



Academia de Karate-Do Shotokan

Programa Técnico

Para

Exame de Graduação

2026

Branco/Amarelo (9º/8º Kyu)

Kihon (2x5)

- Zenkutsudashi – Mae com Mawate
- Jodan Oizuki – Mae
- Age uke – Sagaru

Kumite (Gohon Kumite)

- Jodan oi zuki

Amarelo (8º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Chudan oi zuki – Mae
- Age Uke – Sagaru
- Gedan barai – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) - Sagaru
- Maegeri – Mae com Mawate

Kumite: (Sanbon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki

Kata: Heian Shodan

Amarelo/Laranja (8º/7º Kyu)

Kihon: (2x3)

- Kokutsudashi - Mae com Mawate
- Oizuki chudan - Mae com Mawate
- Sotouke - Mae com Sagaru

Kumite: (Gohon Kumite)

- Chudan Oizuki

Kata: Heian Shodan

Laranja(7º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Chudan oi zuki – Mae
- Age Uke – Sagaru
- Soto Uke – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) - Sagaru
- Maegeri – Mae com Mawate
- Yoko Geri Keage (Yoko Kiba Dashi) - Mawate

Kumite: (Sanbon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki

Kata: Heian Nidan

Laranja/Verde (7º/6º Kyu)

Kihon (2x5)

- Chudan oi zuki – Mae
- Age Uke – Sagaru
- Maegeri – Mae com Mawate
- Yoko Geri Keage (Yoko Kiba Dashi) - Mawate

Kumite (Sambon Kumite)

- Jodan Oizuki
- Chudan Oizuki

Kata

- Heian Nidan

Verde(6º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /Jodan gyaku zuki – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) - Sagaru
- Yoko Geri Kekomi (Yoko Kiba Dashi) - Mawate

Kumite: (Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki

Ataques ao lado direito e esquerdo. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata: Heian Sandan

Verde/Azul (6º/5º Kyu)

Kihon (2x5)

- Yoko Kibadashi – Mae
- Soto uke / gyaku zuki – Sagaru
- Maegeri – Mae com Mawate
- Yoko Geri Kekomi (Yoko Kiba Dashi) - Mawate

Kumite (Ippon Kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki

Ataques ao lado direito e esquerdo. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata

- Heian Yondan

Azul (5º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi) – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan nukite (zenkutsu dashi) - Sagaru
- Chudan Mae geri / Jodan Maegeri – Mawate (2 sequências)
- Chudan Mawashigeri / Jodan Mawashigeri – Mawate (2 sequências)

Kumite: (Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki
- Maegeri

Ataques ao lado direito e esquerdo. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata: Heian Yondan

Azul/Vermelho (5º/4º Kyu)

Kihon (2x5)

- Soto uke /gyaku zuki – Mae
- Age uke / gyakuzuki – Sagaru
- Shuto uke / gyaku nukite – Mae
- Yoko Geri Kemomi (Kibadashi) – Mae com Mawate
- Chudan Maegeri / Jodan Maegeri – Mae com Mawate (2 sequências)

Kumite (Ippon Kumite)

- Jodan
- Chudan
- Maegeri

Ataques ao lado direito e esquerdo. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata

- Heian Yondan

Vermelho (4º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi) – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan nukite (zenkutsu dashi) - Sagaru
- Chudan Mae geri / Jodan Maegeri – Mawate (2 sequências)
- Chudan Mawashigeri / Jodan Mawashigeri – Mawate (2 sequências)
- Yoko Geri Keage (Kibadashi) / Yoko Geri Kekomi (mae kibadashi) - Mawate

Kumite: (Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki
- Maegeri

Ataques ao lado direito e esquerdo. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata: Heian Godan

Vermelho/Castanho (4º/3º Kyu)

Kihon (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi) – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan nukite (zenkutsu dashi) - Sagaru
- Chudan Mawashigeri / Jodan Mawashigeri – Mawate (2 sequências)
- Yoko Geri Keage (Kibadashi) / Yoko Geri Kekomi (mae kibadashi) - Mawate

Kumite (Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki
- Maegeri

Ataques ao lado direito e esquerdo. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata

- Heian Godan

Castanho (3º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi)/ jodan uraken – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan maeashi maegeri/chudan nukite (zenkutsu dashi) - Sagaru
- Chudan Mae geri / Jodan Maegeri – Mawate (2 sequências)
- Chudan Mawashigeri / Jodan Mawashigeri – Mawate (2 sequências)
- Yoko Geri Keage (Kibadashi) / Yoko Geri Kekomi (mae kibadashi) - Mawate

Kumite: (Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki
- Maegeri
- Kekomi

Ataques apenas a uma lado. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata: Tekki Shodan

Castanho (2º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi)/ jodan uraken – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan maeashi maegeri/chudan nukite (zenkutsu dashi) - Sagaru
- Chudan Mae geri (perna da frente)/ Jodan Maegeri (perna de trás) – Mawate (2 sequências)
- Chudan Mawashigeri (perna da frente)/ Jodan Mawashigeri (perna de trás) – Mawate (2 sequências)
- Yoko Geri Keage (Kibadashi) / Yoko Geri Kekomi (mae kibadashi) - Mawate

Kumite: (Jiyu Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki
- Maegeri
- Kekomi

Ataques apenas a uma lado. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata: Basai Dai

Castanho (1º Kyu)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi)/ jodan uraken (Kiba dashi) – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan maeashi maegeri/chudan nukite (zenkutsu dashi) - Sagaru
- Chudan Mae geri (perna da frente)/ Jodan Maegeri (perna de trás) – Mawate (2 sequências)
- Chudan Mawashigeri (perna da frente)/ Jodan Mawashigeri (perna de trás) – Mawate (2 sequências)
- Yoko Geri Keage (Kibadashi) / Yoko Geri Kekomi (mae kibadashi) - Mawate

Kumite: (Jiyu Ippon kumite)

- Jodan oi zuki
- Chudan oi zuki
- Maegeri
- Kekomi

Ataques apenas a uma lado. Pelo menos dois contra-ataques diferentes.

Kata: Basai Dai, Jion, Kanku Dai ou Empi

Preto (1º Dan)

Kihon: (2x5)

- Sambon zuki – Mae
- Age Uke /Chudan gyaku zuki – Sagaru
- Soto Uke /empi ushi (kiba dashi)/ jodan uraken (Kiba dashi) / gyaku zuki (zenkustu dashi) – Mae
- Shuto Uke (Kokutsu dashi) / chudan maeashi maegeri/chudan gyaku zuki – Sagaru
- No lugar, chudan Mae geri (perna da frente)/jodan Mae geri (perna de trás)
- No lugar, chudan Mawashi geri (perna da frente)/jodan Mawashi geri (perna de trás)
- Yoko geri keage (Kiba dashi) - yoko e mawate
- Yoko geri Kekomi (Kiba dashi) - yoko e mawate

Kumite: (Jiyu Ippon kumite)

Kata: Basai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi – Kata individual

Escolha do Examinador – Heian Nidan até Tekki Shodan