



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

Circular nº00/25

REGULAMENTO DE EXAMES DE GRADUAÇÃO DE KYUS

Art. 1º - O progresso dos praticantes de Karatê-Dô Tradicional no Brasil será avaliado em exames de graduação solicitados pelas entidades filiadas e executados sob a supervisão da FEDERAÇÃO, conforme dispõe este regulamento.

Art. 2º - Uma banca examinadora para exames até faixa marrom será designada pela FEDERAÇÃO, composta por examinadores credenciados.

Parágrafo Único: A Banca Examinadora poderá ser composta por vários examinadores observando-se a proporção de um examinador para cada 30 examinandos. Nenhum examinador poderá avaliar candidatos do seu próprio clube, salvo indicação da Direção Técnica da FEDERAÇÃO.

Art. 3º - Serão examinadores credenciados, os Faixas-Preta de 2º grau acima, que tenham frequentado Curso de Extensão para examinadores e constem da relação oficial promulgada anualmente pela FEDERAÇÃO. O presidente da Banca deverá ser sempre um 3º grau ou superior.

Parágrafo 1º - O credenciamento do examinador será renovável a cada ano, dependendo do desempenho do mesmo durante o ano anterior, a juízo da Direção Técnica da FEDERAÇÃO.

Parágrafo 2º - Com o objetivo de divulgar as atualizações desse documento a CBKT irá propor formações para dirigentes de Federações, clubes, professores e auxiliares técnicos.

Art. 4º - Os exames de graduação serão cobrados das entidades filiadas conforme tabela divulgada pela FEDERAÇÃO.

Parágrafo 1º - As despesas dos examinadores nos exames de graduação realizadas no Estado são de responsabilidade da FEDERAÇÃO quando o número de examinados for igual ou superior a 30. Cabendo à mesma arcar com o transporte (ônibus) e remuneração da banca. Serão da responsabilidade da entidade filiada (clube), as despesas dos examinadores (transporte e alimentação – quando o examinador sair de sua cidade de origem) se o número de examinados for inferior a 30.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

Parágrafo 2º - Faculta-se ao clube, estipular taxas complementares de exame, para fazer frente às suas despesas.

Art. 5º - Os graus (kyus) antecessores da Faixa Preta, assim como o tempo de prática mínima para solicitação de exames, são os seguintes na jurisprudência da CBKT, admitindo-se uma tolerância de 15 dias:

Graduação	Tempo mínimo	Número mínimo de aulas
De faixa branca (10º kyu) para faixa cinza	03 m	25
De faixa cinza (9ºkyu) para faixa azul (8ºkyu)	04 m	30
De faixa azul (8ºkyu) para faixa amarelo (7ºkyu)	05 m	40
De faixa amarelo (7ºkyu) para faixa laranja (6º kyu)	06 m	50
De faixa laranja (6 kyu) para faixa verde (5º	07 m	60
De faixa verde (5º kyu) para faixa roxa (4º kyu)	09 m	80
De faixa roxa (4º kyu) para faixa marrom (3º	12 m	100
De fx. marrom (3º kyu) para fx. marrom I (2º	06 m	50
De fx. marrom I (2º kyu) p/ fx. marrom II (1º	06 m	50
De fx. marrom II (1º kyu) p/ faixa preta (1º	06 m	50

Art. 6º - Todos os praticantes aprovados para faixa preta serão considerados 1º Dan, caso tenham a idade mínima requerida pela CBKT que é de 12 anos.

Art. 7º - A nenhum examinando será permitido saltar de faixa, todos deverão cumprir os degraus da escala de graduação.

Art. 8º - Os exames de graduação serão realizados em locais apropriados designados pelos filiados em datas solicitadas, com 15 dias de antecedência, através do impresso emitido por esta Federação (SOLICITAÇÃO DE EXAME DE GRADUAÇÃO), indicando horário, local e número aproximado de examinados. Este espaço deve levar em consideração a exigência de execução de 4 golpes para avançar e 4 golpes para retornar, ou seja, observar se o espaço possui as dimensões suficientes para alocar um exame de graduação.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

Art. 9º - As faixas a serem utilizadas pelos praticantes de Karatê-Dô Tradicional terão 3,5 cm de largura, costuradas com sete costuras longitudinais, confeccionadas em brim sol a sol ou similar nas cores padrão da CBKT.

