



CPK

REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES PROGRAMA DE EXAMES



REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES E PROGRAMA DE EXAMES

VERSÃO SETEMBRO 2022

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA - CENTRO PORTUGUÊS DE KARATE
URBANIZAÇÃO ENCOSTA DO SOL, N.º 7 - LOJA 1 - ALQUEVES - 3045-203 COIMBRA - PORTUGAL
TELEF: +351 239 445 528 - EMAIL: CPK.KARATE@SAPO.PT

REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES



REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES
VERSÃO SET. 2022

A avaliação é um meio de hierarquizar a prática e o ensino do KARATE, tendo como objectivo a normalização técnica e pedagógica, prática vital para a vida Associativa.

A avaliação deverá constituir um momento de reflexão sobre a prática técnico-pedagógica, ministrada e a ministrar, contribuindo para a humanização de todas as atitudes de quantos estão envolvidos na prática do KARATE da nossa Associação, tendo sempre presente que o CPK só reconhecerá graduações de atletas que estejam devidamente filiados, assim como as atribuídas por treinadores com graduação mínima de 4º Dan, que pertençam ao Conselho de Graduações do CPK ou organismos reconhecidos pelo mesmo.

Para que os exames continuem a ser uma forte motivação e um ponto de referência evolutiva para os praticantes, técnicos e clubes, passa esta actividade a estar regulamentada da seguinte forma:

A - CORPO DE EXAMINADORES

1. Será nomeado anualmente pela Direcção do CPK ouvida a Comissão Técnica Nacional, e tanto quanto possível deverá ter um carácter permanente.
2. Este órgão superintenderá em todos os problemas de graduações, nomeadamente nos exames e nas propostas de alteração ao Regulamento de Graduações e de Exames.
3. O alargamento do referido Corpo de Examinadores terá lugar pontualmente e sempre que necessário sobre proposta da Comissão Técnica á Direcção do CPK.
4. São condições de Selecção:
 - a) Possuir graduação mínima de 4º Dan;
 - b) Ser associado do CPK ininterruptamente no mínimo há 25 anos, salvo casos excepcionais analisados pela Direcção e devidamente justificados;
 - c) Ter obtido 12 créditos CPK nas 3 últimas épocas à data do convite de entrada no Corpo de Examinadores;
 - d) Idade mínima de 40 anos.
5. São condições de exclusão:
 - a) Não possuir na época imediatamente anterior á que se inicia os 12 créditos necessários;
 - b) Impossibilidade ou recusa em participar no Júri de Exames por 3 vezes seguidas ou 5 alternadas;
 - c) Ser detetado, quando em âmbito de Exames Regionais, a realização de exames de graduação não devidamente certificados/validados pela Associação;



- d) Ser detectado no decorrer dos exames de graduação qualquer tipo de atitudes que sejam consideradas lesivas da imagem do CPK, sendo ou não membro da mesa do júri, como por exemplo:
- I. Comentar em voz alta ou gestualmente, pormenores, atitudes, aspectos ou comportamentos dos examinandos;
 - II. Qualquer comportamento que demonstre alheamento, dispersão ou desinteresse pela avaliação que está a efectuar no momento;
 - III. Quando em contexto de membro de mesa de Júri, ser autor de posturas inadequadas ou demasiadamente permissivas/desleixadas;
 - IV. Ter qualquer comportamento deontologicamente incorrecto em relação aos seus colegas instrutores, transformando o momento de avaliação que constitui o exame, numa aula de correcção técnica para o examinando.
6. O não cumprimento das regras aqui estabelecidas para os Examinadores, constituirão uma violação das mesmas, sujeitando os referidos ás seguintes sanções:
- a) Advertência;
 - b) Suspensão do Júri de Exames por um período de 6 meses;
 - c) Exclusão do Júri de Exames pelo período de 1 Época;
 - d) Erradicação do Júri de Exames;

B - CLASSIFICAÇÃO DE EXAMES

1. Os exames de graduação associativos são classificados de acordo com a sua abrangência em Regionais, Nacionais e Internacionais.

- 1.1. Regionais são classificados os exames que abrangem um ou mais dojos de uma região dentro do mesmo espaço geográfico podendo ser efectuadas graduações de 9º a 4º kyu;
- 1.2. Nacionais são classificados os exames que abrangem dojos de todo o País, podendo ser efectuadas graduações de 9ºkyu a Dans;
- 1.3. Internacionais são classificados os exames que abrangem examinadores ou dojos de mais de um País, podendo ser efectuadas graduações de Kyus e Dans.

C - DINÂMICA DA AVALIAÇÃO DE GRADUAÇÕES

Os exames de graduação são efectuados e avaliados com base na execução dos três vectores de base do Karate: Kihon, Kata e Kumite.



1. Este passa a ser o formato de avaliação válido e executável em todas as graduações de Dan.
2. A avaliação dos candidatos a Exame de Graduação passa a ser classificada numa escala de 1 a 6 com a seguinte correspondência: 1 - Mau; 2 - Fraco; 3 - Suficiente; 4 - Bom; 5 - Muito Bom 6 – Excelente.
3. Baseando-nos nestes 6 níveis, passamos a considerar como modelo a tabela seguinte:

ITEM / HIPÓTESE	HIP. 1	HIP. 2	HIP. 3
KIHON	4	3	3
KATA	2	6	3
KUMITE	2	2	3
AValiação	ELIMINADO	REPETE KUMITE	PASSOU

4. Com excepção do **Kihon que tem que ser sempre positivo**, o Examinando para transitar de graduação, não pode ser classificado com nota inferior a 3 em qualquer item, pelo que:
 - a) 2 notas negativas e 1 positiva - NÃO TRANSITA;
 - b) 3 notas positivas – TRANSITA;
 - c) 2 notas positivas e 1 negativa - REPETE O ITEM NEGATIVO EM EXAME POSTERIOR (Só transitando aí para a graduação seguinte).
5. A decisão final para cada candidato, será sempre tomada tendo por base a média das classificações atribuídas a cada item, por cada elemento da mesa do Júri de Exames.
6. O resultado negativo da avaliação para nova graduação, implica nova candidatura em data posterior.
7. O resultado negativo num item do exame de graduação, implica a realização de nova candidatura, para reavaliação desse mesmo item num período nunca inferior a 3 meses, implicando tal reavaliação, um novo pagamento no valor de 1/3 da taxa total do exame;
 - a) Compete ao CPK, para cada graduação, elaborar uma nova folha com os dados do karateca em causa, subtraindo/riscando os item's que não interessarem para os efeitos da **reavaliação**.

