PROTOCOLO PARA EXAMES DE FAIXAS COLORIDAS · KICKBOXING

Atualizado em 01/09/2026 · Ficha de avaliação

FAIXA BRANCA PARA FAIXA AMARELA

Tempo mínimo de treinamento (carência): 4 meses

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

PARTE FÍSICA	
Aquecimento (10min)	5 6 7 8 9 10
Alongamento geral	5 6 7 8 9 10
Flexão de braço (30)	5 6 7 8 9 10
Abdominais (100)	5 6 7 8 9 10
MOVIMENTAÇÃO	
Para frente, para trás, direita e esquerda na base frontal	5 6 7 8 9 10
SOCOS	
Jab	5 6 7 8 9 10
Direto (Cross)	5 6 7 8 9 10
Cruzado (Hook)	5 6 7 8 9 10
CHUTES	
Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
JOELHADAS	
Frontal (Front Knee)	5 6 7 8 9 10
POSIÇÕES DE GUARDA E BASE	
Guarda frontal direita e esquerda	5 6 7 8 9 10

BLOQUEIOS	
De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
ESQUIVAS	
Lateral	5 6 7 8 9 10
ESGRIMAS	
De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
COMBINAÇÕES	
2 combinações utilizando os fundamentos desta graduação	5 6 7 8 9 10
OUTROS ESTUDOS	
Saber as três primeiras graduações do Kickboxing	5 6 7 8 9 10
Respeitar seu Mestre ou Professor e os mais graduados	5 6 7 8 9 10
SACO E/OU SOMBRA	
2 rounds (modalidades de tatame)	5 6 7 8 9 10
SPARRING DIRIGIDO E CONTROLADO PELO PROFESSOR	
2 rounds (modalidades de tatame)	5 6 7 8 9 10

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 21):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador	Assinatura do professor responsável	Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa

PROTOCOLO PARA EXAMES DE FAIXAS COLORIDAS · KICKBOXING

Atualizado em 01/09/2026 · Ficha de avaliação

FAIXA AMARELA PARA FAIXA LARANJA

Tempo mínimo de treinamento (carência): 6 meses

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

PARTE FÍSICA	
Aquecimento (10min)	5 6 7 8 9 10
1 round de corda	5 6 7 8 9 10
Alongamento geral	5 6 7 8 9 10
Flexão de braço (40)	5 6 7 8 9 10
Abdominais (150)	5 6 7 8 9 10

MOVIMENTAÇÃO	
Para frente, para trás, direita e esquerda nas bases frontal e lateral	5 6 7 8 9 10

SOCOS	
Jab	5 6 7 8 9 10
Direto (Cross)	5 6 7 8 9 10
Cruzado (Hook)	5 6 7 8 9 10
Uppercut	5 6 7 8 9 10
Gancho (Hook to the body)	5 6 7 8 9 10

CHUTES	
Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de dentro pra fora (Inside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de fora pra dentro (Outside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Lateral (Side Kick)	5 6 7 8 9 10
Low Kick	5 6 7 8 9 10

JOELHADAS	
Frontal (Front Knee)	5 6 7 8 9 10
Diagonal (Diagonal Knee)	5 6 7 8 9 10

POSIÇÕES DE GUARDA E BASE	
Guarda frontal direita e esquerda	5 6 7 8 9 10
Guarda lateral direita e esquerda	5 6 7 8 9 10

BLOQUEIOS	
De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Cruzado	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
De Chute Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
De Low Kick	5 6 7 8 9 10

ESQUIVAS	
Lateral	5 6 7 8 9 10
Pêndulo	5 6 7 8 9 10

ESGRIMAS	
De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10

COMBINAÇÕES	
2 combinações utilizando os fundamentos desta graduação	5 6 7 8 9 10

