

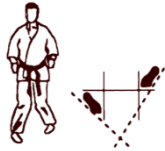
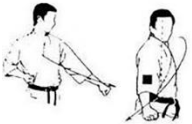
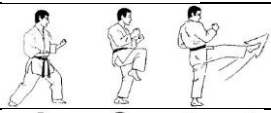
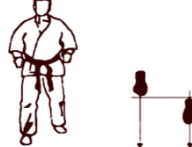
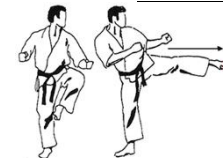


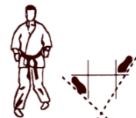
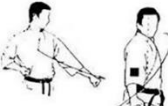
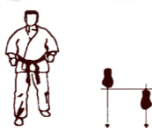
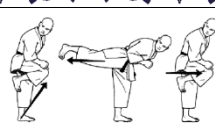
EXAME DE FAIXA

OFICIAL

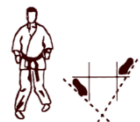
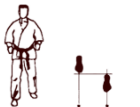
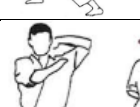
KYU

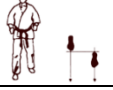
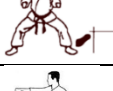
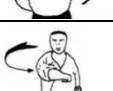
EXAME DE FAIXA

FAIXA BRANCA → AMARELA		Foto do movimento	Nome
KATA			
Kihon Kata Dai Ichi Geki Sai Dai Ichi			Sanchin Dachi
FAIXA AMARELA → AZUL			
KATA			
Gekisay Dai ni Gekisay Dai san			Oi Zuki
KIHON			
Base: Sanchin dachi →: Oi zuki – Altura: Jodan ←: Jodan uke			Shico Dachi
Base: Sanchin dachi →: Oi zuki – Altura: Chudan ←: Chudan uke			Gedan Barai
Base: Shico dachi →: Oi zuki – Altura: Chudan ←: Gedan barai			Mae Geri
Base: Sanchin dachi → e ←: Nidan zuki – Altura: Jodan e Chudan			Mawashi Geri
Base: Sanchin dachi → e ←: Mae geri e Mawashi geri			Fudo Dachi
Base: Fudo dachi → e ←: Mawashi geri Gedan + Gyaku zuki – Altura: Chudan			Mawashi Geri Gedan
Base: Sanchin dachi → e ←: Yoko geri			Gyaku zuki
TEORIA			
Perguntas sobre os movimentos da sua faixa			
JIU KUMITE			
Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)			Yoko Geri
PROVA DE RESISTÊNCIA FÍSICA			
15 Flexões punho 20 Abdominais tipo Remador 30 polichinelos 10 Mawashi geri Gedan com aparador			

FAIXA AZUL → VERDE		Foto do movimento	Nome
KATA			Sanchin Dachi
Gekisay Dai Ichi			Jodan Uke
Gekisay Dai San			
Gekiha Dai Ichi			
Gekiha Dai Ni			
Sanchin			
FAIXA VERDE → ROXA			Chudan Uke
KATA			Shico Dachi
Gekisay Dai Ni			Nekowashi Dachi
Gekiha Dai Ichi			
Takyoku Dai Ichi			Gedan Barai
Takyoku Dai Ni			
Sanchin			Mae Geri
KIHON			
Base: Sanchin dachi → e ←: Jodan uke + Gyaku zuki - Altura: Chudan			Fudo Dachi
Base: Sanchin dachi → e ←: Chudan uke + Gyaku zuki - Altura: Jodan			
Base: Shico dachi → e ←: Gedan barai Muda Base: Zenkutso dachi + Gyaku zuki Altura: Jodan			Gyaku zuki
Base: Sanchin dachi → e ←: Sanbon zuki – Altura: Jodan, Chudan e Chudan			
Base: Nekowashi dachi → e ←: Mae geri e Mawashi geri			Yoko Geri
Base: Sanchin dachi → e ←: Yoko geri e Ato geri			
Base: Fudo dachi → e ←: Mawashi geri Gedan + Kisami zuki – Altura: Chudan			Zenkutso Dachi
Base: Nekowashi dachi → e ←: Indan geri			
TEORIA			Sambon Zuki
Perguntas sobre os movimentos da sua faixa			Ato Geri
JIU KUMITE			
Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)			Indan geri
PROVA DE RESISTÊNCIA FÍSICA			
15 Flexões punho punho			
25 Abdominais tipo Remador			
40 polichinelos			
15 Mawashi geri Gedan com aparador			