D - CARREIRA DO KARATECA

1. As candidaturas a exames de graduação para os escalões etários a partir dos 6 anos de idade e graduação de 8º Kyu (Cinto Amarelo) ficam regulamentadas da seguinte forma:



EXAME P /	CINTO	IDADE MINIMA	TEMPO MÍNIMO GRADUAÇÃO
8º Kyu	Amarelo	6 Anos	4 Meses
7º Kyu	Laranja	7 Anos	4 Meses
6º Kyu	Verde	8 Anos	4 Meses
5º Kyu	Azul	9 Anos	4 Meses
4º Kyu	Vermelho	10 Anos	4 Meses
3º Kyu	Castanho	12 Anos	6 Meses
2º Kyu	Castanho	13 Anos	6 Meses
1º Kyu	Castanho	14 Anos	6 Meses
1º Dan	Negro	+ de 16 Anos	1 Ano
2º Dan	Negro	+ de 20 Anos	2 Anos de 1º Dan
3º Dan	Negro	+ de 25 Anos	3 anos de 2º Dan (7 anos desde 1º Dan)
4º Dan	Negro	+ de 30 Anos	4 anos de 3º Dan (12 anos desde 1º Dan)
5º Dan	Negro	+ de 35 Anos	5 anos de 4º Dan (18 anos desde 1º Dan)
6º Dan	Negro	+ de 45 Anos	6 anos de 5º Dan (23 anos desde 1º Dan)
7º Dan	Negro	+ de 50 Anos	7 anos de 6º Dan (28 anos desde 1º Dan)
8º Dan	Negro	+ de 60 Anos	8 anos de 7º Dan (38 anos desde 1º Dan)
9º Dan	Negro	+ de 60 Anos	
10º Dan	Negro	+ de 70 Anos	

- 1.1. Os atletas sempre que solicitado terão de fazer prova da sua idade, que será a constante no documento de identificação oficial (Cartão de Cidadão ou BI);
- 1.2. Os atletas que iniciarem a sua prática além dos 7 anos, realizarão exames de graduação segundo o critério do seu treinador, até se integrarem nesta tabela.
2. Os Exames a partir da graduação de **3º para 4º Dan** obedecem aos seguintes critérios:
 - 2.1. Proposta conjunta da Direcção e pela Comissão Técnica Nacional do CPK após avaliação do candidato pelos elementos designados pelos dois órgãos em actividades técnicas da Associação;
 - 2.2. Elaboração da lista de elementos propostos, difundida através de circular a todos os dojos CPK;
 - 2.3. Estabelecimento da data a partir da qual os elementos propostos se podem submeter a avaliação.
3. Os **Exames de Veteranos** são exames com um programa próprio atendendo às especificidades dos escalões a que se destinam, e que obedecem a normas específicas, a saber:



- 3.1. Todos os elementos que optem por esta via **estão limitados á GRADUAÇÃO MÁXIMA de 3º Dan**, não podendo transitar para o regime de exames normal;
- 3.2. Será definida uma data de exames de Veteranos por Época;
- 3.3. Devem ter obtido as unidades de crédito definidas para a graduação;
- 3.4. As condições base para a entrada nesta via de exames são:

GRADUAÇÃO	CINTO	IDADE MINIMA	TEMPO MÍNIMO DE TREINO
1º Dan	Negro	50 Anos	10 Anos de Treino C/2 Anos de 1º Kyu
2º Dan	Negro	53 Anos	15 Anos de Treino C/3 Anos de 1º Dan
3º Dan	Negro	58 Anos	20 Anos de Treino C/4 Anos de 2º Dan

E - CONDIÇÕES DE GRADUAÇÃO

1. A periodicidade estabelecida no item C – Carreira do Karateca no ponto 1, deve ser aplicada unicamente a atletas que treinem no mínimo 3 vezes por semana. Sempre que os atletas semanalmente treinem um menor número de vezes, os treinadores devem aumentar os tempos mínimos de graduação tendo sempre em consideração a devida proporcionalidade.
2. Os atletas a propor para exames a partir de **4º Kyu**, tem que cumprir as condições definidas pela Associação, nomeadamente no que diz respeito aos créditos necessários definidos em Regulamento próprio e no próprio Programa de Exame para cada graduação.
3. Para efeitos de **certificação/validação**, é obrigatório o envio para a sede da Associação dos Boletins de Exame completamente preenchidos, onde, para além de todas as graduações de KYU discriminadas, deverá constar a assinatura do Responsável Técnico, e acompanhadas do respectivo valor das taxas vigentes, num prazo máximo de até 10 dias antes da realização dos mesmos sob a pena de não autorização.
 - 3.1. Só serão aceites e admitidos a exame de graduação os atletas cuja inscrição como sócio da Associação esteja efectuada dentro do tempo limite para a graduação proposta;
 - 3.2. Atletas que sejam propostos a exame e em que não existam registos anteriores das referidas graduações, serão informados os próprios e/ou os respectivos Encarregados de Educação, sendo impedidos de efectuar a referida avaliação excepto se:
 - 3.2.1. Forem pagos á Associação os valores de todos os exames de graduação anteriores **NÃO REGISTADOS** no CPK;
 - 3.2.2. Fizerem prova de que são originários de outras Associações.



