



PROGRAMA EXAME ADULTO

8° KYU	
KIHON	
Oizuki Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Oizuki Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Soto Uke	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Guedan Barai	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
KATA	
Heian Shodan	(Kata nº 1)
KUMITE	
Gohon Kumite	(Jodan / Chudan)



PROGRAMA EXAME ADULTO

7º KYU	
KIHON	
Oizuki Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Oizuki Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Uchi Uke	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Guedan Barai	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
Yokoguéri Kekómi (Em Kibadashi)	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
KATA	
Heian Nidan	(Kata nº 2)
KUMITE	
Gohon Kumite	(Jodan / Chudan)



PROGRAMA EXAME ADULTO

6° KYU	
KIHON	
Oizuki Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Soto Uke Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Uchi Uke Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Guedan Barai Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Renguéri (Chudan, poisa, Jodan)	⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
Yokoguéri Kekómi (Em Kibadashi)	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
KATA	
Heian Sandan	(Kata nº 3)
KUMITE	
Kihon Ippon Kumite	" Jodan / Chudan / Maeguéri " (Direita e Esquerda)



PROGRAMA EXAME ADULTO

5° KYU	
KIHON	
Oizuki Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Oizuki Chudan	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Uchi Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Guedan Barai Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto uke Maeguéri Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Renguéri (Chudan, poisa, Jodan)	⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
Yokoguéri Keaguê, troca perna, Yokoguéri Kekómi (Em Kibadashi)	⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Kekómi (Em Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
KATA	
Heian Yondan	(Kata nº 4)
KUMITE	
Kihon Ippon Kumite	"Jodan / Chudan / Maeguéri / Kekómi" (Direita e Esquerda)



PROGRAMA EXAME ADULTO

4º KYU	
KIHON	
Oizuki Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Oizuki Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Sambonzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke Empi Uraken Gyakuzuki (Zenkutsudashi, Kibadashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Uchi Uke Kizami Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Maeguéri Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Mawashiguéri Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Renguéri (Chudan poisa Jodan)	⇒ ⇒ ⇒
Nidanguéri (Chudan / Jodan mesma perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
Yokoguéri Kekómi (Em Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Ushiruguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maguéri / Kekómi / Mawashiguéri / Ushiruguéri	(Zenkutsu Dashi, com a mesma perna, no mesmo sítio)
KATA	
Heian Godan	(Kata nº 5)
KUMITE	
Kihon Ippon Kumite	" Jodan / Chudan / Maeguéri / Kekómi / Mawashiguéri / Ushiruguéri" (Direita e Esquerda)



PROGRAMA EXAME ADULTO

3º Kyu	
KIHON	
Oizuki Jodan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke Yoko Empi (Zenkutsudashi, Kibadashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Uchi Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keagué (Kibadashi)	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
Yokoguéri Kekómi (Kibadashi)	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
KATA	
Tekki Shodan	
KUMITE	
Kihon Ippon Kumite	“Jodan / Chudan / Maeguéri / Kekómi “ (Direita e Esquerda)



PROGRAMA EXAME ADULTO

2º KYU	
KIHON	
Oizuki Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke Yoko Empi (Zenkutsudashi e Kibadashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Uchi Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê (Kibadashi)	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
Yokoguéri Kekómi (Kibadashi)	⇔ ⇔ ⇔ ⇔ ⇔
KATA (A Escolha do Candidato entre as Shitei):	A Escolha do Conselho Técnico:
Bassai Daí / Empi / Jion / Kanku Daí	Heians: 1, 2, 3, 4, 5 e Tekki 1
KUMITE	
Jiyu Ippon Kumite	"Jodan / Chudan / Maeguéri / Kekómi " (Direita e Esquerda)



PROGRAMA EXAME ADULTO

1º KYU	
KIHON	
Oizuki Chudan	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke Empi Uraken (Zenkutsudashi e Kibadashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Uchi Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Renguéri (Chudan poisa Jodan)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri Yokoguéri Keaguê (Kibadashi trocando de perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Kekómi (Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
KATA (A Escolha do Candidato entre as Shitei):	A Escolha do Conselho Técnico:
Bassai Daí / Empi / Jion / Kanku Daí	Heians: 1, 2, 3, 4, 5 e Tekki 1
KUMITE	
Jiyu Ippon Kumite	"Jodan / Chudan / Maeguéri / Kekómi / Mawashiguéri " (Um lado)



