



São Paulo
日本空手松涛連盟

Programa Oficial de Graduação

Exame para 9º kyu

Faixa azul

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan age-uke	Recuando
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan soto-uke	Avançando
04	Koukutsu-dachi – Shutou-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan uchi-uke	Avançando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Guedan barai	Recuando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-geri	Avançando
10	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando

Kumite

01	Gohon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki
----	--------------	-------------------------------

Kata

01	9º kyu	Kihon kata
----	--------	------------

Exame para 8º kyu

Faixa amarela

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan age-uke	Recuando
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan soto-uke	Avançando
04	Koukutsu-dachi - Shutou-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan uchi-uke	Avançando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Guedan barai	Recuando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-geri	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
10	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando

Kumite

01	Gohon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki
----	--------------	-------------------------------

Kata

01	8º kyu	Heian-Shodan
----	--------	--------------

**Exame para 7º kyu
Faixa Vermelha**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan oi-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan age-uke	Recuando
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan soto-uke	Avançando
04	Koukutsu-dachi - Shutou-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan uchi-uke	Avançando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Guedan braai	Recuando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-geri	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
10	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando

Kumite

01	Gohon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri
----	--------------	---

Kata

01	7º kyu	Heian-Nidan
----	--------	-------------

**Exame para 6º Kyu
Faixa Laranja**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan oi-zuki / Chudan Gyaku-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan age-uke	Recuando
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan soto-uke	Avançando
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae	Shuto-uke	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Chudan uchi-uke	Avançando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Guedan barai	Recuando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-geri	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age	Avançando
10	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko-ke-komi	Avançando

Kumite

01	Sanbon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri
----	---------------	---

Kata

01	6º kyu	Heian-Sandan
----	--------	--------------

**Exame para 5º Kyu
Faixa Verde**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan oi-zuki / Chudan Gyaku-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
04	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan uchi-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Guedan-barai Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
06	Koukutsu-dachi - Nekoashi-dachi	Shuto-uke – guedan-barai	Recuando
07	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Mae-geri, oi-zuki	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri, gyaku-zuki	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age - Yoko-ke-komi	Avançando (trocando de perna)
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura-ken Gyaku-zuki	Girar e avançar Mesmo lugar

Kumite

01	Kihon-ippon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri.
----	--------------------	---

Kata

01	5º kyu	Heian-Yondan – Junro-shodan
----	--------	-----------------------------

**Exame para 4º Kyu
Faixa Roxa**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Jodan oi-zuki / Chudan Gyaku-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
04	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Chudan uchi-uke Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Guedan-barai Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar
06	Koukutsu-dachi - Nekoashi-dachi	Shuto-uke – guedan-barai	Recuando
07	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Mae-geri, oi-zuki	Avançando
08	Jiyu-na-kamae	Mawashi-geri, gyaku-zuki	Avançando
09	Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age - Yoko-ke-komi	Avançando (trocando de perna)
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura-ken Gyaku-zuki	Girar e avançar Mesmo lugar

Kumite

01	Kihon-ippon-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri.
----	--------------------	---

Kata

01	4º kyu	Heian-Godan – Junro Nidan
----	--------	---------------------------

**Exame para 3º Kyu
Faixa Marron**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Sanbon-zuki (jodan, chudan, chudan)	Avançando
02	Zenkutsu-dachi Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Gedan-Barai, mae-geri Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi Kiba-dachi	Chudan soto-uke Enpi	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Shuto-uke Nukite	Recuando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai Chudan uchi-uke Ura-zuki Gyaku-zuki	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar deslizando
06	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Mae-geri, jodan oi-zuki, gyaku-zuki	Avançando
07	Jiyu-na-kamae	Mae-gueri, mawashi-geri, ushiro-geri, ura mawashi-geri	Avançando
08	Zenkutsu-dachi - jiyu-na-kamae	Yoko ke-age, Yoko-ke-komi – mesma perna	Avançando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi	Ura Shuto-uchi, Haito-uchi	Girar e avança Mesmo lugar