FAIXA ROXA → 1ª MARROM	
KATA	
Kihon Kata Dai Ichi Gekisai Dai San Gekiha Dai Ni Takyoku Dai Ichi Kancha Saifa Sanchin	
KIHON	
Base: Nekowashi dachi Costas: Koken uke + Mae geri, cai na Base: Sanchin dachi + Gyaku zuki Altura: Jodan	
Base: Nekowashi dachi Costas: Mawashi uke + Kisami Mawashi geri, cai na Base: Sanchin dachi + Gyaku zuki Altura: Chudan	
Base: Hineruy dachi → e ←: Gedan Mawashi uke, Muda Base: Zenkutso dachi + Shuto Uchi com Gyaku Altura: Chudan	
Base: Nekowashi dachi → e ←: Mae geri + Mawashi geri Gedan	
Base: Sanchin dachi → e ←: Yoko geri + Ato geri + Gyaku zuki Altura: Jodan	
Base: Sanchin dachi → e ←: Sanbon zuki – Altura: Oi Zuki Jodan + Gyaku Zuki Chudan e Mawashi Zuki Jodan	
Base: Fudo dachi → e ←: Hiza geri + Mawashi geri Gedan + Empi Mawashi	
Base: Nekowashi dachi → e ←: Indan geri	
NE WAZA	
Armlock na guarda Americana na montada Kimura na guarda Raspagem na guarda fechada	
TEORIA	
Perguntas sobre os movimentos da sua faixa	
JIU KUMITE	
Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)	
PROVA DE RESISTÊNCIA FÍSICA	
20 Flexões punho 30 Abdominais tipo Remador 50 polichinelos 20 Mawashi geri Gedan com aparador	

Foto do movimento	Nome
	Sanchin Dachi
	Hineruy Dachi
	Nekowashi Dachi
	Fudo Dachi
	Zenkutso Dachi
	Empi Mae
	Koken Uke
	Mae Geri
	Gyaku zuki
	Shuto Uchi
	Mawashi Geri
	Yoko Geri
	Ato Geri
	Sambon Zuki
	Empi Mawashi
	Mawashi Zuki
	Indan geri

FAIXA 1ª MARROM → 2ª MARROM		Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)	
KATA		PROVA DE RESISTÊNCIA FÍSICA	
Gekisai Dai ichi Saifa Seyuchin Tensho Sanchin		30 Flexões punho 40 Abdominais tipo Remador 60 polichinelos 20 Kisame zuki + Gyaku zuki + Mawashi geri Gedan com aparador 20 Mawashi geri (Migi e Hidari) 1 Minuto de Klinch + Hiza geri 10 Sproll	
FAIXA 2ª MARROM → PRETA 1º DAN			
KATA			
Gekisai Dai Ichi Gekisai Dai Ni Saifa Seyuchin Kakuha Sanseru Sanchin			
APLICAÇÃO DO KATA			
Saifa			
KIHON (MIGI E HIDARI)			
Base: Sanchin dachi Movimentos: Kisami zuki - Altura: Jodan + Gyaku zuki - Altura: Chudan			Sanchin Dachi
Base: Sanchin dachi Movimentos: Yodan zuki - Altura: Kisami zuki Jodan + Gyaku zuki Chudan + Mawashi Zuki Jodan + Ura zuki Jodan			Fudo Dachi
Base: Shico dachi Movimentos: Oi zuki - Altura: Chudan, Muda Base: Zenkutso dachi + Gyaku zuki Altura: Jodan, Volta para Base: Shico Dachi + Kisami zuki + Yoko Geri			Zenkutso Dachi
Base: Fudo dachi Movimentos: Mawashi geri Gedan + Hiza geri + Kisami zuki Altura: Jodan + Empi Mawashi			Shico Dachi
Base: Sanchin dachi Movimentos: Fumikomi + Ato geri			Kisame Zuki
Base: Sanchin dachi Movimentos: Mawashi geri + Ato Mawashi geri			Gyaku zuki
2 Ipons de quedas 2 Técnicas de defesa pessoal			Oi Zuki
NE WAZA			Empi Mae
Armlock na montada. Ataque e defesa Kimura na guarda. Ataque e defesa Omoplata na guarda. Ataque e defesa Uma raspagem na guarda fechada Uma passagem de guarda fechada Um estrangulamento			Empi Mawashi
TEORIA			Yoko Geri
Perguntas sobre os movimentos da sua faixa			Mawashi Geri Gedan
JIU KUMITE			Ato Geri
			Ato Mawashi Geri
			Hiza Geri
			Fumikomi
			Mawashi Geri

DAN

EXAME DE FAIXA

FAIXA PRETA 1º DAN → 2º DAN
KATA
Gekisai Dai ichi
Kancha
Saifa
Seyuchin
Sanseru
Sisochin
Sempai
Sanchin
Shonokor (Bastão)

FAIXA PRETA 2º DAN → 3º DAN
KATA
Gekisai Dai ichi
Kancha
Saifa
Seyuchin
Sanseru
Sisochin
Sempai
Sanchin
Seisan
Shonokor (Bastão)

