



REGULAMENTO PARA EXAME **FAIXA BRANCA PARA AMARELA**



TEMPO MINIMO DE 3 MESES

KATA: HEIAN SHO-DAN

KUMITE: NÃO APLICAVEL

KIHON:

OI ZUKI	
TETSUI	
GEDAN BARAI UKE	
JODAN AGE UKE	
SOTO UKE CHUDAN	
UCHI UKE CHUDAN	
SHUTO UKE	
MAE GERI KEAGE	
YOKO GERI KEAGE	

ZENKUTSUDACHI

KOKUTSUDACHI

KIBADACHI



REGULAMENTO PARA EXAME **FAIXA AMARELA PARA VERMELHA**



TEMPO MINIMO DE 3 MESES

KATA: HEIAN NI-DAN

KUMITE: GOHON KUMITE (ATAQUES ZUKI JODAN E CHUDAN)

KIHON:

SANBOM ZUKI	
GIAKU ZUKI	
GEDAN BARAI UKE	
JODAN AGE UKE	
SOTO UKE	
UCHI UKE	
MOROTE UKE	
SHUTO UKE	
HAIWAN UKE	
MAE GERI KEKOMI	
YOKO GUERI KEAGUE	

ZENKUTSUDACHI

KOKUTSUDACHI

KIBADACHI





REGULAMENTO PARA EXAME FAIXA VERMELHA PARA LARANJA



TEMPO MINIMO DE 6 MESES

KATA: HEIAN SAN-DAN

KUMITE: SANBOM KUMITE COM ATAQUES SEM COMANDO

KIHON:

SANBOM ZUKI	
URAKEN UCHI	
MAWASHI EMPI	
NUKITE (VOLTA EM GIAKU NUKITE)	
MOROTE UKE/GIAKU ZUKI	
JODAN NAGASHI / GIAKU ZUKI	
SUKUI UKE / GIAKU ZUKI	
UCHI UKE / GIAKU ZUKI	
SOTO UKE / GIAKU ZUKI	
SHUTO UKE / KISAMI MAE GERI	
MAWASHI GUERI	
MAE LEN GERI	
MAE YOKO GERI	

ZENKUTSUDACHI

KOKUTSUDACHI

KIBADACHI



REGULAMENTO PARA EXAME FAIXA LARANJA PARA VERDE



TEMPO MINIMO DE 6 MESES

KATA: HEIAN YON-DAN

KUMITE: KIHON IPPON

(ZUKI JODAN E CHUDAN; MAE GERI CHUDAN; YOKOGERI CHUDAN; MAWASHI GUERI JODAN OU CHUDAN)

KIHON:

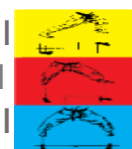
NIDAN ZUKI (FECHA A GUARDA, SEM MUDAR A BASE)	
TATE ZUKI (VOLTA EM GIAKU TATE ZUKI)	
EMPI UCHI (VOLTA EM GIAKU EMPI UCHI)	
HITSUI GERI (FECHA A GUARDA)	
SOTO UKE / HAITO UCHI	
MOROTE UKE / TATE ZUKI	
UCHI UKE / SHUTO UCHI	
JODAN NAGASHI UKE / URAKEN UCHI / GIAKU ZUKI	
YOKO TEICHO UKE	
SHUTO UKE/ KISAMI MAE GUERI / GIAKU NUKITE	
MAE LEN GUERI	
MAWASHI GUERI	
YOKO LEN GERI	

RENZOKU WAZA 1 e 2

ZENKUTSUDACHI

KOKUTSUDACHI

KIBADACHI



SOTO UKE / KIZAMI YOKO EMPI / URAKEN / GIAKU ZUKI			
MAE GERI / MAWASHI GERI / GIAKU ZUKI			



REGULAMENTO PARA EXAME **FAIXA VERDE ESTÁGIO I II**



TEMPO MINIMO DE 3 MESES

***OS ESTAGIOS SERÃO OBRIGATÓRIOS, ATÉ 14 ANOS DE IDADE**

KATA: HEIAN GODAN (I E II ESTAGIOS)

