equilíbrio e correta dinâmica corporal.
Rengueri – mae gueri + mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas
Mae gueri + mawashi gueri usando a mesma perna	Zenkutsu dachi	Apresentar técnicas distintas de forma clara com equilíbrio e correta dinâmica corporal.
Rengueri: Mawashi gueri + yoko gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação). Definir diferença do uso de quadril entre as técnicas.



	Mawashi gueri + yoko gueri usando a mesma perna.	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação). Definir diferença do uso de quadril entre as técnicas.
	Kizami Mae gueri + ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Visão, equilíbrio quadril, estabilidade.
	Rengueri Mae gueri + ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Visão, equilíbrio quadril, estabilidade.
	Mae gueri + yoko gueri + ushiro gueri c/ mesma perna	Zenkutsu dachi	Equilíbrio, visão e velocidade. Puxada de perna.
	Seqüência: afastando=ague uke + avançando mawashi gueri + uraken + avançando oi zuki.	Zenkutsu dachi	Seqüência de luta, equilíbrio, domínio de técnicas variadas, visão, controle emocional.

KATA	TEKKI SHODAN	Demonstrar o correto domínio dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata, deslocamento lateral. Domínio da posição kiba dachi. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	TOKUI KATA: ? Entre: Bassai Daí, Kanku Daí, Jion e Empi.	Demonstrar o domínio de um kata pesquisado e escolhido dentro de suas características pessoais, apresentando conhecimento profundo de todas as suas técnicas executando-o com estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.

KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (oizuki, jodan e chudan, mae gueri, yoko gueri kekomi, mawashi gueri, ushiro gueri).	Demonstrar a correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com contra golpes, usando técnicas de esquiva (tai sabaki). Apresentar noção de distância e controle nos golpes de ataque, e contra golpes. Execução com eficiência das técnicas de defesa.
	JYU IPPON KUMITE	Demonstrar correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com variação de contra golpes, sempre partindo de base livre. Apresentar estratégias eficientes de combate, e completo domínio do zanshin.
	JYU KUMITE	Demonstrar estratégia de luta, espírito combativo, persistência e tenacidade. Correta aplicação de técnicas aprendidas até então



SHO-DAN - (1º DAN) – FAIXA PRETA.

Esse nível necessita de maturidade adicional das habilidades.

Todas as técnicas básicas e movimentos fundamentais de corpo, inclusive técnicas de mãos e pernas, podem ser aplicadas com força adicional e emprego apropriado de aplicação em combinações básicas.

K I H O N	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Nihon zuki (oi zuki + guiaku zuki)	Zenkutsu dachi	Rotação de vibração de quadril, seqüência de ataque.
	Sambon zuki	Zenkutsu dachi	Rotação e vibração de quadril, cadência de ataque.
	Ague uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Soto uke + empi	Zenkutsu dachi + Kiba dachi	Defesa média com mudança de base
	Soto uke + empi, uraken + guiaku zuki	Zenkutsu dachi + kiba dachi + Zenkutsu dachi	Duas mudanças de base com variedade de técnicas. Demonstrar estabilidade.
	Uchi uke + kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Shuto Uke + Guiaku nukite	Kokutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Shuto uke + kizami gueri + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Uso de técnica de perna sem alteração da base seguida de técnica com mudança de base.
	Shuto uke + shuto uchi	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Uso de técnicas com a faca da mão e com mudança de base
	Guedan barai + guiaku zuki + uraken	Zenkutsu dachi	Variedade de técnicas + rotação de quadril.
	Kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi
	Kizami zuki + oi zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, vibração de quadril. Suriashi
	Kizami zuki + sambom zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi.
Guiaku zuki + oizuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação de quadril. Suriashi.	
Shiho guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi.	