Art. 12º - A todos os filiados será permitido enviar atletas para exame de graduação em outros clubes, desde que previamente comunicado com o clube anfitrião e com a Federação, através ofício e/ou e-mail. Da mesma forma os clubes podem associar-se para solicitar exames de graduação conjuntos desde que tenham um mínimo de 20 atletas.

Parágrafo 1º - As datas para os exames de graduação não poderão coincidir com as datas da programação oficial da FEDERAÇÃO, que tem o privilégio sobre as mesmas, podendo a solicitação de exame ser vetada pela FEDERAÇÃO.

Parágrafo 3º Os clubes terão um prazo de até 72 horas antes do exame de graduação para realizar qualquer retificação, informando diretamente ao Diretor Técnico da FEDERAÇÃO para as devidas providências.

Art. 13º - Somente serão autorizados pela Federação, exames de graduação nos clubes filiados que estiverem em dia com suas obrigações (inclusive financeiras) perante a sua Federação.

Art. 14º - Cada conjunto de sequencias técnicas solicitadas, deverá ser executada com quatro (4) deslocamentos de ida (com um golpe de ataque) e volta (com um golpe de defesa). Para geri combinados (Ren) fazer dois (2) deslocamentos de ida e volta. Será obrigatório o kiai no último golpe de cada sequência. Deve ser requerida, de maneira satisfatória, a seguinte relação de técnicas para os exames de graduação.

TÉCNICAS EXIGIDAS

DE FAIXA BRANCA (10ºKYU) PARA FAIXA CINZA (9º KYU) - a esse nível exige-se o					
KIHON					
N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Oi-zuki	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Age uke	Jodan	Zenkutsu dachi	Recuar	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

3	Gedan barai uke	Guedan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Soto uke	Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mae geri Keage	Jodan ou	Zenkutsu dachi	Avançar	4
6	Uchi uke	Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Shuto uke	Chudan	Kokutsu dachi	Avançar (4) e recuar	8
8	Yoko geri keage	Jodan	Kiba dachi	Avançar (2) gira e	4

KATA

TAIKYOKU SHODAN – COMANDADO

DE FAIXA CINZA (9º KYU) PARA FAIXA AZUL (8º KYU)

KIHON

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Oi-zuki	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Age uke	Jodan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Gyaku-zuki	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Gedan barai uke	Guedan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Sanbon-zuki	Jodan/chudan/	Zenkutsu dachi	Avançar	4
6	Soto uke	Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Mae geri Keage	Jodan ou chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
8	Uchi uke	Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Mae geri Kekomi	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
10	Shuto uke	Chudan	Kokutsu dachi	Recuar	4
11	Yoko geri keage	Jodan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e	4
12	Yoko geri Kekomi	Chudan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

KATA

HEIAN SHODAN – COMANDADO

KUMITÊ

GOHON KUMITÊ – CINCO DESLOCAMENTOS EM LINHA RETA - COMANDADOS

1 - Ataque – Oi-zuki jodan – Defesa - Age uke (recuando)

2 - Ataque – Oi-zuki chudan – Defesa - Soto uke (recuando)

DE FAIXA AZUL (8º KYU) PARA FAIXA AMARELA (7º KYU)

A partir desta faixa os bloqueios serão seguidos de contra-ataque (Gyaku-zuki):

KIHON

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Oi-zuki	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Age uke + Gyaku-zuki	Jodan/chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Sanbon-zuki	Jodan/chudan/	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Gedan barai uke + Gyaku-zuki	Gedan /chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Uraken	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
6	Soto uke + Gyaku-zuki	Chudan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Mae ren geri (Keage/kekomi)	Jodan / chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
8	Uchi uke + Gyaku-zuki	Chudan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Mawashi geri	Jodan ou Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
10	Shuto uke + Kizami mae geri	Chudan/Chudan	Kokutsu dachi	Recuar	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

11	Yoko geri keage	Jodan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e	4
12	Yoko geri Kekomi	Chudan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e	4

KATA

HEIAN NIDAN – COMANDADO

KUMITÊ

SANBOM KUMITÊ – TRÊS DESLOCAMENTOS EM LINHA RETA – SEM COMANDO

- 1 - Ataque – Oi-zuki jodan – Defesa - Age uke (recuando) – Ritmo (1 – 2,3);
- 2 - Ataque – Oi-zuki chudan – Defesa - Soto uke (recuando) – Ritmo (1,2 – 3).