KUMITE: I ESTÁGIO: Kihon Ippon (ZUKI JODAN E CHUDAN; MAE GERI CHUDAN; YOKOGERI CHUDAN; MAWASHI GUERI JODAN OU CHUDAN, USHIRO GUERI)

II ESTÁGIO: Jiu Ippon (ZUKI JODAN E CHUDAN; MAE GERI CHUDAN; YOKOGERI CHUDAN; MAWASHI GUERI JODAN OU CHUDAN, USHIRO GUERI)

I ESTÁGIO

KIZAMI ZUKI / OI ZUKI	
TATE ZUKI (VOLTA EM GIAKU TATE ZUKI)	
EMPI UCHI	
SOTO UKE / HAITO UCHI	
UCHI UKE / SHUTO UCHI	
JODAN NAGASHI UKE / URAKEN UCHI / GIAKU ZUKI	
YOKO TEICHO UCHI (RECUA TEICHO UKE)	
SHUTO UKE/ KISAMI MAWASHI GUERI / GIAKU NUKITE	  
MAE LEN GUERI	
YOKO LEN GUERI	
RENZOKU WAZA 1 e 2	
SOTO UKE / YOKO EMPI / URAKEN / GIAKU ZUKI	  

II ESTÁGIO : REPETIR I ESTAGIO, E ACRESCENTAR OS MOVIMENTOS ABAIXO

HIZA GUERI / GIAKU ZUKI	
MIKA ZUKI GUERI / GIAKU ZUKI	
MAWASHI LEN GUERI (JODAN/JUDAN)	
USHIRO GUERI	
MAE GUERI / MAWASHI GUERI/USHIRO GUERI	
RENZOKU WAZA 1 e 2	
MAE GUERI KEAGUE / YOKO GUERI KEKOMI / MAWASHI GUERI	  





REGULAMENTO PARA EXAME FAIXA VERDE PARA ROXA



TEMPO MINIMO DE 9 MESES

KATA: *HEIAN GODAN/TEKKI SHODAN (AQUELES QUE FIZERAM ESTAGIO,SÓ FARÃO O TEKKI SHODAN)

KUMITE: JIU IPPON / SHIAI KUMITE

(ZUKI JODAN E CHUDAN, MAE GERI CHUDAN; YOKO GERI CHUDAN; MAWASHI GUERI JODAN OU CHUDAN; USHIRO GERI JODAN OU CHUDAN)

KIHON: PREPARAÇÃO EM BASE LIVRE (KAMAE)

KISAMI ZUKI(SHURIASHI) / OI ZUKI		
YOKO EMPI / GIAKU ZUKI		
USHIRO YOKO EMPI		
MIKAZUKI GERI / GEDAN BARAI / GIAKU ZUKI		
HIZA GERI / GIAKU ZUKI		
SHUTO UKE / KISAMI MAWASHI / GIAKU ZUKI		
MAWASHI LEN GERI		
USHIRO GERI / GUIAKU ZUKI		
YOKO LEN GERI		
RENZOKU WAZA 3 e 4		
MAE GERI / MAWASHI GERI / USHIRO GERI		
KIZAME MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / MAWASHI GUERI		

ZENKUTSUDACHI
KOKUTSUDACHI
KIBADACHI



REGULAMENTO PARA EXAME FAIXA ROXA PARA MARROM



TEMPO MINIMO DE 12 MESES

KATA: TEKKI NIDAN

KUMITE ATE 14 ANOS: JIU IPPON

(ZUKI JODAN E CHUDAN, MAE GERI CHUDAN; YOKO GERI CHUDAN; MAWASHI GUERI JODAN OU CHUDAN; USHIRO GERI JODAN OU CHUDAN)

KUMITE 15 ANOS ACIMA: SHIAI KUMITE

KIHON: PREPARAÇÃO EM BASE LIVRE (KAMAE)

NAGASHI ZUKI	
USHIRO YOKO EMPI UCHI / GIAKU ZUKI	
YOKO KAGI ZUKI	
MIKAZUKI GERI / GEDAN BARAI / GIAKU ZUKI	
SHUTO UKE / KISAMI URA MAWASHI / GIAKU ZUKI	
KIZAMI MAWASHI / URA MAWASHI GERI	
KAKATO GUERI GUEDAN	
ASHIBARAI / GIAKU ZUKI	
USHIRO GERI / GIAKU ZUKI	
MAE TOBI GERI	
RENZOKU WAZA 5 e 6	
RECUA SHUTO UKE / KIZAMI YOKO EMPI/ GIAKU ZUKI / GUIAKU ZUKI	