	Shuto uchi	Zenkutsu dachi	Rotação de quadril uso da faca da mão
	Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
	Mae gueri – kekomi	Zenkutsu dachi	Pêndulo, penetração
	Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
	Yoko gueri – kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
	Rengueri Mae gueri chudan + jodan	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas (mae gueri keague e kekomi)
	Kizami gueri + mae gueri	Zenkutsu dachi	Demonstrar estabilidade de base.
	Yoko kekomi	Zenkutsu dachi	Penetração de quadril
	Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação).
	Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna)
	Ura mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Quadril, flexibilidade.
	Nidan gueri	Zenkutsu dachi	Impulso força e velocidade
	Seqüência: kizami gueri + mae gueri + yoko gueri + mawashi gueri + ushiro gueri + ura mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de ataque, equilíbrio, domínio de técnicas variadas, visão.
	Rengueri – mae gueri + yoko gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas
	Mae gueri + yoko gueri usando a mesma perna	Zenkutsu dachi	Apresentar técnicas distintas de forma clara com equilíbrio e correta dinâmica corporal.
	Rengueri – mae gueri + mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas
	Mae gueri + mawashi gueri usando a mesma perna	Zenkutsu dachi	Apresentar técnicas distintas de forma clara com equilíbrio e correta dinâmica corporal.
	Rengueri: Mawashi gueri + yoko gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação). Definir diferença do uso de quadril entre as técnicas.
	Mawashi gueri + yoko gueri usando a mesma perna.	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação). Definir diferença do uso de quadril entre as técnicas.
	Kizami Mae gueri + ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Visão, equilíbrio quadril, estabilidade.
	Rengueri Mae gueri + ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Visão, equilíbrio quadril, estabilidade.
	Mae gueri + yoko gueri + ushiro gueri c/ mesma perna	Zenkutsu dachi	Equilíbrio, visão e velocidade. Puxada de perna.
	Seqüência: afastando= ague uke + avançando mawashi gueri + uraken + avançando oi zuki.	Zenkutsu dachi	Seqüência de luta, equilíbrio, domínio de técnicas variadas, visão, controle emocional.



REFLEXO	Guiaku zuki	Jyu kamae	Em base livre deve aplicar guiaku zuki contra um alvo móvel demonstrando controle correto da distancia, tempo, direção e ajuste dinâmico da base.
----------------	-------------	-----------	---

KATA	SENTEI KATA: SÉRIE HEIAN	Demonstrar o completo domínio e conhecimento dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata mais básicos. Domínio das posições básicas. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	TOKUI KATA: Entre: Bassai Daí, Kanku Daí, Jion e Empi.	Demonstrar o domínio de um kata pesquisado e escolhido dentro de suas características pessoais, apresentando conhecimento profundo de todas as suas técnicas executando-o com estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.

KUMITE	JYU IPPON KUMITE	Demonstrar correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com variação de contra golpes, sempre partindo de base livre. Apresentar estratégias eficientes de combate, e completo domínio do zanshin.
	JYU KUMITE	Demonstrar estratégia de luta, espírito combativo, persistência e tenacidade. Correta aplicação de técnicas aprendidas até então

CONHECIMENTOS	PESQUISA	Deve apresentar um trabalho escrito de pesquisa de assunto a ser pré definido pela direção de graduação/banca examinadora sobre um kata ou outro assunto pertinente ao Karate Tradicional
	KARATE ESPORTE	Deve demonstrar habilidade sobre gestos e ações a serem executadas por arbitro lateral, tanto para kumite como para kata.



NI-DAN - (2º DAN) – FAIXA PRETA.