OUTROS ESTUDOS	
Saber todas as graduações do Kickboxing	5 6 7 8 9 10
Saber o que é Light Contact, Point Fighting, Kick Light e Musical Forms	5 6 7 8 9 10
Respeitar seu Mestre ou Professor e os mais graduados	5 6 7 8 9 10
Cooperatividade durante os treinos	5 6 7 8 9 10
Saber as distâncias de combate: curta, média e longa	5 6 7 8 9 10
Introdução às regras do Kickboxing	5 6 7 8 9 10

SACO E/OU SOMBRA	
3 rounds (modalidades de tatame)	5 6 7 8 9 10

SPARRING DIRIGIDO E CONTROLADO PELO PROFESSOR	
3 rounds (modalidades de tatame)	5 6 7 8 9 10

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 39):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador	Assinatura do professor responsável	Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa

PROTOCOLO PARA EXAMES DE FAIXAS COLORIDAS · KICKBOXING

Atualizado em 01/09/2026 · Ficha de avaliação

FAIXA LARANJA PARA FAIXA VERDE

Tempo mínimo de treinamento (carência): 6 meses

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

PARTE FÍSICA

Aquecimento (20min)	5 6 7 8 9 10
2 rounds de corda	5 6 7 8 9 10
Alongamento geral	5 6 7 8 9 10
Flexão de braço (50)	5 6 7 8 9 10
Abdominais (200)	5 6 7 8 9 10

MOVIMENTAÇÃO

Para frente, para trás, direita e esquerda nas bases frontal e lateral	5 6 7 8 9 10
Movimentação em círculo	5 6 7 8 9 10
Blitz	5 6 7 8 9 10
Saltitos com chutes (Skipping Kicks)	5 6 7 8 9 10
Movimentação de entrada e saída (golpe e contra golpe)	5 6 7 8 9 10

SOCOS

Jab	5 6 7 8 9 10
Direto (Cross)	5 6 7 8 9 10
Cruzado (Hook)	5 6 7 8 9 10
Uppercut	5 6 7 8 9 10
Gancho (Hook to the body)	5 6 7 8 9 10
Swing	5 6 7 8 9 10
Frontal com o dorso da mão (Back Fist)	5 6 7 8 9 10
Giratório com o dorso da mão (Spinning Back Fist)	5 6 7 8 9 10

CHUTES

Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de dentro pra fora (Inside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de fora pra dentro (Outside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Lateral (Side Kick)	5 6 7 8 9 10
Low Kick	5 6 7 8 9 10
Chute Gancho (Hook Kick)	5 6 7 8 9 10
Cobertura interna (Inside Axe Kick)	5 6 7 8 9 10
Cobertura externa (Outside Axe Kick)	5 6 7 8 9 10
Rasteira (Foot Sweep Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório com a Faca do Pé (Spinning Back Kick)	5 6 7 8 9 10

JOELHADAS

Frontal (Front Knee)	5 6 7 8 9 10
Diagonal (Diagonal Knee)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Knee)	5 6 7 8 9 10

POSIÇÕES DE GUARDA E BASE

Guarda frontal direita e esquerda	5 6 7 8 9 10
Guarda lateral direita e esquerda	5 6 7 8 9 10

BLOQUEIOS

De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Cruzado	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
De Chute Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
De Low Kick	5 6 7 8 9 10
De Chute Circular (Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10

CONTINUAÇÃO · KICKBOXING

FAIXA LARANJA PARA FAIXA VERDE

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

ESQUIVAS						
Lateral	5	6	7	8	9	10
Pêndulo	5	6	7	8	9	10
Para trás (sem rotação)	5	6	7	8	9	10

ESGRIMAS						
De Jab e Direto	5	6	7	8	9	10
De Chute Frontal (Front Kick)	5	6	7	8	9	10
Esgrima Baixa de Chute Lateral (Side Kick)	5	6	7	8	9	10

COMBINAÇÕES						
Combinações frente a frente utilizando os fundamentos desta graduação	5	6	7	8	9	10

