

PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMES

Anexo

Vila Real, Setembro de 2008

Programa de Exames

Exame para 8º KYU (Cinto AMARELO)

KIHON

- 1 (+) Oi zuki
 - 1.1 Chudan
 - 1.2 Jodan
- 2 (+) Age Uke
- 3 (+) Soto Ude Uke
- 4 (+) Uchi Uke
- 5 (+) Gedan Barai
- 6 (+) Shuto Uke
- 7 (+) Mae Geri
 - 7.1 Chudan
 - 7.2 Jodan
- 8 (+) Yoko Geri Keage
- 9 (+) Yoko Geri Kekomi

KATA

- 10 Heian Shodan

KUMITE

- 11 Gohon Kumite
 - 11.1 Oi zuki Jodan
 - 11.2 Oi zuki Chudan

Exame para 7º Kyu (Cinto LARANJA)

KIHON

1. (+) Oi zuki
 - 1.1 Chudan

- 1.2 Jodan
2. (+) Age Uke
3. (+) Soto Ude Uke
4. (+) Uchi Uke
5. (+) Gedan Barai
6. (+) Shuto Uke
7. (+) Mae Geri
 - 7.1 Chudan
 - 7.2 Jodan
8. (+) Yoko Geri Keage
9. (+) Yoko Geri Kekomi

KATA

10. Heian Nidan
11. Heian Shodan

KUMITE

12. Sanbon Kumite
 - 12.1 Oi zuki Jodan
 - 12.2 Oi zuki Chudan
 - 12.3 Mae Geri Chudan

Exame Para 6° Kyu (Cinto VERDE)

KIHON

1. (+) Oi zuki
 - 1.1 Chudan
2. (+) Age Uke / Gyaku Zuki
3. (+) Soto Ude Uke / Gyaku Zuki
4. (+) Uchi Uke / Gyaku Zuki
5. (+) Gedan Barai / Gyaku Zuki
6. (+) Shuto Uke / Nukite
7. (+) Mae Geri
 - 7.1 Chudan
 - 7.2 Jodan
8. (+) Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
9. (+) Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)

KATA

10. Heian Sandan
11. Heian Nidan

KUMITE

12. Sanbon Kumite
 - 12.1 Oizuki Jodan
 - 12.2 Oizuki Chudan
 - 12.3 Mae Geri Chudan

13. Ippon Kumite (1 Ataque Direita)
 - 13.1 Oi zuki Jodan
 - 13.2 Oi zuki Chudan
 - 13.3 Mae geri Chudan

Exame para 5° Kyu (Cinto AZUL)

KIHON

1. (+) Sambon Zuki
2. (+) Age Uke / Gyaku Zuki
3. (+) Soto Ude Uke / (=) Yoko Empi Uchi
4. (+) Uchi Uke / Kisami Zuki / Gyaku Zuki
5. (+) Shuto Uke / Kisami Maegeri / (=) Gyaku Nukite
6. (+) Mae Geri / Gyaku Zuki
7. (+) Yoko Geri Keage (Zenkutsu Dachi)
8. (+) Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi)
9. (+) Mawashi Geri

KATA

10. Heian Yodan
11. Heian Sandan

KUMITE

13. Ippon Kumite (1 Ataque Dir/Esq)
 - 13.1 Oi zuki Jodan
 - 13.2 Oi zuki Chudan
 - 13.3 Mae geri Chudan
 - 13.4 Yoko geri Kekomi Chudan

Exame para 4º Kyu (Cinto VERMELHO)

KIHON

1. (+) Sanbon Zuki
2. (+) Gyaku Zuki Chudan
3. (+) Nihon Zuki (Kizami / Gyaku zuki)
4. (+) Age Uke / Uraken / Gyaku Zuki
5. (+) Soto Ude Uke / (=) Yoko Empi Uchi / Uraken Uchi
6. (+) Uchi Uke / Kisami Zuki / Gyaku Zuki
7. (+) Shuto Uke / Kisami Yoko Geri / (=) Gyaku Nukite
8. (+) Mae Geri / Gyaku Zuki
9. (+) Nidan Geri (Mae Geri Chudan / Jodan / Mesma Perna)
10. (+) Nidan Yoko Geri (Keage / Kekomi Mesma Perna / Kiba Dachi)
11. (+) Yoko Geri Kekomi / Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
12. (+) Mawashi geri / Gyaku Zuki