Kumite

01	Kihon-ippou-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri.
----	--------------------	---

Kata

01	3º kyu	Tekki Shodan, Junro-Sandan
----	--------	----------------------------

**Exame para 2º kyu
faixa marron**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Mae-geri Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Kiba-dachi	Chudan soto-uke Yoko-empi-uchi	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae Zenkutsu-dachi	Shuto-uke Gyaku-nukite	Recuando Mesmo lugar
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai, Chudan uchi-uke, Ura-zuki, Gyaku-zuki.	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar Mesmo lugar
06	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae	Mae-geri Mawashi-geri	Avançando, mesma perna Mesma perna sem abaixar
07	Jiyu-na-kamae	Ushiro-geri	Gira e avançar
08	Kiba-dachi – Kakiwake kamae Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age Yoko ke-komi	Avançando, trocando de perna
09	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan shutou-uchi Yoko-empi-uchi Shutou-uchi	Avançando Girar e avançar Girar e recuando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Gyaku-zuki Gedan barai Gyaku-zuki Gedan-kamae	Mesmo lugar deslizando Avançando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar

Kumite

01	Jiyu-ippou-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri.
----	-------------------	--

Kata

01	1º kyu	Bassai dai, Kankudai -Junro-kata (Junro-Yondan)
----	--------	---

**Exame para 1º kyu
faixa marron**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Avançando
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Mae-geri Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Kiba-dachi	Chudan soto-uke Yoko-empi-uchi	Avançando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae Zenkutsu-dachi	Shuto-uke Gyaku-nukite	Recuando Mesmo lugar
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai, Chudan uchi-uke, Ura-zuki, Gyaku-zuki.	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar Mesmo lugar
06	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae	Mae-geri Mawashi-geri	Avançando, mesma perna Mesma perna sem abaixar
07	Jiyu-na-kamae	Ushiro-geri	Gira e avançar
08	Kiba-dachi – Kakiwake kamae Kiba-dachi – Kakiwake kamae	Yoko ke-age Yoko ke-komi	Avançando, trocando de perna
09	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan shutou-uchi Yoko-empi-uchi Shutou-uchi	Avançando Girar e avançar Girar e recuando
10	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Gyaku-zuki Gedan barai Gyaku-zuki Gedan-kamae	Mesmo lugar deslizando Avançando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar

Kumite

01	Jiyu-ippou-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri.
----	-------------------	--

Kata

01	1º kyu	Kata: Jion, Enpi Junro-kata (Junro-Gondan)
----	--------	---

**Exame para 1º Dan
Faixa Preta - Shodan**

Kihon

01	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Avançando longo passo
02	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Jodan age-uke Mae-geri Gyaku-zuki	Recuando longo passo Mesmo lugar
03	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Kiba-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Chudan soto-uke Yoko-empi-uchi Ura-ken Gyaku-zuki	Avançando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar
04	Koukutsu-dachi - Shuto-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi	Shuto-uke Guedan-barai -Kizami mae-geri Gyaku-zuki	Recuando Mesmo lugar Mesmo lugar deslizando
05	Zenkutsu-dachi - Gedan-kamae Nekoashi-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Guedan barai Chudan uchi-uke Ura-zuki Gyaku-zuki	Avançando Recuando mesmo lugar Mesmo lugar deslizando Mesmo lugar deslizando
06	Jiyu-na-kamae Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi	Mae-geri - Gyaku-zuki Mawashi-geri - Gyaku-zuki Ushiro-geri - Gyaku-zuki Ura mawashi-geri - Gyaku-zuki	Avançando
09	Zenkutsu-dachi Jiyu-na-kamae	Yoko ke-age, Yoko ke-komi, Gyako-zuki	Avançando mesma perna Mesma perna sem abaixar
	Yose ashi	Kizami-zuki, Gyaku-zuki	Mover a perna de trás para iniciar o sobrepasso
	Yori ashi	Gyaku-zuki troca perna gyako- zuki	Avançando – longo passo
08	Kamae	Mae-geri, Oi-zuki, Gyaki-zuki	Avançando a perna da frente primeiro chute

Kumite

01	Jiyu-ippou-kumite	Jodan oi-zuki, Chudan oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri.
----	-------------------	--