OUTROS ESTUDOS						
Saber todas as graduações do Kickboxing	5	6	7	8	9	10
Saber o que é Light Contact, Point Fighting, Kick Light, Musical Forms, Full Contact, Low Kick e K1	5	6	7	8	9	10
Respeitar seu Mestre ou Professor e os mais graduados	5	6	7	8	9	10
Cooperatividade durante os treinos	5	6	7	8	9	10
Saber as distâncias de combate: curta, média e longa	5	6	7	8	9	10
Conhecimento básico das regras do Kickboxing	5	6	7	8	9	10
Introdução aos conhecimentos da história e desenvolvimento do Kickboxing (onde e quando foi criado, etc.)	5	6	7	8	9	10
Prova de conceitos básicos do Kickboxing e suas modalidades	5	6	7	8	9	10

SACO E/OU SOMBRA						
5 rounds (modalidades de tatame e ringue)	5	6	7	8	9	10

SPARRING DIRIGIDO E CONTROLADO PELO PROFESSOR						
5 rounds (modalidades de tatame e ringue)	5	6	7	8	9	10

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 57):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: Some as notas das duas páginas desta graduação. 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador	Assinatura do professor responsável	Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa

PROTOCOLO PARA EXAMES DE FAIXAS COLORIDAS · KICKBOXING

Atualizado em 01/09/2026 · Ficha de avaliação

FAIXA VERDE PARA FAIXA AZUL

Tempo mínimo de treinamento (carência): 8 meses

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

PARTE FÍSICA

Aquecimento (20min)	5 6 7 8 9 10
3 rounds de corda	5 6 7 8 9 10
Alongamento geral	5 6 7 8 9 10
Flexão de braço (65)	5 6 7 8 9 10
Abdominais (250)	5 6 7 8 9 10

MOVIMENTAÇÃO

Para frente, para trás, direita e esquerda nas bases frontal e lateral	5 6 7 8 9 10
Movimentação em círculo	5 6 7 8 9 10
Blitz	5 6 7 8 9 10
Saltitos com chutes (Skipping Kicks)	5 6 7 8 9 10
Movimentação de entrada e saída (golpe e contra golpe)	5 6 7 8 9 10
Deslizamento com chutes (Sliding Kicks)	5 6 7 8 9 10

SOCOS

Jab	5 6 7 8 9 10
Direto (Cross)	5 6 7 8 9 10
Cruzado (Hook)	5 6 7 8 9 10
Uppercut	5 6 7 8 9 10
Gancho (Hook to the body)	5 6 7 8 9 10
Swing	5 6 7 8 9 10
Frontal com o dorso da mão (Back Fist)	5 6 7 8 9 10
Giratório com o dorso da mão (Spinning Back Fist)	5 6 7 8 9 10
Superman Punch	5 6 7 8 9 10

CHUTES

Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de dentro pra fora (Inside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de fora pra dentro (Outside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Lateral (Side Kick)	5 6 7 8 9 10
Low Kick	5 6 7 8 9 10
Chute Gancho (Hook Kick)	5 6 7 8 9 10
Cobertura interna (Inside Axe Kick)	5 6 7 8 9 10
Cobertura externa (Outside Axe Kick)	5 6 7 8 9 10
Rasteira (Foot Sweep Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório com a Faca do Pé (Spinning Back Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório com o Calcanhar (Spinning Hook Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório Circular (Spinning Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10

JOELHADAS

Frontal (Front Knee)	5 6 7 8 9 10
Diagonal (Diagonal Knee)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Knee)	5 6 7 8 9 10
Lateral (Hook Knee)	5 6 7 8 9 10
Saltada (Jumping Knee)	5 6 7 8 9 10

POSIÇÕES DE GUARDA E BASE

Guarda frontal direita e esquerda	5 6 7 8 9 10
Guarda lateral direita e esquerda	5 6 7 8 9 10
Alternar entre as bases frontal e lateral	5 6 7 8 9 10

BLOQUEIOS

De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Cruzado	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
De Chute Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
De Low Kick	5 6 7 8 9 10
De Chutes Circular e Cobertura (Crescent and Axe Kicks)	5 6 7 8 9 10