4. Os exames de Dan a serem efectuados fora do âmbito do CPK e do seu Corpo de Examinadores, deverão ser requeridos, por escrito, com a antecedência mínima de 60 dias à data da sua realização.
 - 4.1. Se o requerido for exames efectuados internacionalmente, poderão neste período os requerentes ser submetidos a um pré-exame de avaliação em data e local a marcar pela Direcção e pela CTN;
 - 4.2. É obrigatório o posterior averbamento/registo da graduação a nível do CPK.
5. Todas as graduações efectuadas a nível nacional ou internacional, fora do âmbito do CPK, nomeadamente originárias de outras Associações, serão analisadas pela Direcção e pela CTN, para possível aceitação/confirmação, estando, contudo, sujeitas a regras básicas como:
 - 5.1. Qualquer graduação só será definitivamente aceite para análise, mediante a apresentação de documento comprovativo da mesma, e desde que o atleta em causa não tenha estado inscrito nesta associação nos 5 anos anteriores à data de entrada do referido documento no CPK;
 - 5.2. A data de graduação para contagem e observância do tempo definido e necessário para a efectivação de uma nova avaliação para a graduação seguinte, será a da Inscrição do interessado no CPK.
6. A não observância do estipulado no item D em todas as suas alíneas, implicará a não homologação pela CPK das graduações atribuídas ou conferidas.
7. O aparecimento de situações que não se enquadrem neste regulamento, poderão ser excepionalmente analisadas e decididas pela Direcção e pela Comissão Técnica Nacional do CPK.

F - SANÇÕES DISCIPLINARES

1. Tendo em conta o estipulado nos pontos anteriores, sujeitam-se os Examinadores, Responsáveis Técnicos, Treinadores, Monitores e Examinandos, cujo comportamento directo ou indirectamente consigne violação dos supracitados artigos, às seguintes sanções, sem embargo de instauração de competente processo disciplinar:
 - 1.1. Repreensão;
 - 1.2. Repreensão registada;
 - 1.3. Multa;
 - 1.4. Irradiação.

REVISTO E ACTUALIZADO EM JULHO DE 2022
RATIFICADO EM REUNIÃO DE DIRECÇÃO EM 30/08/2022



REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES
VERSÃO SET. 2022

Adenda

O prazo mínimo de 3 meses, previsto no número 7 do ponto C - DINÂMICA DA AVALIAÇÃO DE GRADUAÇÕES, deve ser interpretado como prazo entre estágios nacionais (Primavera, Verão e Inverno), ou seja, se o praticante pretender fazer a prova no estágio nacional seguinte e nessa data ainda não tiverem passado os três meses, pode fazê-lo.

O direito a repetir o exame na parte na qual o candidato reprovou, pode ser exercido durante um ano, findo o qual caduca, tornando-se a reprovação definitiva.

Também neste caso, o prazo de um ano deverá ser interpretado como prazo entre estágios da mesma estação, ou seja, se o candidato reprovou num sector no estágio de Inverno de 2023, poderá fazer o exame até ao estágio de Inverno de 2024, mesmo que no rigor do calendário este estágio ocorra mais de um ano depois do anterior."



PROGRAMA DE EXAMES



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

9º PARA 8º KYU (BRANCO PARA AMARELO)

IDADE MÍNIMA: **6 ANOS**
TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **4 MESES (DESDE 9º KYU)**

KHION

- | | |
|----|---------------------------|
| 1. | (+) OI TSUKI JO (ZKT) |
| 2. | (+) OI TSUKI CH (ZKT) |
| 3. | (+) AGE UKE (ZKT) |
| 4. | (+) SOTO UDE UKE (ZKT) |
| 5. | (+) GEDAN BARAI (ZKT) |
| 6. | (+) SHUTO UKE (KOK) |
| 7. | (+) MAE GERI (ZKT) |
| 8. | (+) YOKO GERI KEAGE (KIB) |

KATA

TOKUI KATA: HEIAN SHODAN

SHITEI KATA: TAIKIOKU SHODAN

KUMITE

GOHON KUMITE

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	

NOTA

A PARTIR DE CINTO AMARELO TODAS AS TÉCNICAS DE BRAÇOS OU DE BRAÇO PERNA,
DEVEM SER EFETUADAS 3X PARA A FRENTE E 3X EM SAGARU



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

8º PARA 7º KYU (AMARELO PARA LARANJA)

IDADE MÍNIMA: **7 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **4 MESES (DESDE 8º KYU)**

KHION

1.	(+) OI TSUKI JO (ZKT)
2.	(+) GYAKO TSUKI CH (ZKT)
3.	(+) AGE UKE (ZKT)
4.	(+) SOTO UDE UKE (ZKT)
5.	(+) GEDAN BARAI (ZKT)
6.	(+) UCHI UDE UKE (ZKT)
7.	(+) SHUTO UKE (KOK)
8.	(+) MAE GERI (ZKT)
9.	(+) YOKO GERI KEAGE (KIB)
10.	(+) YOKO GERI KEKOMI (KIB)

KATA

TOKUI KATA: HEIAN NIDAN

SHITEI KATA: HEIAN SHODAN

KUMITE

GOHON KUMITE

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	

NOTA

A PARTIR DE CINTO AMARELO TODAS AS TÉCNICAS DE BRAÇOS OU DE BRAÇO PERNA, DEVEM SER EFETUADAS 3X PARA A FRENTE E 3X EM SAGARU



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

7º PARA 6º KYU (LARANJA PARA VERDE)

IDADE MÍNIMA: **8 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **4 MESES (DESDE 7º KYU)**

KHION

1.	(+) OI TSUKI JO (ZKT)
2.	(+) GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3.	(+) AGE UKE / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
4.	(+) SOTO UDE UKE / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
5.	(+) GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
6.	(+) UCHI UDE UKE / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
7.	(+) SHUTO UKE / GYAKU SHIHO NUKITE CH (KOK/ZKT)
8.	(+) MAE GERI (ZKT)
9.	(+) YOKO GERI KEAGE (KIB)
10.	(+) YOKO GERI KEKOMI (KIB)

KATA

TOKUI KATA: HEIAN SANDAN

SHITEI KATA: HEIAN SHODAN; HEIAN NIDAN

KUMITE

SANBON KUMITE (3 ATAQUES CADA)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	

IPPON KUMITE (DIR/ESQ)