DE FAIXA AMARELA (7º KYU) PARA FAIXA LARANJA (6º KYU)

KIHON – (A PARTIR DESTA FAIXA SEM COMANDO)

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Oi-zuki	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Age uke + Gyaku-zuki	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Sanbon-zuki	Jodan/Chudan/	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Gedan barai uke + Gyaku-zuki	Gedan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mawashi empi	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
6	Soto uke + Gyaku-zuki	Chudan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Mae ren geri (Keage/kekomi)	Jodan / chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
8	Nagashi uke + Gyaku-	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Mawashi ren geri	Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

10	Renzoku Waza 1 - Shuto uke + Kizami mae geri + Gyaku-zuki	Chudan /Chudan / Chudan	Kokutsu dachi	Recuar	4
11	Yoko geri keage	Jodan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e	4
12	Yoko geri Kekomi	Chudan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e	4

KATA

HEIAN SANDAN – SEM COMANDADO

KUMITÊ

KIHON IPPON KUMITÊ – UM DESLOCAMENTO - SEM COMANDO

- 1 - Ataque – Oi-zuki - Jodan – Defesa livre;
- 2 - Ataque – Oi-zuki - Chudan – Defesa livre;
- 3 - Ataque – Mae geri - Chudan – Defesa livre;
- 4 - Ataque – Mawashi geri - Jodan – Defesa livre.

OBS: O atleta escolhe o lado e ataca uma vez cada golpe, alternando a ação com seu oponente.

DE FAIXA LARANJA (6º KYU) PARA FAIXA VERDE (5º KYU)

KIHON

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Sanbon-zuki	Jodan/chudan/	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Age uke + Gyaku-zuki	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Uraken	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Gedan barai uke + Gyaku-zuki	Gedan /Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mawashi empi	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
6	Renzoku Waza 2 - Soto uke + Yoko empi + Uraken + Gyaku-	Chudan/Chudan/ Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi / Kiba dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Mae ren geri (Keage/ kekomi)	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

8	Nagashi uke + Gyaku-	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Mawashi ren geri	Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
10	Morote uke – Gyaku	Chudan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
11	Renzoku Waza 1 - Shuto uke + Kizami mae geri + Gyaku-zuki	Chudan /Chudan / Chudan	Kokutsu dachi/ Zenkutsu dachi	Avançar e Recuar	4
12	Yoko ren gueri (keage/kekomi)	Jodan e Chudan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e volta (2)	4

KATA

HEIAN YONDAN – SEM COMANDADO

KUMITÊ

KIHON IPPON KUMITÊ – UM DESLOCAMENTO - SEM COMANDO

- 1 - Ataque – Oi-zuki - Jodan – Defesa livre;
- 2 - Ataque – Oi-zuki - Chudan – Defesa livre;
- 3 - Ataque – Mae geri - Chudan – Defesa livre;
- 4 - Ataque – Mawashi geri - Jodan – Defesa livre;
- 5 - Ataque – Yoko geri kekomi - Chudan – Defesa livre;

OBS: O atleta escolhe o lado e ataca uma vez cada golpe, alternando a ação com seu oponente.