PROGRAMA EXAME ADULTO

1º DAN	
KIHON	
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Soto Uke Empi Uraken (Zenkutsudashi, Kibadashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Uchi Uke Kizami Gyakuzuki (Em Zenkutsudashi)	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Shuto Uke Nukité (Kokutsudashi, Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Renguéri (Chudan, poisa, Jodan)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keaguê / Kekómi (Kibadashi trocando de perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Kekómi (Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
KATA (A Escolha do Candidato entre as Shitei):	A Escolha do Conselho Técnico:
Bassai Daí / Empi / Jion / Kanku Daí	Heians: 1, 2, 3, 4, 5 e Tekki 1
KUMITE	
Jiyu Kumite	



PROGRAMA EXAME ADULTO

2º DAN	
KIHON	
Kizamizuki Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri Oisuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Keagê Yokoguéri Kekómi (Kibadashi trocando de perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke atrás Mawashiguéri. Yoko Uraken Uchi. Oisuki Chudan a avançar	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Yokoguéri Kekómi. Gyakuzuki (Em Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Mawashiguéri. Gyakuzuki (Em Zenkutsudashi)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri. Kekómi. Ushiruguéri	“Em Zenkutsudashi c/ a mesma perna” (Direita e Esquerda)
KATA (A Escolha do Candidato entre as Tokui):	A Escolha do Conselho Técnico:
Tokui Kata	Shitei Kata: Bassai Daí, Kanku Daí, Empi, Jion.
KUMITE	
Jiyu Kumite	



PROGRAMA EXAME ADULTO

3º DAN	
Objectivo: As técnicas Fundamentais do Karate executadas e utilizadas correcta e eficazmente. Maior perfeição do que as apresentadas como 2º Dan. Espírito de Combate revelado.	
KIHON	
Kizamizuki Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke, Soto Uke, Guedan Barai (mesmo braço) e Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Chudan Uchi Uke, Jodan Kizami Uke e Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke, Kizami Maeguéri Nukite	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Maeguéri, Yokoguéri Kekomi, Mawashi Guéri Gyakuzuki (Em Zenkutsudashi a trocar de perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke, Maeguéri Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
KATA (A Escolha do Candidato entre as Tokui):	A Escolha do Conselho Técnico:
Tokui Kata	Shitei Kata: Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Jion.
KUMITE	
Jiyu Kumite	



PROGRAMA EXAME ADULTO

4º DAN	
Objectivo: Todas as técnicas do Karatedo muito bem executadas e aplicadas. Compreendida a lógica da "técnica" e os seus fundamentos.	
KIHON	
Sambonzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Aguê Uke, Soto Uke, Guedan Barai (mesmo braço) e Gyakuzuki	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Chudan Uchi Uke, Jodan Kizami Uke e Gyakuzuki	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Shuto Uke, Kizami Maeguéri Nukite	⇐ ⇐ ⇐ ⇐ ⇐
Maeguéri, Yoko Kekomi e Chudan Gyakuzuki (Em Zenkutsudashi mesma perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
Maeguéri, Yokoguéri Kekomi, Mawashi Guéri e Gyakuzuki (Em Zenkutsudashi a trocar de perna)	⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
KATA (A Escolha do Candidato) - uma Heian - uma Tokui	A Escolha do Conselho Técnico:
Tokui Kata Heians: 1, 2, 3, 4, 5 e Tekki Shodan	Shitei Kata: Bassai Daí, Kanku Daí, Empi, Jion.
KUMITE	
Jiyu Kumite	

O conteúdo deste programa é de carácter informativo, reservando-se a *udks* o direito de proceder a qualquer alteração, sem aviso prévio.

12/13



KATA BASICAS (HEIANS)
HEIAN SHODAN
HEIAN NIDAN
HEIAN SANDAN
HEIAN YONDAN
HEIAN GODAN
TEKKI SHODAN

KATA SHITEI
BASSAI DAI
KANKU DAI
EMPI
JION
HANGETSU

TOKUI KATA
BASSAI-SHO
KANKU-SHO
TEKKI-NIDAN
TEKKI-SANDAN
JITTE
GANKAKU
SOCHIN
NIJUSHIHO
GOJUSHIHO-DAI
GOJUSHIHO-SHO
CHINTEI
UNSU
MEIKYO
WANKAN
JIIN