Esse estágio requer a execução e assimilação pessoal de todos os movimentos básicos do corpo e de técnicas até o grau em que suas aplicações estão de acordo com as demandas do próprio corpo do indivíduo. Deve nesse ponto apresentar habilidade para desenvolver treinamentos de aprendizes e praticantes em fase inicial.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Oizuki chudan	Zenkutsu dachi	Movimento de articulação e expansão do braço correto. Transição frontal.
	Oizuki jodan	Zenkutsu dachi	Igual anterior + altura do alvo
	Guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Rotação do quadril, puxada do braço contrário.
	Nihon zuki (oi zuki + guiaku zuki)	Zenkutsu dachi	Rotação de vibração de quadril, seqüência de ataque.
	Sambon zuki	Zenkutsu dachi	Rotação e vibração de quadril, cadência de ataque.
	Ague uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Correta defesa + transição em recuo + rotação do quadril.
	Soto uke + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média + transição em recuo + rotação de quadril
	Soto uke + empi	Zenkutsu dachi + Kiba dachi	Defesa média com mudança de base
	Soto uke + empi, uraken + guiaku zuki	Zenkutsu dachi + kiba dachi + Zenkutsu dachi	Duas mudanças de base com variedade de técnicas. Demonstrar estabilidade.
	Uchi uke + kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Defesa média, contrária com maior definição de rotação de quadril + transição em recuo.
	Shuto Uke + Guiaku nukite	Kokutsu dachi	Posição correta das mãos, encaixe de quadril. Transição de base + rotação de quadril.
	Shuto uke + kizami gueri + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Uso de técnica de perna sem alteração da base seguida de técnica com mudança de base.
	Shuto uke + shuto uchi	Kokutsu dachi + Zenkutsu dachi	Uso de técnicas com a faca da mão e com mudança de base
	Guedan barai + guiaku zuki + uraken	Zenkutsu dachi	Variedade de técnicas + rotação de quadril.
Kizami zuki + guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi	



Kizami zuki + oi zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, vibração de quadril. Suriashi
Kizami zuki + sambom zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi.
Guiaku zuki + oizuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação de quadril. Suriashi.
Shiho guiaku zuki	Zenkutsu dachi	Explosão, quadril, rotação e vibração de quadril. Suriashi.
Shuto uchi	Zenkutsu dachi	Rotação de quadril uso da faca da mão
Mae gueri - keague	Zenkutsu dachi	Pêndulo, puxada de perna.
Mae gueri – kekomi	Zenkutsu dachi	Pêndulo, penetração
Yoko gueri – keague	Kiba dachi	Transição (cruzar pernas) + puxada de perna.
Yoko gueri – kekomi	Kiba dachi	Igual anterior mais penetração de quadril
Rengueri Mae gueri chudan + jodan	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas (mae gueri keague e kekomi)
Kizami gueri + mae gueri	Zenkutsu dachi	Demonstrar estabilidade de base.
Yoko kekomi	Zenkutsu dachi	Penetração de quadril
Mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação).
Ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Rotação, visão, Hikiashi (puxada de perna)
Ura mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Quadril, flexibilidade.
Nidan gueri	Zenkutsu dachi	Impulso força e velocidade
Seqüência: kizami gueri + mae gueri + yoko gueri + mawashi gueri + ushiro gueri + ura mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de ataque, equilíbrio, domínio de técnicas variadas, visão.
Rengueri – mae gueri + yoko gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas
Mae gueri + yoko gueri usando a mesma perna	Zenkutsu dachi	Apresentar técnicas distintas de forma clara com equilíbrio e correta dinâmica corporal.
Rengueri – mae gueri + mawashi gueri	Zenkutsu dachi	Seqüência de passadas demonstrando correta aplicação de técnicas distintas
Mae gueri + mawashi gueri usando a mesma perna	Zenkutsu dachi	Apresentar técnicas distintas de forma clara com equilíbrio e correta dinâmica corporal.
Rengueri: Mawashi gueri + yoko gueri	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação). Definir diferença do uso de quadril entre as técnicas.
Mawashi gueri + yoko gueri usando a mesma perna.	Zenkutsu dachi	Definição do ponto de contato no Koshi, uso do quadril (rotação). Definir diferença do uso de quadril entre as técnicas.



	Kizami Mae gueri + ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Visão, equilíbrio quadril, estabilidade.
	Rengueri Mae gueri + ushiro gueri	Zenkutsu dachi	Visão, equilíbrio quadril, estabilidade.
	Mae gueri + yoko gueri + ushiro gueri c/ mesma perna	Zenkutsu dachi	Equilíbrio, visão e velocidade. Puxada de perna.
	Seqüência: afastando=ague uke + avançando mawashi gueri + uraken + avançando oi zuki.	Zenkutsu dachi	Seqüência de luta, equilíbrio, domínio de técnicas variadas, visão, controle emocional.