DE FAIXA VERDE (5º KYU) PARA FAIXA ROXA (4º KYU)

KIHON

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Sanbon-zuki	Jodan/chudan/	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Age uke + Gyaku-zuki	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Tobikomi zuki	Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Gedan barai uke + Gyaku-zuki	Gedan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mawashi empi	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

6	Renzoku Waza 2 - Soto uke + Yoko empi + Uraken + Gyaku-	Chudan/Chudan/ Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi / Kiba dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Renzoku Waza 4 - Mae geri + Mawashi geri + Ushiro geri	Chudan /Jodan / chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
8	Nagashi uke + Gyaku-	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Renzo 3 - Mawashi ren geri + Gyaku-zuki	Jodan / Chudan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
10	Morote uke – Gyaku	Chudan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
11	Renzoku Waza 1 - Shuto uke + Kizami mae geri + Gyaku-zuki	Chudan /Chudan / Chudan	Kokutsu dachi/ Zenkutsu dachi	Avançar e Recuar	4
12	Yoko ren gueri (keage/kekomi)	Jodan e Chudan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e volta (2)	4

KATA

HEIAN GODAN – SEM COMANDADO

KUMITÊ

KAESHI IPPON KUMITÊ – (Ataque + Defesa + Contra ataque)

- 1 - Ataque – Oi-zuki - Jodan – Defesa livre;
- 2 - Ataque – Oi-zuki - Chudan – Defesa livre;
- 3 - Ataque – Mae geri - Chudan – Defesa livre;
- 4 - Ataque – Mawashi geri - Jodan – Defesa livre.

OBS: O atleta escolhe o lado e ataca uma vez cada golpe, alternando a ação com seu oponente.

DE FAIXA ROXA (4º KYU) PARA FAIXA MARROM (3º KYU)

KIHON

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
---	---------	---------	------	------------	-----------



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

1	Nagashi-zuki	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Nagashi uke + Gyaku-	Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Kizami-zuki + Oi-zuki	Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Sukui uke - Gyaku	Gedan / Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mae tobi geri	Jodan ou Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar 2x com a perna esquerda e 2x com a	4
6	Uchi uke - gyaku shuto uchi	Chudan /Jodan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Ura mawashi geri	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
8	Renzoku Waza 2 - Soto uke + Yoko empi + Uraken + Gyaku-	Chudan/Chudan/ Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi / Kiba dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Renzoku Waza 4 - Mae geri + Mawashi geri + Ushiro geri	Chudan /Jodan / chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
10	Renzoku Waza 1 - Shuto uke + Kizami mawashi geri +	Chudan /Jodan / Chudan	Kokutsu dachi/ Zenkutsu dachi	Recuar	4
11	Renzoku waza 5 - <i>Gedan barai uke (recuando) + oi-zuki (avançando) + gyaku-</i>	Gedan/chudan/ chudan	Zenkutsu dachi	Realizar o movimento 2 vezes cada lado	4
12	Yoko ren geri (keage/ kekomi)	Jodan e Chudan	Kiba dachi	Avançar(2) gira e volta (2)	4

KATA I

TEKKI SHODAN – SEM COMANDADO

UM HEIAN – ESCOLHA DA BANCA

KATA II

UM HEIAN – ESCOLHA DA BANCA



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

KUMITÊ I

JYU IPPON KUMITÊ – (Base livre e Distância livre)

- 1 - Ataque – Oi-zuki - Jodan – Defesa e contra ataque livres;
- 2 - Ataque – Oi-zuki - Chudan – Defesa e contra ataque livres;
- 3 - Ataque – Mae geri - Chudan – Defesa e contra ataque livres;
- 4 - Ataque – Mawashi geri - Jodan – Defesa e contra ataque livres;
- 5 - Ataque – Yoko geri - Chudan – Defesa e contra ataque livres;
- 6 - Ataque – Ushiro geri - Chudan – Defesa e contra ataque livres;

OBS: O atleta escolhe o lado e ataca uma vez cada golpe, alternando a ação com seu oponente.

KUMITÊ II

JYU KUMITÊ

DE FAIXA MARROM (3º KYU) PARA FAIXA MARROM I (2º KYU)

KIHON (INÍCIO EM BASE LIVRE)

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Mawashi-zuki	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Uti uke + Gyaku ura-zuki	Jodan / Chudan	Kokutsu dachi/ Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Kizami-zuki + Oi-zuki	Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Sukui uke - Gyaku	Gedan / Chudan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mae tobi geri	Jodan ou Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar 2x com a perna esquerda e 2x com a	4
6	Uchi uke - gyaku shuto uchi	Chudan /Jodan	Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Ura mawashi geri + Haitô uchi	Jodan /Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