ATAQUE	DEFESA**	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	

** DEFESA EM LINHA



6º PARA 5º KYU (VERDE PARA AZUL)

IDADE MÍNIMA: **9 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **4 MESES (DESDE 6º KYU)**

KHION

- | | |
|-----|---|
| 1. | (+) SANBON TSUKI (ZKT) |
| 2. | (+) AGE UKE / GYAKU TSUKI CH (ZKT) |
| 3. | (+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI CH (ZKT/KIB) |
| 4. | (+) GEDAN BARAI / GYAKU MAE GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT) |
| 5. | (+) UCHI UDE UKE / KIZAMI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT) |
| 6. | (+) SHUTO UKE / KIZAMI MAE GERI CH / SHIHO NUKITE (KOK/ZKT) |
| 7. | (+) MAE GERI / OI TSUKI CH (ZKT) |
| 8. | (+) MAWASHI GERI (ZKT) |
| 9. | (+) YOKO GERI KEAGE (KIB) |
| 10. | (+) YOKO GERI KEKOMI (KIB) |

KATA

TOKUI KATA: HEIAN YONDAN

SHITEI KATA: HEIAN SHODAN; HEIAN NIDAN; HEIAN SANDAN

KUMITE

IPPON KUMITE (DIR/ESQ)

ATAQUE	DEFESA**	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	
YOKO GERI KEKOMI CH	SOTO UDE UKE	

** DEFESA EM LINHA



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

5º PARA 4º KYU (AZUL PARA VERMELHO)

IDADE MÍNIMA: **10 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **4 MESES (DESDE 5º KYU)**

KHION

1. (+) SANBON TSUKI (ZKT)
2. (+) GYAKU TSUKI CH / KIZAMI URAKEN UCHI JO (ZKT)
3. (+) AGE UKE / KIZAMI URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
4. (+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI CH / YOKO URAKEN UCHI JO (ZKT/KIB)
5. (+) UCHI UDE UKE / KIZAME TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
6. (+) GEDAN BARAI / KIZAMI URAKEN UKE JO / GYAKU MAE GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
7. (+) SHUTO UKE / KIZAMI YOKO GERI KEKOMI CH / GYAKU TSUKI CH (KOK/ZKT)
8. (+) MAE GERI CH / SANBON TSUKI (ZKT)
9. (+) YOKO GERI KEKOMI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
10. (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)

KATA

TOKUI KATA: HEIAN GODAN

SHITEI KATA: HEIAN SHODAN; HEIAN NIDAN; HEIAN SANDAN; HEIAN YONDAN

KUMITE

IPPON KUMITE (DIR/ESQ)

ATAQUE	DEFESA**	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	
YOKO GERI KEKOMI CH	SOTO UDE UKE	
MAWASHI GERI JO/CH	UCHI UDE UKE	

** DEFESA EM LINHA



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

4º PARA 3º KYU (CINTO VERMELHO PARA CASTANHO)

IDADE MÍNIMA: **12 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **6 MESES (DESDE 4º KYU)**

CRÉDITOS: **2 (OBTIDOS DESDE 1 ANO ANTES DO EXAME)**

KHION

1. (+) SANBON TSUKI (ZKT)
2. (+) AGE UKE / KIZAMI URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3. (+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI CH / YOKO URAKEN UKE JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT/KIB/ZKT)
4. (+) UCHI UDE UKE / KISAMI TSUKI (+) OI TSUKI (ZKT)
5. (+) SHUTO UKE / KIZAMI MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (KOK/ZKT)
6. (+) MAE GERI / SANBON TSUKI (ZKT)
7. (+) YOKO GERI KEKOMI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
8. (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
9. (+) USHIRO GERI CH (ZKT)
10. (+) MAE GERI (-) GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI CH (+) MAWASHI GERI (ZKT)

KATA

TOKUI KATA: TEKKI SHODAN

SHITEI KATA: HEIAN NIDAN; HEIAN SANDAN; HEIAN YONDAN; HEIAN GODAN

KUMITE

IPPON KUMITE (DIR/ESQ)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO		
OI TSUKI CH		
MAE GERI CH		LIVRE
YOKO GERI KEKOMI CH		
MAWASHI GERI JO/CH		

JYU IPPON KUMITE (DIR/ESQ)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO		
OI TSUKI CH		LIVRE
MAE GERI CH		



3º PARA 2º KYU (CINTO CASTANHO)

IDADE MINÍMA: **13 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **6 MESES (DESDE 3º KYU)**

CRÉDITOS: **6 (OBTIDOS DESDE 1 ANO ANTES DO EXAME)**

KHION

1. (+) NIHON TSUKI [OI TSUKI JO (HANMI) / GYAKU TSUKI CH] (ZKT)
2. (+) NIDAN UKE (AGE UKE / GEDAN BARAI) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3. (+) NIDAN UKE (GEDAN BARAI / UCHI UDE UKE) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
4. (+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI / YOKO URAKEN UKE JO (+) OI TSUKI CH (ZKT/KIB/ZKT)
5. (+) SHUTO UKE / KIZAMI MAWASHI GERI CH / GYAKU MAWASHI SHUTO UCHI JO (KOK/ZKT)
6. REN GERI [(=) KIZAMI MAE GERI CH (+) MAE GERI JO] (ZKT)
7. REN GERI [(+) YOKO GERI KEAGUE JO (@) YOKO GERI KEKOMI CH] (KIB)
8. (+) YOKO GERI KEKOMI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
9. (+) MAWASHI GERI / URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
10. (+) USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)

KATA

TOKUI KATA: BASSAI DAI

SHITEI KATA: HEIAN NIDAN; HEIAN SANDAN; HEIAN YONDAN; HEIAN GODAN; TEKKI SHODAN

KUMITE

JYU IPPON KUMITE (DIR/ESQ)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO		
OI TSUKI CH		
MAE GERI CH		LIVRE
YOKO GERI KEKOMI CH		
MAWASHI GERI JO		

TODOS OS EXAMES A PARTIR DESTA GRADUAÇÃO SÃO EM JYU KAMAE



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

IDADE MÍNIMA: **14 ANOS**
TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **6 MESES** (DESDE 2º KYU)
CRÉDITOS: **8** (OBTIDOS DESDE 1 ANO ANTES DO EXAME)

1.	(+) NIHON TSUKI [OI TSUKI JO (HANMI) / GYAKU TSUKI CH] (ZKT)
2.	(+) URAKEN UKE JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3.	(+) SANBON UKE (AGE UKE / SOTO UDE UKE / GEDAN BARAI) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
4.	(+) SHUTO UKE / KIZAMI MAWASHI GERI JO / GYAKU MAWASHI SHUTO UCHI JO (KOK/ZKT)
5.	REN GERI [KIZAMI MAE GERI CH (+) MAE GERI JO] (ZKT)
6.	REN GERI [(+) YOKO GERI KEAGUE JO (@) YOKO GERI KEKOMI CH] (KIB)
7.	(+) MAWASHI GERI / URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
8.	@ USHIRO GERI CH (+) OI TSUKI CH (ZKT)
9.	(+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI / YOKO URAKEN UKE JO / KIZAMI YOKO GERI KEKOMI / GYAKU TSUKI CH (ZKT/KIB/ZKT)
10.	(+) MAE GERI / SANBON TSUKI (-) GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI CH (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)

SHITEI KATA: HEIAN NIDAN; HEIAN SANDAN; HEIAN YODAN; HEIAN GODAN; TEKKI SHODAN

JYU KUMITE



1º KYU PARA 1º DAN

(CINTO CASTANHO PARA CINTO NEGRO) SHODAN

IDADE MÍNIMA: **16 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **1 ANO (DESDE 1º KYU)**

CRÉDITOS: **12 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 1 ANO ANTES DO EXAME)**

KHION E RENZOKU WAZA

1. (+) NIHON TSUKI [OI TSUKI JO (HANMI) / GYAKU TSUKI CH] (ZKT)
2. (+) URAKEN UKE JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3. (+) SANBON UKE (AGE UKE / SOTO UDE UKE / UCHI UDE UKE) / GYAKU TSUKI CH] (ZKT)
4. (+) SHUTO UKE (@) USHIRO MAE SHUTO UCHI JO / GYAKU MAWASHI SHUTO UCHI JO (KOK/ZKT)
5. (+) MAE GERI / KIZAMI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
6. (+) NIDAN GERI [MAE GERI CH / MAE GERI JO] (ZKT)
7. (+) NIDAN GERI [MAE GERI / MAWASHI GERI] (ZKT)
8. (+)NIDAN GERI [YOKO GERI KEAGE / YOKO GERI KEKOMI] (KIB)
9. @ USHIRO GERI (+) OI TSUKI CH (ZKT)
10. (-) SOTO UKE (@) YOKO ENPI UCHI CH / YOKO URAKEN UKE JO / KIZAMI YOKO GERI KEKOMI (+) OI TSUKI CH (ZKT/KIB/ZKT)
11. (+) MAE GERI / GYAKU TSUKI CH (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH @ USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
12. (+) MAE GERI / SANBON TSUKI (-) GEDAN BARAI / GYAKU HAITO UCHI JO (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
13. **TÉCNICA DE ORIENTAÇÃO** - INICIAR EM HACHIJI DACHI
SHIHO GYAKU TSUKI CH
14. **TÉCNICA DE EQUILÍBRIO** - INICIAR EM ZENKUTSU DACHI
MAE GERI / YOKO GERI KEKOMI / MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)

KATA

TOKUI KATA: BASSAI DAI / JION / KANKU DAI / ENPI / HANGETSU

SHITEI KATA: BASSAI DAI; JION; KANKU DAI; ENPI; HANGETSU

KUMITE

JYU KUMITE (2X)



1º DAN PARA 2º DAN (CINTO NEGRO) SHODAN PARA NIDAN

IDADE MÍNIMA: **20 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **2 ANOS DESDE 1º DAN**

CRÉDITOS: **24 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 2 ANOS ANTES DO EXAME)**

KHION E RENZOKU WAZA

1. (=) KIZAMI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (+) URAKEN UCHI JO (ZKT)
2. (=) KIZAMI TSUKI JO (+) HANMI OI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH / AGE ENPI UCHI JO (ZKT)
3. (-) AGE UKE (+) YOKO GERI KEKOMI CH / URAKEN UKE JO (+) OI TSUKI CH (ZKT)
4. (-) UCHI UDE UKE (+) MAWASHI GERI JO (+) YOKO GERI KEKOMI CH / URAKEN UKE JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
5. NIDAN GERI (MAE GERI CH / MAWASHI GERI JO) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
6. NIDAN GERI (MAWASHI GERI JO / YOKO GERI KEKOMI CH) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
7. (+) URA MAWASHI GERI (ZKT)
8. (+) MAE GERI (ㄹㄹ) YOKO GERI KEKOMI (+) MAWASHI GERI (@) USHIRO GERI / GYAKU TSUKI (ZKT)
9. (+) NIDAN GERI (MAE GERI CH / MAWASHI GERI JO) / GYAKU TSUKI CH (-) GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI CH @ USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
10. **TÉCNICA DE ORIENTAÇÃO**
SHIHO TATE SHUTO UKE CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
11. **TÉCNICA DE EQUILÍBRIO**
MAE GERI CH / YOKO GERI KEKOMI CH / USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)

KATA

TOKUI KATA: BASSAI SHO / NIJUSHIHO / KANKU SHO / JITTE / TEKKI NIDAN

SHITEI KATA: BASSAI DAI; JION; KANKU DAI; ENPI; HANGETSU

KUMITE

JYU KUMITE (MAX. 3X)



2º DAN PARA 3º DAN (CINTO NEGRO) NIDAN PARA SANDAN

IDADE MINÍMA: **25 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **3 ANOS DESDE 2º DAN (7 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **36 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 3 ANOS ANTES DO EXAME)**

KHION E RENZOKU WAZA

- (=) KIZAMI TSUKI JO (+) HANMI OI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH / AGE ENPI UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
- (+) URA MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
- (+) MAE TOBI GERI JO (ZKT)
- (+) SANBON GERI (MAE GERI CH / MAWASHI GERI JO / YOKO GERI KEKOMI CH) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
- (=)(SHIHO GERI) KIZAMI YOKO GERI KEKOMI CH / GYAKU MAE GERI CH / KIZAMI MAWASHI GERI (@) USHIRO GERI CH (ZKT)
- (-) AGE UKE / KIZAMI YOKO GERI KEKOMI CH / GYAKU TSUKI CH (+) MAWASHI GERI (@) USHIRO GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
- (+ TSUGI ASHI) KIZAMI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (+) MAWASHI GERI JO / URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (-) GEDAN BARAI / GYAKU MAE GERI CH / GYAKU TSUKI CH (@) USHIRO GERI CH / URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
- TÉCNICA DE ORIENTAÇÃO**
SHIHO TATE SHUTO UKE CH / GYAKU MAE GERI CH / GYAKU TSUKI CH
- TÉCNICA DE EQUILÍBRIO**
MAE GERI CH / YOKO GERI KEKOMI CH / USHIRO GERI CH / MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH

KATA

TOKUI KATA: UNSU / GOJUSHIHO SHO / GOJUSHIHO DAI / JIIN / WANKAN / TEKKI SANDAN / MEIKYO / CHINTEI / GANKAKU / SOCHIN

SHITEI KATA: BASSAI SHO; NIJUSHIHO; KANKU SHO; JITTE; TEKKI NIDAN

ENBU

ENBU COM DURAÇÃO DE 60 " – TÉCNICAS OBRIGATÓRIAS:

- DEFESA DE ARMA (JO OU BO E FACA)
- ASHI BARAI PROVOCANDO A QUEDA DO OPOSITOR
- MAWASHI GERI
- USHIRO GERI

KUMITE

JYU KUMITE



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

3º DAN PARA 4º DAN (CINTO NEGRO) SANDAN PARA YONDAN

IDADE MINÍMA: **30 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **4 ANOS DESDE 3º DAN (12 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **48 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 4 ANOS ANTES DO EXAME)**

KHION E RENZOKU WAZA

- (=) KIZAMI TSUKI JO (+) HANMI OI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (-) AGE UKE / SOTO UDE UKE / GEDAN BARAI / UCHI UDE UKE / KIZAMI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (=) SHIHO GYAKU TSUKI CH
1. @ GYAKU HAITO UCHI JO (+) MAWASHI GERI (+) [HEISOKU DACHI] MAE GERI CH (2X) / YOKO GERI KEKOMI CH (2X) / MAWASHI GERI (2X) (+) MAWASHI GERI (@) USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH
2. **TÉCNICA DE EQUILÍBRIO**
MAE GERI CH / YOKO GERI KEKOMI CH / USHIRO GERI CH / MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH

KATA

TOKUI KATA: UNSU / GOJUSHIHO SHO / GOJUSHIHO DAI / JIIN / WANKAN / TEKKI SANDAN / MEIKYO / CHINTEI / GANKAKU / SOCHIN

SHITEI KATA: GOJUSHIHO SHO; WANKAN; MEIKYO; CHINTEI; GANKAKU

EXEMPLIFICAÇÃO PRÁTICA DE 3 OU 4 PASSAGENS DE UMA DAS SHITEI KATA
A PEDIDO DO JÚRI DE EXAME

KUMITE

JYU KUMITE

POR PROPOSTA DA DIRECÇÃO E DA CTN



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

4º DAN PARA 5º DAN (CINTO NEGRO) YONDAN PARA GODAN

IDADE MÍNIMA: **35 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **5 ANOS DESDE 4º DAN (18 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **60 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 5 ANOS ANTES DO EXAME)**

RENZOKU WAZA

- LIVRE**
MÍNIMO DE 7 TÉCNICAS (5 DE BRAÇOS; 2 DE PERNAS); MÍNIMO 3 DESLOCAMENTOS
- LIVRE**
MÍNIMO DE 9 TÉCNICAS (6 DE BRAÇOS; 3 DE PERNAS); MÍNIMO 4 DESLOCAMENTOS SENDO 1 EM SAKARU

KATA

TOKUI KATA: UM KATA DO GRUPO DOS KATAS AVANÇADOS

BUNKAI DO KATA ESCOLHIDO (SEIS BLOCOS)

SHITEI KATA: BASSAI DAI; JION; ENPI; KANKU DAI; TEKKI NIDAN; BASSAI SHO; GOJUSHIHO SHO; JITTE; HANGETSU; SOCHIN

KUMITE

OKURI JYU IPPON KUMITE

TRABALHO ESCRITO

TRÊS MESES ANTES DEVE SER INFORMADO O CPK POR ESCRITO DO TEMA ESCOLHIDO. TERÁ QUE TER UM MÍNIMO DE 6 PÁGINAS E UM MÁXIMO DE 20, EM A4 A ESPAÇO E MEIO. É ENTREGUE UMA CÓPIA EM FORMATO DIGITAL E UMA CÓPIA EM PAPEL, UM MÊS ANTES DA DATA DO EXAME. O TRABALHO SERÁ EXPOSTO E DEBATIDO NO DIA DO EXAME (CERCA DE 15 MINUTOS)

TEMA

A TEMÁTICA TERÁ QUE TER ALGUMA RELEVÂNCIA PARA O KARATE CPK

POR PROPOSTA DA DIRECÇÃO E DA CTN



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

5º DAN PARA 6º DAN (CINTO NEGRO) GODAN PARA ROKUDAN

IDADE MÍNIMA: **45 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **6 ANOS DESDE 5º DAN (23 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **60 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 5 ANOS ANTES DO EXAME)**

KATA

TOKUI KATA (KATA SUPERIOR OU AVANÇADA)

BUNKAI KATA

6º DAN PARA 7º DAN (CINTO NEGRO) ROKUDAN PARA NANADAN

IDADE MÍNIMA: **50 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **7 ANOS DESDE 6º DAN (28 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **60 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 5 ANOS ANTES DO EXAME)**

KATA

TOKUI KATA (KATA SUPERIOR OU AVANÇADA)

BUNKAI KATA

7º DAN PARA 8º DAN NANADAN PARA HACHIDAN

IDADE MÍNIMA: **60 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **8 ANOS DESDE 7º DAN (38 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **60 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 5 ANOS ANTES DO EXAME)**

KATA

TOKUI KATA (KATA SUPERIOR OU AVANÇADA)

BUNKAI KATA

POR PROPOSTA DA DIRECÇÃO E DA CTN



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

VETERANOS

OPÇÃO PELAS GRADUAÇÕES DE VETERANOS TEM COMO
GRADUAÇÃO MÁXIMA O 3º DAN

4 repetições para cada sequência.
A pós o mawte ou sagaru efectua outra sequência



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

1º KYU PARA 1º DAN (VETERANOS)

CINTO CASTANHO PARA CINTO NEGRO - SHODAN

IDADE MÍNIMA: **50 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **10 ANOS** (COM O MÍNIMO DE 2 ANOS DE 1º KYU)

CRÉDITOS: **12 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME** (OBTIDOS 1 ANO ANTES DO EXAME)

KHION E RENZOKU WAZA

1. (+) URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
2. (+) SANBON UKE (AGE UKE / SOTO UDE UKE / UCHI UDE UKE) / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3. (+) SHUTO UKE (@) USHIRO MAE SHUTO UCHI JO / GYAKU MAWASHI SHUTO UCHI JO (KOK/ZKT)
4. (-) SOTO UDE UKE (@) YOKO ENPI UCHI CH / YOKO URAKEN UKE JO (+) OI TSUKI CH (ZKT/KIB/ZKT)
5. (+) MAE GERI CH / KIZAMI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
6. (+) YOKO GERI KEKOMI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT/KIB/ZKT)
7. (+) MAWASHI GERI / URAKEN UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
8. @ USHIRO GERI CH (+) OI TSUKI CH (ZKT)
9. (+) MAE GERI CH / SANBON TSUKI (-) GEDAN BARAI / GYAKU HAITO UCHI JO (+) MAWASHI GERI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
10. **TÉCNICA DE ORIENTAÇÃO** - INICIAR EM HACHIJI DACHI
SHIHO GYAKU TSUKI

KATA

TOKUI KATA: BASSAI DAI / JION / KANKU DAI / ENPI / HANGETSU

SHITEI KATA: BASSAI DAI; JION; KANKU DAI; ENPI; HANGETSU

KUMITE

JYU IPPON KUMITE (SÓ COM UM DOS LADOS)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO		
OI TSUKI CH		
MAE GERI CH		
YOKO GERI KEKOMI CH		LIVRE
MAWASHI GERI JO		
USHIRO GERI CH		
JYU KUMITE		



1º DAN PARA 2º DAN (VETERANOS) (CINTO NEGRO) SHODAN PARA NIDAN

IDADE MINÍMA: **53 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **15 ANOS (COM O MÍNIMO DE 3 ANOS DESDE 1º DAN)**

CRÉDITOS: **24 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 2 ANOS ANTES DO EXAME)**

KHION E RENZOKU WAZA

1. (=) KIZAMI TSUKI JO (+) HANMI OI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH / AGE ENPI UCHI JO (ZKT)
2. (-) AGE UKE (+) URAKEN UKE JO (+) OI TSUKI CH (ZKT)
3. (-) UCHI UDE UKE (+) MAWASHI GERI JO (+) YOKO GERI KEKOMI CH / URAKEN UKE JO / GYAKU TSUKI CH
4. (+) MAE GERI CH (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
5. (+) MAWASHI GERI @ USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
6. (+) NIDAN GERI (MAE GERI CH / MAWASHI GERI JO) / GYAKU TSUKI CH (-) GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI CH @ USHIRO GERI CH / GYAKU TSUKI CH
7. **TÉCNICA DE ORIENTAÇÃO:** SHIHO TATE SHUTO UKE CH / GYAKU TSUKI CH

KATA

TOKUI KATA: BASSAI SHO / NIJUSHIHO / KANKU SHO / JITTE / TEKKI NIDAN

SHITEI KATA: BASSAI DAI; JION; KANKU DAI; ENPI; HANGETSU

KUMITE

JYU KUMITE



2º DAN PARA 3º DAN (VETERANOS)

NIDAN PARA SANDAN

IDADE MINÍMA: **58 ANOS**

TEMPO MÍNIMO DE TREINO: **20 ANOS (COM O MÍNIMO DE 4 ANOS DESDE 2º DAN)**

CRÉDITOS: **36 À DATA DA CANDIDATURA A EXAME (OBTIDOS 3 ANOS ANTES DO EXAME)**

KHION E RENZOKU WAZA

1. (=) KIZAMI TSUKI JO (+) HANMI OI TSUKI JO / GYAKU TSUKI CH / AGE ENPI UCHI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
2. (-) AGE UKE / GYAKU TSUKI CH (+) MAWASHI GERI (@) USHIRO GERI / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
3. (+) MAE GERI CH / SANBON TSUKI (-) GEDAN BARAI / GYAKU HAITO UCHI JO (+) MAWASHI GERI JO / GYAKU TSUKI CH (ZKT)
4. **TÉCNICA DE ORIENTAÇÃO:** SHIHO TATE SHUTO UKE CH / GYAKU MAE GERI CH / GYAKU TSUKI CH

KATA

TOKUI KATA: UNSU / GOJUSHIHO SHO / GOJUSHIHO DAI / JIIN / WANKAN / TEKKI SANDAN / MEIKYO / CHINTEI / GANKAKU / SOCHIN

SHITEI KATA: BASSAI SHO; NIJUSHIHO; KANKU SHO; JITTE; TEKKI NIDAN

KUMITE

ENBU COM DURAÇÃO DE 60 " – TÉCNICAS OBRIGATÓRIAS:

- a) DEFESA DE ARMA (JO OU BO)
- b) ASHI BARAI PROVOCANDO A QUEDA DO OPOSITOR
- c) MAE GERI
- d) YOKO GERI KekomI
- e) MAWASHI GERI
- f) USHIRO GERI

JYU KUMITE



GRADUAÇÕES INTERMÉDIAS



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

KHION

- | | |
|----|-----------------------|
| 1. | (+) OI TSUKI JO (ZKT) |
| 2. | (+) OI TSUKI CH (ZKT) |
| 3. | (+) AGE UKE (ZKT) |
| 4. | (+) GEDAN BARAI (ZKT) |
| 5. | (+) MAE GERI (ZKT) |

KATA

TOKUI KATA: TAIKIOKU SHODAN



KHION

- | | |
|----|---------------------------|
| 1. | (+) OI TSUKI JO (ZKT) |
| 2. | (+) OI TSUKI CH (ZKT) |
| 3. | (+) AGE UKE (ZKT) |
| 4. | (+) SOTO UDE UKE (ZKT) |
| 5. | (+) GEDAN BARAI (ZKT) |
| 6. | (+) SHUTO UKE (KOK) |
| 7. | (+) MAE GERI (ZKT) |
| 8. | (+) YOKO GERI KEAGE (KIB) |

KATA

TOKUI KATA: HEIAN SHODAN

SHITEI KATA: TAIKYOKU SHODAN

KUMITE

GOHON KHION KUMITE

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	GYAKU TSUKI
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	



KHION

1.	(+) OI TSUKI CH (ZKT)
2.	(+) AGE UKE (ZKT)
3.	(+) SOTO UDE UKE (ZKT)
4.	(+) UCHI UDE UKE (ZKT)
5.	(+) GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI (ZKT)
6.	(+) SHUTO UKE (KOK)
7.	(+) MAE GERI (ZKT)
8.	(+) YOKO GERI KEAGE (KIB)
9.	(+) YOKO GERI KEKOMI (KIB)

KATA

TOKUI KATA: HEIAN NIDAN

SHITEI KATA: HEIAN SHODAN

KUMITE

SANBON KHION KUMITE

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	GYAKU TSUKI
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	



KHION

- | | |
|----|--|
| 1. | (+) SANBON TSUKI (ZKT) |
| 2. | (+) AGE UKE / GYAKU TSUKI (ZKT) |
| 3. | (+) SOTO UDE UKE / GYAKU TSUKI (ZKT) |
| 4. | (+) UCHI UDE UKE / GYAKU TSUKI (ZKT) |
| 5. | (+) SHUTO UKE / GYAKU NUKITE (KOK/ZKT) |
| 6. | (+) MAE GERI / GYAKU TSUKI (ZKT) |
| 7. | (+) YOKO GERI KEAGE (KIB) |
| 8. | (+) YOKO GERI KEKOMI (KIB) |

KATA

TOKUI KATA: HEIAN SANDAN

SHITEI KATA: HEIAN NIDAN

KUMITE

IPPON KHION KUMITE (SÓ COM O LADO DIREITO)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	GYAKU TSUKI
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	



KHION

- | | |
|----|--|
| 1. | (+) SANBON TSUKI (ZKT) |
| 2. | (+) AGE UKE / GYAKU TSUKI (ZKT) |
| 3. | (+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI (ZKT/KIB) |
| 4. | (+) UCHI UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKU TSUKI (ZKT) |
| 5. | (+) SHUTO UKE / KIZAMI MAE GERI / GYAKU NUKITE (KOK/ZKT) |
| 6. | (+) MAE GERI / OI TSUKI JO (ZKT) |
| 7. | (+) YOKO GERI KEKOMI (ZKT) |
| 8. | (+) MAWASHI GERI (ZKT) |

KATA

TOKUI KATA: HEIAN YONDAN

KUMITE

IPPON KHION KUMITE (SÓ COM O LADO DIREITO)

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	GYAKU TSUKI
YOKO GERI KEKOMI CH	SOTO UDE UKE	
MAWASHI GERI JO/CH	UCHI UDE UKE	



KHION

1. (+) SANBON TSUKI (ZKT)
2. (+) AGE UKE / GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI (ZKT)
3. (+) SOTO UDE UKE / YOKO ENPI UCHI / YOKO URAKEN UKE (ZKT/KIB)
4. (+) UCHI UDE UKE / KIZAME TSUKI / GYAKU TSUKI (ZKT)
5. (+) SHUTO UKE / KIZAMI MAWASHI GERI / GYAKU NUKITE (KOK/ZKT)
6. (+) REN GERI (MAE GERI CH / JO) (ZKT)
7. (+) YOKO GERI KEKOMI / GYAKU TSUKI (ZKT)
8. (+) MAWASHI GERI / GYAKU TSUKI (ZKT)

KATA

TOKUI KATA: HEIAN GODAN

KUMITE

IPPON KHION KUMITE

ATAQUE	DEFESA	CONTRA-ATAQUE
OI TSUKI JO	AGE UKE	
OI TSUKI CH	SOTO UDE UKE	
MAE GERI CH	GEDAN BARAI	GYAKU TSUKI
YOKO GERI KEKOMI CH	SOTO UDE UKE	
MAWASHI GERI JO/CH	UCHI UDE UKE	



SIMBOLOS E ABREVIATURAS



PROGRAMA NACIONAL DE EXAMES
VERSÃO SET. 2022

(=)	SEM DESLOCAÇÃO
(+)	AVANÇAR
(-)	RECUAR
(◎)	MOVIMENTO DE ROTAÇÃO
(#)	MAWTE
/	TÉCNICA SEQUÊNCIAL
(XK)	MIKIRI (TROCA DE PERNAS)
JO	JODAN
CH	CHUDAN
ZKT	ZENKUTSU DACHI
KOK	KOKUTSU DACHI
KIB	KIBA DACHI



NOTAS



NOTAS





Centro Português de Karate

Urbanização Encosta do Sol, nº7 - Loja 1

Alqueves

3045-203 Coimbra

239445528

cpk.karate@sapo.pt

cpk.karate@gmail.com

www.cpk.pt



REGULAMENTO



PROGRAMAS