APLICAÇÃO DO KATA

Saifa e Sepai

KIHON IPON (MIGI E HIDARI)

Base: Sanchin dachi
Ataque: Oi zuki Jodan - **Defende:** Jodan uke + Gyaku zuki Chudan

Base: Sanchin dachi
Ataque: Oi zuki Chudan- **Defende:** Chudan uke + Empi mawashi Jodan

Base: Shico dachi
Ataque: Oi zuki Gedan - **Defende:** Gedanbarai + **Base:** Zenkutso dachi + Gyaku Zuki Jodan

KIHON (MIGI E HIDARI)

Base: Nekoashi dachi
Movimentos: Mawashi geri + Gyaku zuki Jodan

Base: Nekoashi dachi
Movimentos: Mawashi geri + Kisami zuki Jodan + Gyaku zuki Chudan

Base: Shico dachi
Movimentos: Yoko tobi geri + Uraken Jodan

Base: Fudo dachi
Movimentos: Mawashi geri Gedan + Ato Mawashi geri

2 Ipons de quedas
2 Técnicas de defesa pessoal

NE WAZA
Armlock na guarda
Armlock na montada
Kimura 100 kilos
Kimura na guarda fechada
Americana 100 kilos
Americana na montada
Uma Raspagem da meia guarda
Uma Passagem da meia guarda
Dois Estrangulamento

TEORIA

Perguntas sobre os movimentos da sua faixa

JIU KUMITE

Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)

PROVA DE RESISTÊNCIA FÍSICA

30 Flexões punho
60 polichinelos
50 abdominais remador
10 Sproll
1 min. de agachamento em Shico dachi
1 min. de prancha
1 min. Klinch e Hiza geri no aparador
20 Mawashi geri Gedan com aparador (Migi e Hidari)
20 Mawashi geri (Migi e Hidari)

FAIXA PRETA 3º DAN → 4º DAN**KATA**

Gekisai Dai ichi
Gekisai Dai san
Gekiha Dai ni
Takyoku Dai ni
Saifa
Tensho
Kakuha
Sisochin
Seisan
Kururunfa
Sanchin
Shonokor (Bastão)

FAIXA PRETA 4º DAN → 5º DAN**KATA**

Suparimpei

APLICAÇÃO DO KATA

Saifa, Sanseru e Sepai

KIHON IPON (MIGI E HIDARI)

Base: Fudo dachi

Ataque: Mae geri + Mawashi geri - **Defende:** Gyaku zuki Jodan

Base: Fudo dachi

Ataque: Yoko geri - **Defende:** Soto uke + Gyaku zuki Jodan

Base: Fudo dachi

Ataque: Ura Mawashi geri - **Defende:** Joda uke + **Queda:** Ashi-barai e Gyaku zuki

KIHON

Base: Nekoashi dachi

Movimentos: **Base:** Sanchin dachi + Sambo zuki (Oi zuki Jodan + Gyaku zuki Chudan + Kizame zuki Jodan) + Mae geri, **Muda Base:** Nekoashi dachi

Base: Nekoashi dachi

Movimentos: **Base:** Sanchin dachi+ Sambo zuki (Kizame Jodan + Ura Gyaku zuki Jodan + Kizame Mawashi zuki Jodan) + Hiza geri

Base: Shico dachi

→**Migi:** Oi zuki Chudan + Empi Yoko + Uraken Jodan (mesmo braço) +

Base: Zenkutso dachi + Gyaku zuki Jodan

3 Ipons de quedas

3 Técnicas de defesa pessoal

NE WAZA

Mata leão
Katagatame
Triângulo de perna
Guilhotina
Saída da guarda aranha
Raspagem na guarda laçada
Chave de pé
Chave de perna
Dois estrangulamentos de lapela

TEORIA

Perguntas sobre os movimentos da sua faixa

JIU KUMITE

Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)

NE WAZA

Luta de chão

Luta de 2 min. (até 17 anos) 3 min. (Adultos)

PROVA DE RESISTÊNCIA FÍSICA

30 Flexões punho
70 polichinelos
50 abdominais remador
30 abdominais infra (levantando as pernas)
20 Sproll
1 min. de agachamento em Shico dachi
1 min. de prancha
3 min. De sparings nas manoplas
30 Mawashi geri Gedan com aparador (Migi e Hidari)
30 Mawashi geri (Migi e Hidari)

FAIXA PRETA 5º DAN EM DIANTE

Não tem exame de faixas apenas promoção de Dan por mérito, ou seja, tempo mínimo de **5 anos para cada promoção de Dan**, recebendo o certificado homologado pela **FBKGC** em reconhecimento da dedicação do profissional de Karatê Goju-Ryu de Contato.