CONTINUAÇÃO · KICKBOXING

FAIXA VERDE PARA FAIXA AZUL

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

ESQUIVAS						
Lateral	5	6	7	8	9	10
Pêndulo	5	6	7	8	9	10
Para trás (com e sem rotação)	5	6	7	8	9	10

ESGRIMAS						
De Jab e Direto	5	6	7	8	9	10
De Chute Frontal (Front Kick)	5	6	7	8	9	10
Esgrima Baixa de Chute Lateral (Side Kick)	5	6	7	8	9	10
Variações de esgrimas de socos	5	6	7	8	9	10

COMBINAÇÕES						
Combinações frente a frente utilizando os fundamentos desta graduação	5	6	7	8	9	10

OUTROS ESTUDOS						
Saber todas as graduações do Kickboxing	5	6	7	8	9	10
Saber o que é Light Contact, Point Fighting, Kick Light, Musical Forms, Full Contact, Low Kick e K1	5	6	7	8	9	10
Respeitar seu Mestre ou Professor e os mais graduados	5	6	7	8	9	10
Cooperatividade durante os treinos	5	6	7	8	9	10
Saber as distâncias de combate (curta, média e longa) e suas aplicabilidades	5	6	7	8	9	10
Conhecimento intermediário das regras do Kickboxing (golpes válidos em cada modalidade, áreas de competição, etc.)	5	6	7	8	9	10
Conhecimentos básicos da história e desenvolvimento do Kickboxing (onde e quando foi criado, vertentes japonesa e americana, etc.)	5	6	7	8	9	10
Prova de conceitos básicos do Kickboxing e suas modalidades	5	6	7	8	9	10
Noções de utilização de implementos (saco, manopla, aparadores de chutes, escudos, etc.)	5	6	7	8	9	10
Saber utilizar o clinch para joelhadas	5	6	7	8	9	10

SACO E/OU SOMBRA						
5 rounds (modalidades de tatame e ringue)	5	6	7	8	9	10

SPARRING DIRIGIDO E CONTROLADO PELO PROFESSOR						
6 rounds (modalidades de tatame e ringue)	5	6	7	8	9	10

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 67):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: Some as notas das duas páginas desta graduação. 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador | Assinatura do professor responsável | Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa

PROTOCOLO PARA EXAMES DE FAIXAS COLORIDAS · KICKBOXING

Atualizado em 01/09/2026 · Ficha de avaliação

FAIXA AZUL PARA FAIXA MARROM

Tempo mínimo de treinamento (carência): 10 meses

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

PARTE FÍSICA

Aquecimento (30min)	5 6 7 8 9 10
3 rounds de corda	5 6 7 8 9 10
Alongamento geral	5 6 7 8 9 10
Flexão de braço (80)	5 6 7 8 9 10
Abdominais (300)	5 6 7 8 9 10

MOVIMENTAÇÃO

Para frente, para trás, direita e esquerda nas bases frontal e lateral	5 6 7 8 9 10
Movimentação em círculo	5 6 7 8 9 10
Blitz	5 6 7 8 9 10
Saltitos com chutes (Skipping Kicks)	5 6 7 8 9 10
Movimentação de entrada e saída (golpe e contra golpe)	5 6 7 8 9 10
Deslizamento com chutes (Sliding Kicks)	5 6 7 8 9 10
Passada invertida na guarda frontal com e sem socos	5 6 7 8 9 10
Realizar as técnicas de socos e chutes durante as movimentações	5 6 7 8 9 10

SOCOS

Jab	5 6 7 8 9 10
Direto (Cross)	5 6 7 8 9 10
Cruzado (Hook)	5 6 7 8 9 10
Uppercut	5 6 7 8 9 10
Gancho (Hook to the body)	5 6 7 8 9 10
Swing	5 6 7 8 9 10
Frontal com o dorso da mão (Back Fist)	5 6 7 8 9 10
Giratório com o dorso da mão (Spinning Back Fist)	5 6 7 8 9 10
Superman Punch	5 6 7 8 9 10
Variações dos socos acima	5 6 7 8 9 10

