

## 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.