KOKUTSUDACHI
KIBADACHI



REGULAMENTO PARA EXAME FAIXA MARROM PARA PRETA 1ºDAN



TEMPO MINIMO DE 18 MESES

KATA: A BANCA EXAMINADORA ESCOLHERA O KATA TEKKI SANDAN PARA SER EXECUTADO PELO EXAMINADO. O EXAMINADO, DEVERÁ ESCOLHER UM KATA DENTRE **JION, KANKU-DAI, BASSAI-DAI**, PARA EXECUTAR E APLICAR A BANCA SOLICITARA A EXECUÇÃO. **CONHECIMENTOS GERAIS:** SERA APLICADA UMA PROVA OBJETIVA E DISCURSIVA SOBRE O KARATE SHOTOKAN, VALENDO 2,0 PONTOS, SENDO SOMADO O SEU RESULTADO A MÉDIA FINAL DO EXAMINADO.

KUMITE ATÉ 17 ANOS: O EXAMINADO REALIZARA O SHIAI E O JIU KUMITE COM, NO MINIMO, 1 ADVERSARIO DIFERENTE. APENAS O PROTETOR BUCAL É DE USO OBRIGATORIO.

KUMITE 18 ANOS ACIMA: O EXAMINADO REALIZARA O SHIAI E O JIU KUMITE, COM NO MINIMO, 3 ADVERSARIOS DIFERENTES. APENAS O PROTETOR BUCAL É DE USO OBRIGATÓRIO.

TAMESHIWARE: O EXAMINADO MAIOR DE 18 ANOS DEVERÁ QUEBRAR UMA TABUA DE PINHO DE UMA POLEGADA COM UM GOLPE DE LIVRE ESCOLHA TERÁ ATÉ 3 TENTATIVAS. VALOR 0,2 PONTOS OBRIGATORIO

KIHON:

OI ZUKI / SAMBOM ZUKI		
TOBI KOMI ZUKI (VALORIZAR O SALTO)		
KIZAMI ZUKI / NAGASHI ZUKI		
KIZAMI MAWASHI / URA MAWASHI GERI		
MAWASHI GERI / YOKO GUERI KEKOMI		
SHUTO UKE / KIZAMI MAE GERI / MAE GERI / GYAKU ZUKI		
NIDAN TOBI GERI		
OI ZUKI / RECUA SHUTO UKE / GIAKU ZUKI		
OI ZUKI / USHIRO TETSUI / GIAKUZUKI (TROCA A BASE EM CADA EXECUÇÃO)		
MAE GERI / YOKO GERI KEAGE / USHIRO GERI (sem deslocamento)		
RENZOKUWAZA		
MAE GUERI/USHIRO URA MAWASHI		
RENZOKUWAZA A ESCOLHA DA BANCA SEMPRE COM GUERI EXCETO YOKO TOBI		





REGULAMENTO PARA EXAME DO 1ºDAN PARA 2ºDAN



TEMPO MÍNIMO DE 24 MESES IDADE MÍNIMA 18 ANOS

KATA: A BANCA EXAMINADORA ESCOLHERÁ O **TEKKI SAN DAN** PARA SER EXECUTADO PELO EXAMINADO.

O EXAMINADO DEVERÁ ESCOLHER UM KATA DENTRE: **KANKU-DAI, EMPI E JITTE**, PARA EXECUTAR E APLICAR. A BANCA SOLICITARÁ A EXECUÇÃO DE MAIS 01 DESSES KATA LISTADOS. **CONHECIMENTOS**

GERAIS: SERÁ APLICADA UMA PROVA OBJETIVA E DISCURSIVA SOBRE O KARATÊ SHOTOKAN. VALENDO 2,0 PONTOS, SENDO SOMADO O SEU RESULTADO A MÉDIA FINAL DO EXAMINADO. O EXAMINADO ESTARÁ SUJEITO A ARGUIÇÃO DURANTE TODO O EXAME.