CHUTES

Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de dentro pra fora (Inside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Circular de fora pra dentro (Outside Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Lateral (Side Kick)	5 6 7 8 9 10
Low Kick	5 6 7 8 9 10
Chute Gancho (Hook Kick)	5 6 7 8 9 10
Cobertura interna (Inside Axe Kick)	5 6 7 8 9 10
Cobertura externa (Outside Axe Kick)	5 6 7 8 9 10
Rasteira (Foot Sweep Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório com a Faca do Pé (Spinning Back Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório com o Calcanhar (Spinning Hook Kick)	5 6 7 8 9 10
Giratório Circular (Spinning Crescent Kick)	5 6 7 8 9 10
Tornado (Tornado Kick)	5 6 7 8 9 10
Saltado Giratório com a Faca do Pé (Jumping Spinning Back Kick)	5 6 7 8 9 10

JOELHADAS

Frontal (Front Knee)	5 6 7 8 9 10
Diagonal (Diagonal Knee)	5 6 7 8 9 10
Semicircular (Roundhouse Knee)	5 6 7 8 9 10
Lateral (Hook Knee)	5 6 7 8 9 10
Saltada (Jumping Knee)	5 6 7 8 9 10

POSIÇÕES DE GUARDA E BASE

Guarda frontal direita e esquerda	5 6 7 8 9 10
Guarda lateral direita e esquerda	5 6 7 8 9 10
Alternar entre as bases frontal e lateral	5 6 7 8 9 10

BLOQUEIOS

De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Cruzado	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
De Chute Semicircular (Roundhouse Kick)	5 6 7 8 9 10
De Low Kick	5 6 7 8 9 10
De Chutes Circular e Cobertura (Crescent and Axe Kicks)	5 6 7 8 9 10
De socos e chutes na cabeça, tronco e pernas (com variações)	5 6 7 8 9 10

CONTINUAÇÃO · KICKBOXING

FAIXA AZUL PARA FAIXA MARROM

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

ESQUIVAS

Lateral	5 6 7 8 9 10
Pêndulo	5 6 7 8 9 10
Para trás (com e sem rotação)	5 6 7 8 9 10

ESGRIMAS

De Jab e Direto	5 6 7 8 9 10
De Chute Frontal (Front Kick)	5 6 7 8 9 10
Esgrima Baixa de Chute Lateral (Side Kick)	5 6 7 8 9 10
Variações de esgrimas de socos	5 6 7 8 9 10
Variações de esgrimas de chutes	5 6 7 8 9 10

COMBINAÇÕES

Combinações frente a frente utilizando os fundamentos desta graduação	5 6 7 8 9 10

OUTROS ESTUDOS

Saber todas as graduações do Kickboxing	5 6 7 8 9 10
Saber o que é Light Contact, Point Fighting, Kick Light, Musical Forms, Full Contact, Low Kick e K1	5 6 7 8 9 10
Respeitar seu Mestre ou Professor e os mais graduados	5 6 7 8 9 10
Cooperatividade durante os treinos	5 6 7 8 9 10
Saber as distâncias de combate (curta, média e longa) e suas aplicabilidades	5 6 7 8 9 10
Conhecimento avançado das regras do Kickboxing (golpes válidos em cada modalidade, áreas de competição, pontuação, julgamento das lutas, etc.)	5 6 7 8 9 10
Conhecimentos da história e desenvolvimento do Kickboxing (onde e quando foi criado, vertentes japonesa e americana, nomes e acontecimentos importantes, etc.)	5 6 7 8 9 10
Prova de conceitos avançados do Kickboxing e suas modalidades	5 6 7 8 9 10
Utilização de implementos (saco, manopla, aparadores de chutes, escudos, etc.)	5 6 7 8 9 10
Saber utilizar o clinch para desferir e defender joelhadas	5 6 7 8 9 10
Ser capaz de ministrar uma aula para alunos iniciantes	5 6 7 8 9 10
Apresentação de trabalho digitado sobre o Kickboxing	5 6 7 8 9 10