KATA

13. Heian Godan
14. Heian Yondan

KUMITE

15. Ippon Kumite (1 Ataque Dir/Esq)
 - 15.1 Oi zuki Jodan
 - 15.2 Oi zuki Chudan
 - 15.3 Mae geri Chudan
 - 15.4 Yoko geri Kekomi Chudan
 - 15.5 Mawashi geri

Exame para 3º Kyu (cinto CASTANHO)

KIHON

1. (+) Sanbon Zuki
2. (+) Nidan Uke (Age Uke \ Gedan Barai \ Gyaku zuki)
3. (+) Nidan Uke (Soto Ude Uke \ Uchi Ude Uke \ Gyaku zuki)
4. (+) Soto Ude Uke (=) Yoko Enpi Uchi \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
5. (+) Shuto Uke \ Kizami – Mawashi Geri (=) Gyaku zuki
6. (+) Nidan Geri \ Mae Geri \ Yoko Geri Kekomi \ Gyaku Zuki
7. (+) Rengeri (Kizami Mae Geri \ Mae Geri)
8. (+) Rengeri (Yoko Geri Keage \ Kekomi (Zenkutsu Dachi)
9. (+) Yoko Geri – Kekomi \ Gyaku zuki (Zenkutsu Dachi)
10. (+) Mawashi Geri \ Gyaku zuki (Zenkutsu Dachi)
11. (@) Ushiro Geri

KATA

12. Tekki Shodan
13. Heian Godan

KUMITE

14. Ippon Kumite (Dir\Esq)
 - 14.1. Oi zuki Jodan
 - 14.2. Oi zuki Chudan
 - 14.3. Mae Geri
 - 14.4. Yoko Geri Kekomi
 - 14.5. Mawashi Geri

15. Jiyu Ippon Kumite
 - 15.1. Oi zuki Jodan
 - 15.2. Oi zuki Chudan
 - 15.3. Mae Geri

Exame Para 2º Kyu (Cinto CASTANHO)

KIHON

1. (+) Uraken Uchi / Gyaku zuki
2. (+) Nidan Uke (Age Uke \ Gedan Barai \ Gyaku zuki)
3. (+) Nidan Uke (Soto Ude Uke \ Uchi Ude Uke \ Gyaku zuki)
4. (+) Soto Ude Uke (=) Yoko Enpi Uchi \ Uraken + Oi zuki
5. (+) Uchi Uke \ Kizami zuki (+) Oi zuki
6. (+) Shuto Uke \ Kizami Mawashi Geri \ Gyaku Haito Uchi
7. (+) Mae Geri \ Kizami zuki \ Gyaku zuki
8. (+) Yoko Geri Kekomi \ Gyaku zuki
9. (+) Mawashi Geri \ Gyaku zuki
10. (@) Ushiro Geri \ Gyaku zuki
11. (+) Nidan Geri (Mae Geri \ Mawashi Geri \ Gyaku zuki)
12. (+) Mae geri (+) Yoko geri Kekomi
13. (+) Mae geri Chudan (-) Gedan Barai \ Gyaku zuki (+) Mawashi geri

KATA

14. Bassai Dai
15. Heian Shodan \ Nidan \ Sandan \ Yondan \ Godan ou Tekki Shodan

KUMITE

16. – Jiyu Ippon Kumite
 - 16.1. Oi zuki Jodan
 - 16.2. Oi zuki Chudan
 - 16.3. Mae Geri Chudan
 - 16.4. Yoko Geri Kekomi
 - 16.5. Mawashi Geri