REFLEXO	Guiaku zuki	Jyu kamae	Em base livre deve aplicar guiaku zuki contra um alvo móvel demonstrando controle correto da distancia, tempo, direção e ajuste dinâmico da base.
	Gueri	Jyu kamae	Em base livre deve aplicar golpes de perna variados contra um alvo móvel demonstrando controle correto da distancia, tempo, direção e ajuste dinâmico da base.

KATA	SENTEI KATA: SÉRIE HEIAN	Demonstrar o completo domínio e conhecimento dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata mais básicos. Domínio das posições básicas. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	TOKUI KATA: Entre: Bassai Daí, Kanku Daí, Jion e Empi.	Demonstrar o domínio de um kata pesquisado e escolhido dentro de suas características pessoais, apresentando conhecimento profundo de todas as suas técnicas executando-o com estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.

KUMITE	JYU IPPON KUMITE	Demonstrar correta aplicação dos movimentos de ataque e defesa com variação de contra golpes, sempre partindo de base livre. Apresentar estratégias eficientes de combate, e completo domínio do zanshin.
	JYU KUMITE	Demonstrar estratégia de luta, espírito combativo, persistência e tenacidade. Correta aplicação de técnicas aprendidas até então



CONHECIMENTOS	PESQUISA	Deve apresentar um trabalho escrito de pesquisa de assunto a ser pré definido pela direção de graduação/banca examinadora sobre um kata ou outro assunto pertinente ao Karate Tradicional
	KARATE ESPORTE	Deve demonstrar habilidade sobre gestos e ações a serem executadas por arbitro lateral e central, tanto para kumite como para kata.



SAN-DAN - (3º DAN) – FAIXA PRETA.

Nessa posição o indivíduo já obteve o entendimento dos princípios basilares em todas as técnicas e movimentos básicos do corpo. Sobre tudo, esse entendimento pode ser demonstrado na aplicação de técnicas sob várias circunstâncias e condições.

Além do kihon abaixo, obrigatório poderá ser solicitada ao examinando, a execução do kihon exigido para o candidato ao 2º dan, principalmente em se tratando de confirmação de grau feito em outra entidade.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Mudança de base: Demonstrar três técnicas diferentes, alternando três diferentes bases repetidas vezes, até que a banca entenda e julgue seu conteúdo.	A escolha do candidato	Conhecimento de técnicas e posições variadas, aplicabilidade de Katas, equilíbrio, postura, visão, domínio correto das técnicas aplicadas.
	Técnicas de ataque: Apresentar uma seqüência de ataques aplicando no mínimo três técnicas diferentes podendo envolver braços e pernas, repetidas vezes, até que a banca entenda e julgue seu conteúdo.	A escolha do candidato	Demonstrar habilidade, utilizando formas e técnicas evoluídas de combate. Aplicabilidade de Katas, equilíbrio, postura, visão, domínio correto das técnicas aplicadas, são pontos importantes nessa avaliação.

KATA	SENTEI KATA: ENTRE OS DEZESSEIS KATAS OBRIGATÓRIOS*	Demonstrar o completo domínio e conhecimento dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata mais básicos. Domínio das posições básicas. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	TOKUI KATA: Livre escolha.	Demonstrar o domínio de um kata pesquisado e escolhido dentro de suas características pessoais, apresentando conhecimento profundo de todas as suas técnicas executando-o com estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	DOMÍNIO DO KATA	Deverá o examinando explicar e demonstrar com outro companheiro no mínimo uma técnica de luta do kata escolhido, demonstrando absoluto conhecimento de sua execução. Responderá também perguntas, de forma esclarecedora, que serão formulada pela banca examinadora.



* DEZESSEIS KATAS OBRIGATÓRIOS: Série Heian (cinco katas), Série Tekki (três katas) Bassai Daí, Kanku Daí, Jion, Jitte, Empi, Hangetsu, Gangaku E Kittei Kata.