SACO E/OU SOMBRA

5 rounds (modalidades de tatame e ringue)	5 6 7 8 9 10

SPARRING DIRIGIDO E CONTROLADO PELO PROFESSOR

8 rounds (modalidades de tatame e ringue)	5 6 7 8 9 10

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 76):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: Some as notas das duas páginas desta graduação. 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador	Assinatura do professor responsável	Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa

PROTOCOLO PARA EXAMES DE FAIXAS COLORIDAS · KICKBOXING

Atualizado em 01/09/2026 · Ficha de avaliação

FAIXA MARROM PARA FAIXA PRETA 1º DAN

Tempo mínimo de treinamento (carência): 1 ano **Idade mínima:** 18 anos

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

PARTE FÍSICA	5	6	7	8	9	10
Aquecimento (30min)	○	○	○	○	○	○
3 rounds de corda	○	○	○	○	○	○
Alongamento geral	○	○	○	○	○	○
Flexão de braço (100)	○	○	○	○	○	○
Abdominais (500)	○	○	○	○	○	○

MOVIMENTAÇÃO	5	6	7	8	9	10
Para frente, para trás, direita e esquerda nas bases frontal e lateral	○	○	○	○	○	○
Movimentação em círculo	○	○	○	○	○	○
Blitz	○	○	○	○	○	○
Saltitos com chutes (Skipping Kicks)	○	○	○	○	○	○
Movimentação de entrada e saída (golpe e contra golpe)	○	○	○	○	○	○
Deslizamento com chutes (Sliding Kicks)	○	○	○	○	○	○
Passada invertida na guarda frontal com e sem socos	○	○	○	○	○	○
Realizar as técnicas de socos e chutes durante as movimentações	○	○	○	○	○	○
Uso da movimentação para o controle da distância	○	○	○	○	○	○

SOCOS	5	6	7	8	9	10
Jab	○	○	○	○	○	○
Direto (Cross)	○	○	○	○	○	○
Cruzado (Hook)	○	○	○	○	○	○
Uppercut	○	○	○	○	○	○
Gancho (Hook to the body)	○	○	○	○	○	○
Swing	○	○	○	○	○	○
Frontal com o dorso da mão (Back Fist)	○	○	○	○	○	○
Giratório com o dorso da mão (Spinning Back Fist)	○	○	○	○	○	○
Superman Punch	○	○	○	○	○	○
Variações dos socos acima	○	○	○	○	○	○

CHUTES	5	6	7	8	9	10
Frontal (Front Kick)	○	○	○	○	○	○
Semicircular (Roundhouse Kick)	○	○	○	○	○	○
Circular de dentro pra fora (Inside Crescent Kick)	○	○	○	○	○	○
Circular de fora pra dentro (Outside Crescent Kick)	○	○	○	○	○	○
Lateral (Side Kick)	○	○	○	○	○	○
Low Kick	○	○	○	○	○	○
Chute Gancho (Hook Kick)	○	○	○	○	○	○
Cobertura interna (Inside Axe Kick)	○	○	○	○	○	○
Cobertura externa (Outside Axe Kick)	○	○	○	○	○	○
Rasteira (Foot Sweep Kick)	○	○	○	○	○	○
Giratório com a Faca do Pé (Spinning Back Kick)	○	○	○	○	○	○
Giratório com o Calcanhar (Spinning Hook Kick)	○	○	○	○	○	○
Giratório Circular (Spinning Crescent Kick)	○	○	○	○	○	○
Tornado (Tornado Kick)	○	○	○	○	○	○
Saltado Giratório com a Faca do Pé (Jumping Spinning Back Kick)	○	○	○	○	○	○
Saltado Giratório com o Calcanhar (Jumping Spinning Hook Kick)	○	○	○	○	○	○
Saltado Giratório Circular (Jumping Spinning Crescent Kick)	○	○	○	○	○	○

