

PROGRAMA EXAME FAIXA PRETA E GRAUS

SHOTOKAN



FAIXA PRETA SHODAN - 1º DAN

Kihon básico kotei shiki e idou shiki;

Kihon avançado;

Rensoku Waza;

Kata execução a escolha do examinador;

Série Heian, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi e Jion;

Bunkai;

Todos os Heian(s) e escolher entre os outros 1 para aplicar

Kumitê;

Arbitragem;

Defesa pessoal: 7

FAIXA PRETA NIDAN - 2° DAN

Kihon básico kotei shiki e idou shiki;

Kihon avançado;

Rensoku Waza;

Kata execução a escolha do examinador;

Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan, Kanku Sho, Gankaku

OBS: Poderá ser pedido qualquer kata da lista das graduações anteriores.

Bunkai;

Todos os Heian(s) e escolher entre os katas 1 para aplicar

Kumitê;

Arbitragem;

Defesa pessoal: 8

FAIXA PRETA SANDAN - 3° DAN

Kihon básico kotei shiki e idou shiki;

Kihon avançado;

Rensoku Waza;

Kata execução a escolha do examinador;

Bassai Sho, Tekki Sandan, Chinte e Jiin

Obs. Poderá ser pedido qualquer kata da lista das graduações inferiores.

Bunkai;

Todos os Heian(s) e escolher entre os katas 1 para aplicar

.

Kumitê;

Arbitragem;

Defesa pessoal: 9

FAIXA PRETA YONDAN - 4° DAN

Kihon básico kotei shiki e idou shiki;

Kihon avançado;

Rensoku Waza;

Kata execução a escolha do examinador

Nijushiho, Sochin, Meikyo, Wankan

OBS: Poderá ser pedido qualquer kata da lista das graduações anteriores.

Bunkai;

Todos os Heian(s) e escolher entre os outros 1 para aplicar

Kumitê;

Arbitragem;

Defesa pessoal: 10

FAIXA PRETA GODAN - 5° DAN

Kihon básico kotei shiki e idou shiki;

Kihon avançado;

Rensoku Waza;

Kata execução a escolha do examinador;

Unsu, Gojushiho Dai e Gojushiho Sho

OBS: Poderá ser pedido qualquer kata da lista das graduações anteriores.

Bunkai;

Todos os Heian(s) e escolher entre os outros 1 para aplicar

Kumitê;

Arbitragem;

Defesa pessoal: 11