



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77
Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06
Fundada em 12 de março de 2004

MATÉRIA PARA EXAME DE FAIXA (Graduação Superior)

Estilo Shotokan

Matéria de exame de faixa preta 1º Dan estilo Shotokan

Idade mínima 14 anos completos – comprovação oficial de 12 meses no 1º.Kyu.

A – KIHON

1	SONOBA ZUKI (kiba dachi)	01 repetição	
2	OI ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
3	MAE GUERI/OI ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
4	GYAKU ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
6	SAMBON ZUKI (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
7	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
8	GUEDAN BARAI/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
9	SOTOUKE (tchudan)/ GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
10	UTIUKE(tchudan)/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
11	SHUTO UKE/NUKITE (tchudan/kokutsu/zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05	Vai-vira-



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06

Fundada em 12 de março de 2004

		repetições	volta
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira- volta
14	YOKO GUERI (kiba dachi)Cruzando a perna	03 repetições	Vai-vira- volta

B – Hansokuwasa_____3 repetições _____ida e volta

C – Kihon Ypon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 5 ataques

D – Kihon Sambon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 4 ataques – muda atacante.

E – Jiu Hipon – Jodan e Tiudan – 3 ataques livres jodan e 3 ataques livres tiudan.

F – KATA

Obrigatório: Heian 1º ao 5º e Tekki Shodan, Bassai-Daí (aplicação Bassai-daí)

Optativo: Kanku-daí e Jion

G – KUMITE

Até Infante-Juvenil e Juvenil - Duas vezes: Shiai-Kumite (Avaliação da banca)

Adulto - 01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Dju Kumite. (Avaliação da Banca)

H - EXAME ESCRITO

Prova escrita de acordo com bibliografia apresentada: História do Karatê e Regras de arbitragem WKF, 50 questões de Verdadeiro ou Falso.

Matéria de exame de faixa preta 2º Dan estilo Shotokan

Carência CBK - art.189 e 191 - idade mínima 20 anos - comprovação oficial de 02 anos no 1º Dan



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77
Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06
Fundada em 12 de março de 2004

A – KIHON

1	SONOBA ZUKI – Sambon zuki (kiba dachi)	01 repetição (10x)	
2	OI ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
3	MAE GUERI/OI ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
4	GYAKU ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-recua
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
6	SAMBON ZUKI (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
7	SOTOUKE(zenkutsu)/Mauashi-EMPI/URAKEN(kibadachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Vai-Recua
8	JODAN AGUEUKE/GUEDAN BARAI(mesma mão)/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
9	SHUTO UKE(kokutsu)/NUKITE GYAKU (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
10	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
11	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
12	YOKO GUERI keague /YOKO KEKOMI(kiba dahi, cruzando/trocando o pé)	03 repetições	Vai-Recua

B – Hansokuwasa _____ 3 repetições _____ ida e volta

C – Kihon Ypon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 5 ataques

D – Kihon Sambon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 4 ataques – muda atacante.

E – Jiu Hipon – Jodan e Tiudan – 3 ataques livres jodan e 3 ataques livres tiudan.

F – KATA

Obrigatório: Tekki 2º, Kanku-daí, Bassai-daí e Jion (Aplicação Kanku-daí)



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

CFDF 07.463.064/0001-06

Filiada à CBK

Fundada em 12 de março de 2004

Optativo: Hangetsu, Jitte, Gankaku e Empi.

G – KUMITE

01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Dju Kumite. (Avaliação da Banca)

H - EXAME ESCRITO

Prova escrita de acordo com bibliografia apresentada: História do Karatê e Regras de arbitragem WKF, 50 questões de Verdadeiro ou Falso.

Matéria de exame de faixa preta 3º, 4º e 5º Dan estilo Shotokan

Carência CBK - art.189 e 191

3º Dan - idade mínima 23 anos - comprovação oficial de 03 anos no 2º Dan

4º Dan - idade mínima 29 anos - comprovação oficial de 04 anos no 3º Dan

5º Dan - idade mínima 35 anos - comprovação oficial de 05 anos no 4º Dan

A – KIHON

1	SONOBA ZUKI Sambon Zuki (Kiba dachi)	01 repetição (10x)	
2	OI ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
3	MAE GUERI/OI ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
4	GYAKU ZUKI (tchudan-zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
6	SAMBON ZUKI (jodan/tchudan/tchudan-zenkutsu)	05	Vai-



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06

Fundada em 12 de março de 2004

	dachi)	repetições	Recua
7	SHUTOUKE/KIZAMI MAE GUERI (kokutsu) /GYAKU NUKITE(zenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
8	(avançar)NIHONZUKI, (recua)GUEDAN BARAI e (avança) MAE GUERI/TCHUDAN SHOGO-ZUZI	05 repetições	Vai-vira-volta
9	AGUEUKE(recuar)/MAWASHI GUERI/URAKEN/OI ZUKI(avançar) ZENKUTSU-DACHI	05 repetições	Vai-vira-volta
10	KIZAMI MAE GUERI/MAE GUERI (Base livre)	05 repetições	Vai-vira-volta
11	KIZAMI GUERI/MAWASHI GUERI (Base livre)	05 repetições	Vai-vira-volta
12	MAE GUERI/MAWASHI GUERI(c/a mesma perna) (Base livre)	05 repetições	Vai-vira-volta
13	MAE GUERI/YOKO GUERI - com a mesma perna 90º p/lado – cai a frente (Base livre)	05 repetições	Vai-vira-volta

B – Hansokuwasa_____3 repetições _____ida e volta

C – Kihon Ypon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 5 ataques

D – Kihon Sambon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 4 ataques – muda atacante.

E – Jiu Hipon – Jodan e Tiudan – 3 ataques livres jodan e 3 ataques livres tiudan.

F – KATA

Para 3º e 4º Dan - Obrigatório: Tekki 3º, Empi, Gankaku, Jion e Hanguetsu (aplicação do Jion)

Optativo: Qualquer kata do estilo diferente do obrigatório (Inclusive do obrigatório de 1º e 2º Dan)

Para 5º Dan - 2 (dois) Kata diferentes dos obrigatórios de 1º e 2º Dan
Apresentar BUNKAI de duas partes de cada Kata apresentado

Atenção: Para Bunkai, o candidato poderá trazer colega de treino.



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06

Fundada em 12 de março de 2004

G – KUMITE

Para 3º, 4º e 5º dan: 01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Dju Kumite. (Avaliação da Banca) (defesa pessoal – de acordo com idade)

H - EXAME ESCRITO

Prova escrita de acordo com bibliografia apresentada: História do Karatê e Regras de arbitragem WKF, 50 questões de Verdadeiro ou Falso.

Estilo Goju Ryu

Matéria de exame de faixa preta 1º Dan estilo Goju Ryu

Carência CBK – art.189 e 191 –idade mínima 12 anos completos – comprovação oficial de 12 meses no 1º.Kyu.

A – KIHON

1	TEISHO-ATE (morote) (shiko dachi)	10 repetições	
2	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
3	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi) (suriashi)	05 repetições	Vai-vira-volta
4	GYAKU ZUKI (hanzenkutsu-dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
6	SAMBON ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
7	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
8	GUEDAN BARAI(shiko dachi)/GYAKU ZUKI(hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
9	UTIUKE (neko ashi)/ GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06

Fundada em 12 de março de 2004

10	TCHUDAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
11	KAKEUKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
12	MAE GUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
13	MAWASHI GUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
14	SOKUTO GUERI (nekoashi dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta

B – Hansokuwasa _____ 3 repetições _____ ida e volta

C – Kihon Ypon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 5 ataques

D – Kihon Sambon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 4 ataques – muda atacante.

E – Jiu Hipon – Jodan e Tiudan – 3 ataques livres jodan e 3 ataques livres tiudan.

F – KATA

Obrigatório: Gekisai I e II

Optativo: Saifa ou Santin no Kata

G – KUMITE

Até Infante-Juvenil - Juvenil - Duas vezes: Shiai-Kumite (Avaliação da banca)

Adulto - 01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Dju Kumite (Avaliação da Banca)

H - EXAME ESCRITO

*** Prova escrita de acordo com bibliografia apresentada: História do Karatê e Regras de arbitragem WKF, 50 questões de Verdadeiro ou Falso.**

Matéria de exame de faixa preta 2º Dan estilo Goju Ryu



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

CFDF 07.463.064/0001-06

Filiada à CBK

Fundada em 12 de março de 2004

Carência CBK - art.189 e 191 - idade mínima 20 anos - comprovação oficial de 02 anos no 1ºDan

A – KIHON

1	Sambom-zuki (shiko dachi) jodan – jiudan-jiudan	10 repetições	
2	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
3	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
4	GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
6	SAMBON ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
7	UTIUKE(nekoashi)/HIJIATE/URAUTI(Shikodati)/GYAKU ZUKI(hanzenkutsu)	05 repetições	Vai-vira-volta
8	JODANUKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(hanzenkutsu)	05 repetições	Vai-Recua
9	MAWASHIUKE/TEISHO(morote-Sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
10	TCHUDAN SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
11	TCHUDAN UTCHI UKE/ GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
12	KAKEUKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
13	MAE GUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
14	MAWASHI GUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77
Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06
Fundada em 12 de março de 2004

15	MAEQUERI/SOKUTO (mesma perna-nekoashi dachi) - 45º	05 repetições	Vai-vira-volta
----	--	---------------	----------------

B – Hansokuwasa _____ 3 repetições _____ ida e volta

C – Kihon Ypon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 5 ataques

D – Kihon Sambon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 4 ataques – muda atacante.

E – Jiu Hipon – Jodan e Tiudan – 3 ataques livres jodan e 3 ataques livres tiudan.

F – KATA

Obrigatório: Seienchi e Sepai
Optativo: Shisotin e Sanseru

G – KUMITE

01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Dju Kumite. (Avaliação da Banca)

H - EXAME ESCRITO

*** Prova escrita de acordo com bibliografia apresentada: História do Karatê e Regras de arbitragem WKF, 50 questões de Verdadeiro ou Falso.**

Matéria de exame de faixa preta 3º, 4º e 5º Dan estilo Goju Ryu

Carência CBK - art.189 e 191

3º Dan - idade mínima 23 anos - comprovação oficial de 03 anos no 2º Dan

4º Dan - idade mínima 29 anos - comprovação oficial de 04 anos no 3º Dan

5º Dan - idade mínima 35 anos - comprovação oficial de 05 anos no 4º Dan



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77
Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06
Fundada em 12 de março de 2004

A – KIHON

1	SAMBOM ZUKI – jodan-jiudan-jiudan (shikodachi)	10 repetições	
2	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
3	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
4	GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-vira-volta
6	SAMBON ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
7	KAKEUKE/KIZAMI MAE GUERI(nekoashi)/NUKITE(hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Vai-Recua
8	JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(hanzenkutsu)	05 repetições	Vai-Recua
9	MAWASHIUKE/TEISHO(morote-sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
10	TCHUDAN SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
11	TCHUDAN UTCHI UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
12	KAKEUKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Vai-Recua
13	KIZAMI MAE GUERI (nekoashi dachi)/MAWASHI GUERI(outra perna)	05 repetições	Vai-vira-volta
14	MAE GUERI/SOKUTO GUERI (nekoasi dachi) mesma perna 45°	05 repetições	Vai-vira-volta

B – Hansokuwasa _____ 3 repetições _____ ida e volta

C – Kihon Ypon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 5 ataques

D – Kihon Sambon – Jodan, Tiudan (Soto uke, uti uke), guedan – 4 ataques – muda atacante.



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77

Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06

Fundada em 12 de março de 2004

E – Jiu Hipon – Jodan e Tiudan – 3 ataques livres jodan e 3 ataques livres tiudan.

F – KATA

Obrigatório: Shisotin e Sanseru

Optativo: Sesan e Kururun-fa

G – KUMITE

Para 3º, 4º e 5º dan: 01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Dju Kumite. (Avaliação da Banca) (DEFESA PESSOAL – OPTATIVO)

H - EXAME ESCRITO

*** Prova escrita de acordo com bibliografia apresentada: História do Karatê e Regras de arbitragem WKF, 50 questões de Verdadeiro ou Falso.**

Critérios de avaliação/ Composição da banca

A_ Notas – sistema alfanumérico de 5.0 a 7.0 (exemplo: 5.0, 5.1, 5.2,...6.8, 6.9, 7.0)

Média para aprovação: **6.0**

- Atleta que não efetuar a técnica proposta – nota: **0.0**
- Atleta que errar de alguma maneira a técnica proposta – nota mínima (5.0) ou a critério do avaliador. (Lembrando que os examinandos não poderão receber notas menores do que 5.0, a não ser que não executem a técnica proposta de forma alguma.)
- A banca é examinadora e não orientadora, não será permitido qualquer interferência por parte dos examinadores com relação aos examinados, incluindo o presidente da banca.
- Haverá um professor previamente determinado pela federação que orientará os examinandos no ato do exame prático.
- Ao final do exame as planilhas serão recolhidas pelo presidente da banca e levadas à Secretaria da FCK ou ao seu representante legal no ato do exame, onde serão feitos os cálculos para determinar a aprovação dos examinandos.
- O resultado será colocado à disposição dos examinandos no site da FCKDF, 10 dias úteis após o término do exame.

João Alves do Nascimento Filho
Diretor Técnico da FCK-DF



FEDERAÇÃO CANDANGA DE KARATE DO DISTRITO FEDERAL

CNPJ 06.212.444/0001-77
Filiada à CBK

CFDF 07.463.064/0001-06
Fundada em 12 de março de 2004