JOELHADAS	5	6	7	8	9	10
Frontal (Front Knee)	○	○	○	○	○	○
Diagonal (Diagonal Knee)	○	○	○	○	○	○
Semicircular (Roundhouse Knee)	○	○	○	○	○	○
Lateral (Hook Knee)	○	○	○	○	○	○
Saltada (Jumping Knee)	○	○	○	○	○	○

POSIÇÕES DE GUARDA E BASE	5	6	7	8	9	10
Guarda frontal direita e esquerda	○	○	○	○	○	○
Guarda lateral direita e esquerda	○	○	○	○	○	○
Alternar entre as bases frontal e lateral	○	○	○	○	○	○

CONTINUAÇÃO · KICKBOXING

FAIXA MARROM PARA FAIXA PRETA 1º DAN

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

BLOQUEIOS	5	6	7	8	9	10
De Jab e Direto	○	○	○	○	○	○
De Cruzado	○	○	○	○	○	○
De Chute Frontal (Front Kick)	○	○	○	○	○	○
De Chute Semicircular (Roundhouse Kick)	○	○	○	○	○	○
De Low Kick	○	○	○	○	○	○
De Chutes Circular e Cobertura (Crescent and Axe Kicks)	○	○	○	○	○	○
De socos e chutes na cabeça, tronco e pernas (com variações)	○	○	○	○	○	○

ESQUIVAS	5	6	7	8	9	10
Lateral	○	○	○	○	○	○
Pêndulo	○	○	○	○	○	○
Para trás (com e sem rotação)	○	○	○	○	○	○

ESGRIMAS	5	6	7	8	9	10
De Jab e Direto	○	○	○	○	○	○
De Chute Frontal (Front Kick)	○	○	○	○	○	○
Esgrima Baixa de Chute Lateral (Side Kick)	○	○	○	○	○	○
Variações de esgrimas de socos	○	○	○	○	○	○
Variações de esgrimas de chutes	○	○	○	○	○	○

COMBINAÇÕES	5	6	7	8	9	10
Combinações frente a frente utilizando os fundamentos desta graduação	○	○	○	○	○	○

OUTROS ESTUDOS	5	6	7	8	9	10
Saber todas as graduações do Kickboxing	○	○	○	○	○	○
Saber o que é Light Contact, Point Fighting, Kick Light, Musical Forms, Full Contact, Low Kick e K1	○	○	○	○	○	○
Respeitar seu Mestre ou Professor e os mais graduados	○	○	○	○	○	○
Cooperatividade durante os treinos	○	○	○	○	○	○
Saber as distâncias de combate (curta, média e longa) e suas aplicabilidades	○	○	○	○	○	○
Conhecimento avançado das regras do Kickboxing (deve ser formado árbitro em curso oficial)	○	○	○	○	○	○
Conhecimentos da história e desenvolvimento do Kickboxing (onde e quando foi criado, vertentes japonesa e americana, nomes e acontecimentos importantes, etc.)	○	○	○	○	○	○
Prova de conceitos avançados do Kickboxing e suas modalidades	○	○	○	○	○	○
Utilização de implementos (saco, manopla, aparadores de chutes, escudos, etc.)	○	○	○	○	○	○
Saber utilizar o clinch para desferir e defender joelhadas	○	○	○	○	○	○
Ser capaz de ministrar uma aula para alunos iniciantes e intermediários	○	○	○	○	○	○
Apresentação de trabalho digitado sobre o Kickboxing	○	○	○	○	○	○
Conduzir uma técnica de cada modalidade para os demais examinados	○	○	○	○	○	○

SACO E/OU SOMBRA	5	6	7	8	9	10
5 rounds (modalidades de tatame e ringue)	○	○	○	○	○	○

SPARRING DIRIGIDO E CONTROLADO PELO PROFESSOR	5	6	7	8	9	10
10 rounds (modalidades de tatame e ringue)	○	○	○	○	○	○

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 80):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: Some as notas das duas páginas desta graduação. 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador | Assinatura do professor responsável | Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa