



# Programa Oficial para Exame de Graduação

訓

一人格完成に努むること  
一誠の道と身すること  
一努力の精神を養うこと  
一礼儀を重んずること  
一血気の勇を戒むること

臥主 騷南

Elaborado e revisado pela Diretoria Técnica do Instituto JKS do Brasil de acordo com as normas da Japan Karate Shotorenmei - JKS.

## ● 10° Kyū - Faixa Cinza

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

### Kata

Kihon kata: Jo no Kata

## ● 9° Kyū - Faixa Azul

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

### Kata

Kihon kata: Jo no Kata

## ● 8° Kyū - Faixa Amarela

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

### Kata

Shitei kata: Heian Shodan

## ● 7º Kyū - Faixa Vermelha

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke / Gedan-barai

### Kata

Shitei kata: Heian Nidan

## ● 6° Kyū - Faixa Laranja

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke / Gedan-barai

### Kata

Shitei kata: Heian Sandan

## ● 5° Kyū - Faixa Verde

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage + (troca perna) Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Uraken-uchi + Gyakuzuki

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Kihon ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke Gedan-barai / Uchi-uke / Soto-uke

### Kata

Shitei kata: Heian Yodan  
Junro kata: Junro Shodan

## 4° Kyū - Faixa Roxa

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage + (troca perna) Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Uraken-uchi + Gyakuzuki

### Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Kihon ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke Gedan-barai / Uchi-uke / Soto-uke

### Kata

Shitei kata: Heian Godan  
Junro kata: Junro Nidan

## 3° Kyū - Faixa Marrom

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

### Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

### Kata

Shitei kata: Tekki Shodan  
Junro kata: Junro Sandan

## ● 2º Kyū - Faixa Marrom

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

### Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

### Kata

Junro kata: Junro Yondan  
Sentei kata: Bassai-dai

# 1º Kyū - Faixa Marrom

## Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

## Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

## Kata

Junro kata: Junro godan  
Sentei kata: Jion

## Shodan

### Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi) com passo longo	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte) com passo longo	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Kizami Mae-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi + Zenkutsu-dachi Uraken + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan barai + Kizami Mae-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki Mawashi-geri + Gyakuzuki Ushiro-geri + Gyakuzuki Uramawashi-geri + Gyakuzuki (avançando em cada chute / executar com ambos os lados)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (yose-ashi)	Zenkutsu-dachi Kizamizuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki + Gyakuzuki

### Kumite

Jiyū kumite

### Kata

Banca avaliadora deve escolher: um Shitei Kata / um Junro Kata / um Sentei Kata,  
ou seja, o candidato deverá executar três kata no total.

## Nidan

## Kihon

### Postura

### Base - Técnica

Jiyū kamae

Kumite-dachi  
1. Kizamizuki + Gyakuzuki  
2. Mae-geri + Oizuki + Gyakuzuki  
3. Mawashi-geri + Uraken + Gyakuzuki

Jiyū kamae

Kumite-dachi  
1. Kizamizuki + Gyakuzuki + Nagashi-uke + Gyakuzuki  
2. Mae-geri + Oizuki + Gyakuzuki  
+ (recuando em 45°) Gedan-barai + Gyakuzuki  
3. Mawashi-geri + Uraken + Gyakuzuki  
+ (recuando em 45°) Jōdan Uchi-uke + Gyakuzuki

Jiyū kamae

Mae-geri + Yoko-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri  
(no mesmo lugar, sem baixar a perna)  
(realizar com ambos os lados)

Observação sobre os dois primeiros exercícios do kihon:

Na ida, o candidato deverá executar uma combinação a cada contagem (três comandos); na volta, o candidato executará as três combinações sob um só comando. A volta pode ser realizada com a perna direita ou esquerda à frente, a depender da escolha do candidato.

## Kumite

Jiyū kumite

## Kata

Banca avaliadora deve escolher: um Junro kata ou um Sentei kata.

Candidato deve escolher: um Tokui kata, não podendo ser Shitei, Sentei ou Junro Kata.

Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

## **Sandan / Yondan**

### **Kumite**

Jiyū kumite

### **Kata**

Candidato deve escolher: dois Tokui kata.  
Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

## **Godan / Rokudan**

### **Kumite**

Jiyū kumite (ou pesquisa técnica em caso de impedimento)

### **Kata**

Candidato deve escolher: dois Tokui kata.  
Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

## **Nanadan / Acima**

### **Kumite**

Pesquisa Técnica

### **Kata**

Candidato deve escolher: dois Tokui kata.  
Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

Será solicitado a candidatos a reconhecimento de dan a apresentação de Kata exclusivo da JKS (Koten Kata)