Exame para 1º Kyu (Cinto CASTANHO)

KIHON

1. (+) Uraken Uchi / Gyaku zuki
2. (+) Sanbon Uke \ (Age Uke \ Soto Uke \ Uchi Uke \ Gyaku zuki)
3. (+) Uchi Uke \ (+) Oi zuki Chudan
4. (+) Soto Uke (@) Ushiro Yoko Enpi Uchi \ Uraken Uchi \ Kizami Yoko Geri Kekomi (+) Oi zuki Chudan

5. (+) Shuto Uke \ Ushiro Shuto Uchi (Zenkutsu Dachi) \ Gyaku Mawashi Shuto Uchi
6. (+) Rengeri (Kizami Geri \ Mae Geri C/ Gyaku zuki
7. (+) Mae Geri \ Kizami zuki \ Gyaku zuki
8. (+) Yoko Geri Kekomi \ Enpi (Kiba Dachi) \
9. (+) Mawashi Geri \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
10. (@) Ushiro Geri \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
11. (+) Mae Geri \ Gyaku zuki (+) Mawashi Geri \ Gyaku zuki @ Ushiro Geri \ Gyaku zuki
12. (+) Mae Geri \ Sanbon zuki (-) Gedan Barai \ Gyaku Haito Uchi (+) Mawashi Geri \ Gyaku zuki

KATA

Executar Uma Das Seguintes

13. Bassai-Dai
14. Jion
15. Kanku-Dai
16. Enpi

Executar Uma Das Seguintes Ao Critério Do Júri

Heian Shodan \ Nidan \ Sandan \ Yondan Godan e Tekki Shodan

KUMITE

17. Jiyu Ippon Kumite
 - 17.1. Oi zuki Jodan
 - 17.2. Oi zuki Chudan
 - 17.3. Mae Geri
 - 17.4. Yoko Geri Kekomi
 - 17.5. Mawashi Geri
 - 17.6. Ushiro Geri

18. Jiyu Kumite

Exame para 1º Dan (Cinto PRETO)

KIHON

1. (+) Uraken Uchi / Gyaku zuki
2. (+) Sanbon Uke \ (Age Uke \ Soto Uke \ Uchi Uke \ Gyaku zuki)
3. (+) Soto Ude Uke (@) Ushiro Yoko Enpi Uchi \ Uraken Uchi \ Kizami Yoko geri Kekomi (+) Oi zuki Chudan
4. (+) Shuto Uke \ (@) Ushiro Shuto Uchi (Zenkutsu Dachi) \ Gyaku Haito Uchi @ Ushiro Geri
5. (+) Rengeri (Kizami Geri \ Mae Geri C/ Gyaku zuki)
 - 5.1. Chudan \ Jodan
 - 5.2. Jodan \ Chudan
6. (+) Mae Geri \ Kizami zuki \ Gyaku zuki
7. (+) Yoko Geri Kekomi \ Uraken Uchi (Kiba Dachi) \ Gyaku zuki (Zenkutsu Dachi)
8. (+) Mawashi Geri \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
9. (@) Ushiro Geri \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
10. (+) Mae Geri \ Gyaku zuki (+) Mawashi Geri \ Gyaku zuki @ Ushiro Geri \ Gyaku zuki

11. (+) Mae Geri \ Sanbon zuki (-) Gedan Barai \ Gyaku Haito Uchi (+) Mawashi Geri \ Gyaku zuki

TESTE DE ORIENTAÇÃO (Iniciar Em Hachiji Dachi)

12. Shiho Gyaku zuki

TESTE DE EQUILÍBRIO

13. Mae geri \ Yoko geri Kekomi \ Mawashi geri \ Gyaku zuki

KATA

Executar Uma Das Seguintes:

14. Bassai Dai
15. Jion
16. Kanku Dai
17. Enpi
18. Hangetsu

KUMITE

19. Jiyu Ippon Kumite
19.1. Oi zuki Jodan
19.2. Oi zuki Chudan
19.3. Mae Geri
19.4. Yoko Geri Kekomi
19.5. Mawashi Geri
19.6. Ushiro Geri
20. Jiyu Kumite