KUMITE ADULTO: O EXAMINADO REALIZARÁ O SHIAI E O JIU KUMITE COM NO MÍNIMO, 3 ADVERSÁRIOS DIFERENTES. APENAS O PROTETOR BUCAL É DE USO OBRIGATÓRIO.

KUMITE MASTER: O EXAMINADO REALIZARÁ O SHIAI E O JIU KUMITE COM, NO MÍNIMO, 3 ADVERSÁRIOS DIFERENTES, OU PODERÃO OPTAR EM APLICAÇÃO DE DEFESA PESSOAL. APENAS O PROTETOR BUCAL É DE USO OBRIGATÓRIO.

TAMESHIWARE: O EXAMINADO MAIOR DE 18 ANOS DEVERÁ QUEBRAR UMA TÁBUA DE PINHO DE UMA POLEGADA COM UM GOLPE DE LIVRE ESCOLHA. TERÁ ATÉ 3 TENTATIVAS. VALOR: 0,2 PONTOS. OBRIGATÓRIO. **KIHON:**

NAGASHI ZUKI / GIAKU ZUKI			
SOTO UKE / KIZAME YOKO EMPI UCHI / GIAKU MAWASHI EMPI			
EMPI UCHI/ GIAKU MAWASHI EMPI			
MAWASHI GERI / USHIRO GERI / MAE GUERI KEKOMI			
OIZUKI / RECUA SHUTO UKE/ GIAKU ZUKI			
MAE GERI / YOKO GERI / USHIRO GERI / MAWASHI GERI (sem deslocamento)			
RENZOKUWAZA A ESCOLHA DA BANCA SEMPRE COM GUERI EXCETO YOKO TOBI			

ZENKUTSUDACHI

KOKUTSUDACHI

KIBADACHI





REGULAMENTO PARA EXAME **2º DAN PARA 3º DAN**



TEMPO MÍNIMO DE 36 MESES, IDADE MÍNIMA 23 ANOS

CONHECIMENTOS GERAIS: SERÁ APLICADA UMA PROVA OBJETIVA E DISCURSIVA SOBRE O KARATÊ SHOTOKAN. VALENDO 2,0 PONTOS, SENDO SOMADO O SEU RESULTADO A MÉDIA FINAL DO EXAMINADO. O EXAMINADO ESTARÁ SUJEITO A ARGUIÇÃO DURANTE TODO O EXAME.

KATA: O EXAMINADO DEVERÁ ESCOLHER UM KATA DENTRE: JION, KANKU-DAI, BASSAI-DAI, EMPI, JITE E GANKAKU, PARA EXECUTAR E APLICAR. **A BANCA SOLICITARÁ A EXECUÇÃO DE MAIS 01 DESSES KATA LISTADOS.**

A BANCA ESCOLHERÁ PARA A EXECUÇÃO OUTRO KATA DENTRE OS **TEKKI: NIDAN E SANDAN**, EXCETO O QUE JÁ FOI ESCOLHIDO PELO EXAMINADO. QUESTIONAMENTOS REFERENTES A ALGUNS PONTOS DO KATA PODERÃO SER FEITOS.

KUMITE ADULTO: O EXAMINADO REALIZARÁ O SHIAI E O JIU KUMITE COM NO MÍNIMO, 3 ADVERSÁRIOS DIFERENTES. APENAS O PROTETOR BUCAL É DE USO OBRIGATÓRIO.

KUMITE MASTER: O EXAMINADO REALIZARÁ O SHIAI E O JIU KUMITE COM NO MÍNIMO, 3 ADVERSÁRIOS DIFERENTES, OU PODERÁ OPTAR EM APLICAÇÃO DE DEFESA PESSOAL. APENAS O PROTETOR BUCAL É DE USO OBRIGATÓRIO.

REGULAMENTO EXAME DE FAIXA FBKI



DIRETOR TÉCNICO: LINDOLFO BARBOSA
(FAIXA PRETA VII DAN)

COMISSÃO TÉCNICA: LORENA VIANA / MILTON NASCIMENTO