

PROGRAMA DE EXAME

A CBK apresenta o programa de exame de Faixa Preta que será aplicado nos exames que serão realizados no Campeonato Brasileiro 2014 – 1ª Etapa e Etapa Final.

KIHON

CANDIDATOS PARA SHODAN

1. SANBON ZUKI (ZE).
2. AGE UKE com GYAKU ZUKI (ZE).
3. UCHI UKE seguido de KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI (ZE).
4. SOTO-UKE (ZE) seguido de YOKO EMPI + SHOMEN URAKEN (KI) e GUIAKU-ZUKI (ZE).
5. SHUTO UKE (KO) seguido de GYAKU NUKITE (ZE).
6. SHUTO UKE (KO) e KIZAMI GERI seguido de GYAKU-ZUKI (ZE).
7. GEDAN BARAI (KI) e GUIAKU ZUKI (ZE).
8. REN GERI (ZE) - Chutes consecutivos – Alternando as pernas, executar MAE GUERI KEKOMI seguido de MAE GUERI KEAGE.
9. Executar com a mesma perna: MAE GERI seguido de MAWASHI GERI (ZE).
10. Executar com a mesma perna: MAWASHI GERI seguido de YOKO KEAGE (ZE).
11. Alternando as pernas: YOKO GUERI KEAGE + USHIRO GERI (ZE).
12. Executar com a mesma perna: MAE GERI + YOKO GERI + MAWASHI GERI + USHIRO GERI, finalizando com GEDAN BARAI seguido de GYAKU ZUKI (ZE).

CANDIDATOS PARA NIDAN E SANDAN

O mesmo KIHON de SHODAN mais os itens abaixo descritos:

1. Avançando com MAE GERI seguido de SAMBON ZUKI (ZE).
2. UCHI UKE (KO), executar no lugar um GYAKU ZUKI (ZE), avançar MAE GERI (ZE) com GYAKU ZUKI (ZE).

CANDIDATOS A YONDAN E GODAN



O mesmo Kihon de 1º, 2º e 3º Dan, mais os três itens abaixo:

1. MAE GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna URAKEN UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
2. MAWASHI GERI (ZE), YOKO GERI KEKOMI (ZE) com a mesma perna, YOKO KENTSUI UCHI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. URA MAWASHI GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna, SHUTO UCHI JODAN (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)

Obs.: (ZE) Zenkutsu Dachi , (KO) Kokutsu Dachi, (KI) Kiba Dachi.

KUMITE

Será a critério da banca examinadora o número de apresentações e o tipo de kumitê.

CANDIDATOS PARA SHODAN

- **SHOTOKAN:** Jyu Ippon Kumite: (avisando o nível e tipo de golpe) ou Jyu Kumite ou Shiai Kumite.
- **GOJU-RYU, WADO-RYU, SHITO-RYU:** Yakosuku Kumite (combinado), de cada estilo ou Jyu Kumite ou Shiai Kumite.

CANDIDATOS PARA NIDAN, SANDAN, YODAN, GONDAN:

- **SHOTOKAN:** Jyu Ippon Kumite, avisando somente o nível, com permissão de Nague Waza, ou Jyu Kumite ou Kumite Esportivo.
- **GOJU-RYU, WADO-RYU, SHITO-RYU:** Yakusoku Kumite com Nague Waza ou Jyu Kumite ou Shiai Kumite.

KATA

CANDIDATOS PARA SHODAN

1. Apresentar KATA BÁSICO que será solicitado pela Banca Examinadora (um ou mais Kata), com BUNKAI.
2. Apresentar kata entre TEKKI SHODAN, TEKKI NIDAN e TEKKI SANDAN que será solicitado pela Banca Examinadora (um ou mais Kata), com BUNKAI.
3. Apresentar um KATA SUPERIOR escolhido entre os KATA ABAIXO (Escolha do examinado), com BUNKAI.

- Kanku-Dai e Jion (SHOTOKAN)
- Senpai e Saifa (GOJU-RYU)
- Santin e Bassai Daí (SHITO-RYU)
- Seisan e Chinto (WADO-RYU)

CANDIDATOS A NIDAN E SANDAN

Um KATA sorteado entre os KATAS BÁSICOS, com BUNKAI.

2º DAN: TEKKI NIDAN e TEKKI SANDAN + dois KATA SUPERIOR de Livre escolha, com BUNKAI.

3º DAN: Três KATA SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

CANDIDATOS A YONDAN E GODAN

4º DAN: Quatro KATAS SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

5º DAN: Cinco KATAS SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

APRESENTAÇÃO DO CURRÍCULO ATIVO

Para 1º Dan: Currículo dos 2 últimos anos.

Para 2º Dan: Currículo dos 2 últimos anos.

Para 3º Dan: Currículo dos 3 últimos anos.

Para 4º Dan: Currículo dos 4 últimos anos.

Para 5º Dan: Currículo dos 5 últimos anos.



William Cardoso
Diretor Técnico CBK



Luiz Carlos C. Nascimento
Presidente CBK