Exame para 2º Dan (Cinto PRETO)

KIHON

1. (=) Kizami Zuki (+) Oi Zuki \ Gyaku Zuki \ Age Enpi Uchi
2. (=) Kizami zuki \ Gyaku zuki (+) Uraken Uchi
3. (-) Age Uke (+) Yoko Geri Kekomi \ Uraken Uchi (+) Oi zuki
4. (-) Uchi Ude Uke (+) Mawashi Geri (+) Yoko Geri Kekomi \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
5. (+) Ura Mawashi Geri \ Uraken Uchi \ Gyaku zuki
6. (+) Mae Geri (+) Yoko Geri Kekomi (+) Mawashi Geri (+) Ushiro Geri \ Gyaku zuki
7. (+) Mae Geri \ Mawashi Geri \ Gyaku zuki (-) Gedan Barai \ Gyaku zuki @ Ushiro Geri \ Gyaku Zuki

TESTE DE ORIENTAÇÃO

8. Shiho Tate Shuto Uke \ Gyaku Zuki

TESTE DE EQUILÍBRIO

9. Mae Geri \ Ushiro Geri \ Mawashi Geri \ Gyaku Zuki

KATA

Executar Uma Das Seguintes Katas:

10. Bassai Sho, Nijushiho, Kanku Sho, Jitte, Tekki Nidan

Executar Uma Das Seguintes Katas Ao Critério Do Júri:

11. Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu

KUMITE

12. Jiyu Ippon Kumite
 - 12.1. Oi zuki Jodan
 - 12.2. Oi zuki Chudan
 - 12.3. Mae Geri
 - 12.4. Yoko Geri Kekomi
 - 12.5. Mawashi Geri
 - 12.6. Ushiro Geri
 - 12.7. Ura Mawashi Geri
 - 12.8. Jiyu Kumite

Exame para 3º Dan (Cinto PRETO)

KIHON

1. (=) Kizami zuki (+) Oi zuki / Gyaku zuki / age empi Uchi / Gyaku zuki
2. (-) Age Uke / Kizami Yoko Geri Kekomi / Gyaku zuki (+) Mawashi Geri (@) / Ushiro Geri / Gyaku zuki
3. (=) Kizami Yoko Geri Kekomi / Gyaku Mae Geri / Kizami Mawashi Geri (@) Ushiro Geri
4. (+) Ura Mawashi Geri / Uraken Uchi / Gyaku zuki
5. (+) Mae Tobi Geri
6. (=) Kizami zuki / Gyaku zuki / (+) Mawashi Geri /Uraken Uchi/ Gyaku zuki (-) Gedan Barai / Gyaku Mae Geri / Gyaku zuki / (@) Ushiro Geri / Uraken Uchi / Gyaku zuki

TESTE DE ORIENTAÇÃO

7. Shio Tate Shuto Uke / Gyaku Mae Geri

TESTE DE EQUILÍBRIO

8. Mae Geri / Yoko Geri Kekomi / Ushiro Geri / Mawashi Geri / Gyaku zuki

KATA

Executar Uma Das Seguintes Katas:

9. Unsu, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Jiin, Wankan, Tekki Sandan, Meikio, Chintei, Gankaku, Sochin

Executar Uma Das Seguintes Katas Ao Critério Do Júri:

10. Bassai Sho, Nijushiho, Kanku Sho, Jitte, Tekki Nidan

KUMITE

11. Embu com duração de 60" – Técnicas obrigatórias
 - 11.1 Defesa de arma (Jo / Bo)
 - 11.2 Ashi Barai provocando a queda do adversário
 - 11.3 Mae Geri
 - 11.4 Yoko Geri Kekomi
 - 11.5 Mawashi Geri
 - 11.6 Ushiro Geri
12. Jiyu Kumite