KUMITE	DEFESA PESSOAL	Demonstrar três técnicas de defesa pessoal oriundas do tokui kata explicando sua origem e seu processo. Deverá englobar uma delas pelo menos defesa de arma branca e outra arma de percussão, sendo a terceira de livre escolha.
	JYU KUMITE	Demonstrar estratégia de luta, espírito combativo, persistência e tenacidade. Correta aplicação de técnicas aprendidas até então

CONHECIMENTOS	PESQUISA	Deve apresentar um trabalho escrito de pesquisa de tema a ser pré definido pela direção de graduação/banca examinadora sobre um kata ou outro assunto pertinente ao Karate Tradicional
	KARATE ESPORTE	Deve demonstrar habilidade sobre gestos e ações a serem executadas por arbitro lateral e central, tanto para kumite como para kata. Deve ainda possuir conhecimento para organizar uma competição.
	DIDÁTICA	Deve demonstrar, em exame oral, conhecimento de todas as técnicas básicas, de forma a poder transmitir ensinamentos a outros praticantes, inclusive faixas pretas. Demonstrar critério para avaliação de KYU.



YON-DAN - (4º DAN) – FAIXA PRETA.

O indivíduo que preencher essa posição já tem que ter o conhecimento exemplificado do princípio dos movimentos e técnicas do corpo e sua aplicação sob variadas condições a tal ponto de já ter adquirido a habilidade de instruir outras pessoas.

KIHON	TÉCNICA	POSIÇÃO	OBJETIVO
	OI	SHIZENTAI	Preparação
	Guedan barai	Zenkutsu dachi	Movimento inicial
	Mudança de base: Demonstrar três técnicas diferentes, alternando três diferentes bases repetidas vezes, até que a banca entenda e julgue seu conteúdo.	A escolha do candidato	Conhecimento de técnicas e posições variadas, aplicabilidade de Katas, equilíbrio, postura, visão, domínio correto das técnicas aplicadas.
Técnicas de ataque: Apresentar uma seqüência de ataques aplicando no mínimo três técnicas diferentes podendo envolver braços e pernas, repetidas vezes, até que a banca entenda e julgue seu conteúdo.	A escolha do candidato	Demonstrar habilidade, utilizando formas e técnicas evoluídas de combate. Aplicabilidade de Katas, equilíbrio, postura, visão, domínio correto das técnicas aplicadas, são pontos importantes nessa avaliação.	

KATA	SENTEI KATA: ENTRE OS DEZESSEIS KATAS OBRIGATÓRIOS*	Demonstrar o completo domínio e conhecimento dos movimentos de ataque e defesa contidos no kata mais básicos. Domínio das posições básicas. Alternância entre movimentos lentos e rápidos. Estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	TOKUI KATA: Livre escolha.	Demonstrar o domínio de um kata pesquisado e escolhido dentro de suas características pessoais, apresentando conhecimento profundo de todas as suas técnicas executando-o com estabilidade, equilíbrio, visão e expressão corporal.
	DOMÍNIO DO KATA	Deverá o examinando explicar e demonstrar com outro companheiro no mínimo uma técnica de luta do kata escolhido, demonstrando absoluto conhecimento de sua execução. Responderá também perguntas, de forma esclarecedora, que serão formulada pela banca examinadora.

* DEZESSEIS KATAS OBRIGATÓRIOS: Série Heian (cinco katas), Série Tekki (três katas) Bassai Daí, Kanku Daí, Jion, Jitte, Empi, Hangetsu, Gangaku E Kittei Kata.



KUMITE	DEFESA PESSOAL	Demonstrar três técnicas de defesa pessoal oriundas do tokui kata explicando sua origem e seu processo. Deverá englobar uma delas pelo menos defesa de arma branca e outra arma de percussão, sendo a terceira de livre escolha.
	JYU KUMITE	Demonstrar estratégia de luta, espírito combativo, persistência e tenacidade. Correta aplicação de técnicas aprendidas até então

CONHECIMENTOS	PESQUISA	Deve apresentar um trabalho escrito de pesquisa de tema pré-definido pela direção de graduação/banca examinadora sobre um kata ou outro assunto pertinente ao Karate Tradicional
	KARATE ESPORTE	Deve demonstrar habilidade sobre gestos e ações a serem executadas por arbitro lateral e central, tanto para kumite como para kata. Deve ainda possuir conhecimento para organizar uma competição.
	DIDÁTICA	Deve demonstrar de forma prática, capacidade para organizar e ministrar aulas a outros praticantes, inclusive faixas pretas.