Kata

01	Shodan	Shitei-kata (Heian-Shodan até Tekki-Shodan) Junro-kata (Junro-Shodan até Junro-Godan) Sentei-kata (Bassai-dai, Kaku-dai, Empi, Jion) Tokui-kata (Kata de livre escolha, pode repetir Sentei kata)
----	--------	--

**Exame para 2º Dan
Faixa Preta - Nidan**

Kihon

01	Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi	Kizami-zuki, gyako-zuki Mae-geri, oi-zuki, gyako-zuki Mawashi-geri, uraken, gyako-zuki	Avançando, sequência por sequência, volta mais rápido sem intervalos.
02	Jiyu-na-kamae Zenkutsu-dachi	Yori ashi Kizami-zuki, gyako-zuki, passo atrás Jodan nagashi-uke, Gyaku-zuki, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki passo 45º Gedan Barai, Guiako-zuki Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki, passo atrás 45º Jodan Uchi-uke, Gyaku-zuki	Avançando, sequência por sequência, volta mais rápido sem intervalos.
06	Jiyu-na-kamae	Mae-geri Yoko-geri Mawashi-geri Ushiro-geri	Sem mover, mesma perna Mesma perna Mesma perna Mesma perna

Kumite

01	Explicação prática sobre as duas sequências do exame + Jiyu-kumite	
----	--	--

Kata

01	Nidan	Shitei-kata (Heian-Shodan até Tekki-Shodan) Junro-kata (Junro-Shodan até Junro-Godan) Sentei-kata (Bassai-dai, Kaku-dai, Empi, Jion) Tokui-kata (Kata de livre escolha)
----	-------	--

**Exame para 3º Dan
Faixa Preta - Sandan**

Kumite

01	Jiyu-kumite	
----	-------------	--

Kata

01	Sandan (com aplicação)	Jitte, Gankaku e Hangetsu Shitei-kata Sentei-kata Junro-kata Tokui-kata (Kata de livre escolha)
----	------------------------	---

**Exame para 4º Dan
Faixa Preta - Yondan**

Kumite

01	Jiyu-kumite	
----	-------------	--

Kata

01	Yondan (com aplicação)	Shitei-kata Sentei-kata Junro-kata Tokui-kata (Kata de livre escolha) Koten-kata (Kata de livre escolha)
----	------------------------	--

**Exame para 5º Dan
Faixa Preta - Godan**

Kumite

01	Jiyu-kumite	
02	Goshin	Aplicação de técnicas de defesa pessoal <ul style="list-style-type: none">■ Idori - Defesa Natural em pé, para a frente, lateral ou para trás;■ Isudori - Sentado na cadeira, frente, lateral e trás;■ Iai - Ataque Direto;■ Buki - Contra armas

Kata

01	Godan (com aplicação)	Shitei-kata Sentei-kata Junro-kata Tokui-kata (Kata de livre escolha) Koten-kata (Kata de livre escolha)
----	-----------------------	--

Kenkyu

01	Kenkyu	Técnica especial Defesa oral de uma técnica (tese) específica dos fundamentos básicos do Karate.
----	--------	---

Tempo entre as graduações:

- 10º kyu – faixa branca para faixa azul 9º kyu - 4 meses**
- 9º kyu – faixa azul para faixa amarela 8º kyu - 4 meses**
- 8º kyu – faixa amarela para faixa vermelha 7º kyu - 4 meses**
- 7º kyu – faixa vermelha para faixa laranja 6º kyu - 4 meses**
- 6º kyu – faixa laranja para faixa verde 5º kyu - 6 meses**
- 5º kyu – faixa verde para faixa roxa 4º kyu - 8 meses**
- 4º kyu - faixa roxa para faixa marrom 3º kyu – 8 meses**
- 3º kyu – faixa marrom para 2º kyu faixa marrom - 6 meses**
- 2º kyu – faixa marrom para 1º kyu faixa marrom - 6 meses**
- 1º kyu - faixa marrom para 1º dan – faixa preta - 12 meses**
- 1º dan – faixa preta para faixa preta 2º dan – 24 meses**