8	Renzoku Waza 2 - Soto uke + Yoko empi + Uraken + Gyaku-	Chudan/Chudan/ Jodan/Chudan	Zenkutsu dachi / Kiba dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
9	Renzoku Waza 4 - Mae geri + Mawashi geri + Ushiro geri	Chudan /Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
10	Renzoku Waza 1 - Shuto uke + Kizami mawashi geri +	Chudan /Jodan / Chudan	Kokutsu dachi/ Zenkutsu dachi	Recuar	4
11	Renzoku waza 5 - <i>Gedan barai uke</i> <i>(recuando) + oi-zuki</i> <i>(avançando) + gyaku-</i>	Gedan/Chudan/ Chudan	Zenkutsu dachi	Realizar o movimento 2 vezes cada lado	4
12	Yoko ren geri (keage/ kekomi)	Jodan e Chudan	Base livre e finaliza cada chute em kiba-dachi – Sai cruzando a perna e troca o lado para o	Avançar(2) gira e volta (2)	4

KATA I

KANKU DAI OU JION

KATA II

DO HEIAN AO TEKKI SHODAN – ESCOLHA DA BANCA

KUMITÊ I



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

JYU IPPON KUMITÊ – (Base livre e Distância livre)

- 1 - Ataque – Oi-zuki - Jodan – Defesa e contra ataque livres;
- 2 - Ataque – Oi-zuki - Chudan – Defesa e contra ataque livres;
- 3 - Ataque – Mae geri - Chudan – Defesa e contra ataque livres;
- 4 - Ataque – Mawashi geri - Jodan – Defesa e contra ataque livres;
- 5 - Ataque – Yoko geri - Chudan – Defesa e contra ataque livres;
- 6 - Ataque – Ushiro geri - Chudan – Defesa e contra ataque livres;

OBS: O atleta escolhe o lado e ataca uma vez cada golpe, alternando a ação com seu oponente.

KUMITÊ II

JYU KUMITÊ

DE FAIXA MARROM I (2º KYU) PARA FAIXA MARROM II (1º KYU)

KIHON (INÍCIO EM BASE LIVRE)

N	TÉCNICA	DIREÇÃO	BASE	ORIENTAÇÃO	REPETIÇÃO
1	Mawashi-zuki	Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
2	Uti uke + Gyaku ura-zuki	Jodan / Chudan	Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
3	Kizami-zuki + Sambon-zuki	Jodan / Jodan / Chudan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
4	Gedan barai uke - Gyaku age-zuki	Guedan / Jodan	Zenkutsu dachi	Recuar	4
5	Mae mawashi geri (mesma perna)	Chudan / Jodan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
6	Uchi uke - gyaku shuto uchi	Chudan / Jodan	Kokutsu dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4
7	Ushiro geri + Gyaku-	Chudan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	4
8	Renzoku Waza 2 - Soto uke + Yoko empi + Uraken + Gyaku-	Chudan / Chudan / Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi / Kiba dachi / Zenkutsu dachi	Recuar	4



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16

9	Renzoku Waza 4 - Mae geri + Mawashi geri + Ushiro geri	Chudan /Jodan / Chudan	Zenkutsu dachi	Avançar	2
10	Renzoku Waza 1 - Shuto uke + Kizami mae geri + Gyaku-zuki	Chudan /Chudan / Chudan	Kokutsu dachi/ Zenkutsu dachi	Recuar	4
11	Renzoku waza 5 - Age uke (recuando) + oi-zuki (avançando) +	Jodan/chudan/ chudan	Zenkutsu dachi	Realizar o movimento 2 vezes cada lado	4
12	Yoko ren geri (keage/ kekomi)	Jodan e Chudan	Base livre e finaliza cada chute em kiba-dachi – Sai cruzando a perna e troca o lado para o	Avançar(2) gira e volta (2)	4

KATA I

ENPI OU BASSAI DAI

KATA II

DO HEIAN AO TEKKI SHODAN – ESCOLHA DA BANCA

KUMITÊ I

KO GO KUMITÊ

KUMITÊ II

JYU KUMITÊ

Salvador, 01 de agosto de 2025



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

CNPJ 35.795.707/0001-16


Sérgio Luis F. Bastos
Presidente


Eckener Cardoso
Diretor Técnico