

## 1<sup>a</sup> Fase (Fase de Qualificação)

Essa fase tem o objetivo de avaliar o conhecimento teórico do karateca. Consisti em uma prova escrita, onde somente os avaliados que atingirem uma média de, no mínimo, "6,0" poderão inscrever-se para a realização do exame de Faixa Preta. O karateca só fará sua inscrição e pagamento das taxa de inscrição após a aprovação na fase de qualificação.

Conteúdo da prova: histórico do Karate, conhecimentos técnicos, arbitragem, anatomia no karate, organização do karate, didática no karate, qualidades físicas no karate e primeiros socorros.

## 2<sup>a</sup> Fase (Teste Físico)

Essa fase tem o objetivo de avaliar o condicionamento físico dos karatecas. Será computado uma média final para ser agrupada com as notas da 3<sup>a</sup> fase.

Serão realizados os seguintes testes: Teste de 12 minutos (Cooper adaptado), Abdominal, Flexão de Braço e Flexibilidade.

## 3<sup>a</sup> Fase (Avaliação técnica)

### KIHON para 1º Dan

Poderá ser exigido qualquer dos itens dos programas de kyu Branca / Marrom.

1. SANBON ZUKI (ZE)
2. AGE UKE(ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. UCHI UKE (ZE), KIZAME ZUKI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
4. SOTO UKE (ZE), YOKO ENPI (KI), SHOMEN URAKEN (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
5. SHUTO UKE (KO) e GYAKU NUKITE (ZE)
6. SHUTO UKE (KO), KIZAME MAE GERY e GYAKU ZUKI (ZE)
7. GEDAN BARAI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
8. REN GERI (chute consecutivos alternando perna): MAE GERI KEKOMI e MAE GERI KEAGE (ZE)
9. MAE GERI e MAWASHI GERI(ZE) (com a mesma perna)
10. MAWASHI GERI e YOKO GERI KEAGE (ZE) (com a mesma perna)
11. YOKO GERI KEAGE e USHIRO GERI (ZE) (alternando pernas)
12. MAE GERI, YOKO GERI (para o lado), MAWASHI GERI, USHIRO GERI (todos com a mesma perna) finalizando com GEDAN BARAI e GYAKU ZUKI (ZE)
13. SHUTO GEDAN BARAI (KO), GYAKU HAITO UCHI (ZE) e KIZAME SHUTO UCHI (ZE)
14. GYAKU UCHI UKE (ZE), KIZAME SHUTO UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
15. SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) e OTOSHI ENPI (FUDO DACHI)
16. JUJI UKE JODAN, KIZAME URAKEN e GYAKU URA ZUKI ( tudo em HANGETSU DACHI )
17. MIKAZUKI GERI, USHIRO GERI e avanç MAWASHI ZUKI (ZE)
18. YOKO TOBI GERI (ZE)

## KIHON para 2º e 3º grau

O mesmo kihon de 1º Dan, mais o que se segue.

1. MAE GERI (ZE) e SAMBON ZUKI (ZE)
2. Partindo de UCHI UKE (KO), no mesmo lugar GYAKU ZUKI (ZE), avança MAE GERI (ZE), GYAKU ZUKI (ZE) e retorna a UCHI UKE (KO)
3. Partindo de GEDAN BARAI (ZE), avança OI ZUKI (ZE), no mesmo lugar SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) concluindo com GEDANBARAI (ZE)

## KIHON para 4º e 5º Dan

o mesmo kihon de 1º , 2º e 3º Dan, mais a que se segue.

1. MAE GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna URAKEN UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)
2. MAWASHI GERI (ZE), YOKO GERI KEKOMI (ZE) com a mesma perna, YOKO KENTSUI UCHI (KI) e GYAKU ZUKI (ZE)
3. URA MAWASHI GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna, SHUTO UCHI JODAN (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)

Obs.: (ZE) Zenkutsu Dachi , (KO) Kokutsu Dachi, (KI) Kiba Dachi.

RENZOKUWAZA: seqüências definidas pela Banca Examinadora com técnicas de karate.

Para todos os Dans.

## KATA - EXECUTAR E CONHECER TÉCNICAS E APLICAÇÕES

### **Kata para 1º Dan:**

#### **Estilo Shotokan**

CINCO HEIAN e TRÊS TEKKI: Um KATA escolhido pela B.E.  
Um KATA escolhido pelo candidato entre: KANKU DAÍ e JION.

#### **Estilo Goju Ryu**

TAICHI , GEKISAI DAI ICHI , NI e SEENCHIN: Um KATA escolhido pela B.E.  
Um KATA escolhido pelo candidato entre: SEIPAI e SAIFA.

### **Kata para 2º Dan:**

#### **Estilo Shotokan**

KANKU DAÍ, JION: Um KATA escolhido pela B.E.  
Dois Kata escolhido pelo candidato entre: BASSAI DAÍ, ENPI ,JITTE e HANGETSU.

#### **Estilo Goju Ryu**

SEIPAI e SAIFA: Um KATA escolhido pela B.E.  
Dois Kata escolhido pelo candidato entre: SHISOCHIN, SANCHIN, SANSERU e TENSHO.

**Kata para 3º Dan:****Estilo Shotokan**

KANKU DAÍ, JION , BASSAI DAÍ, ENPI ,JITTE e HANGETSU: Dois KATA escolhido pela B.E.

Dois Kata escolhidos pelo candidato entre: BASSAI SHO, GANKAKU, SOCHIN e CHINTE

**Estilo Goju Ryu**

SAIFA, SEIPAI, SHISOCHIN e SANCHIN: Dois KATA escolhido pela B.E.  
Dois Kata escolhidos pelo candidato entre: SANSERU, TENSHO e SEISAN

**Kata para 4º e 5º Dan:****Estilo Shotokan**

KANKU DAÍ, JION , BASSAI DAÍ, ENPI ,JITTE, HANGETSU, BASSAI SHO, GANKAKU, SOCHIN e CHINTE: Dois KATA escolhido pela B.E.  
Dois Kata escolhidos pelo candidato entre todos os Kata do estilo.

**Estilo Goju Ryu**

SAIFA, SEIPAI, SHISOCHIN, SANCHIN e SANSERU: Dois KATA escolhido pela B.E.

Dois Kata escolhidos pela Banca Examinadora entre: TENSHO, SEISAN, KURURUNFA e SUPARINPEI.

**KUMITE** Conhecer todos os kumite apresentados nos exames de kyu.

**PARA 1º Dan**

JYU IPPON E SHIAI KUMITE (Até 17 anos).

SHIAI KUMITE E JYU KUMITE (Maiores de 18 Anos)

SHIAI KUMITE E JYU KUMITE OU DEFESA PESSOAL (Para maiores de 35 ANOS)

**PARA 2º Dan**

SHIAI KUMITE E JYU KUMITE (Menores de 35 Anos)

SHIAI KUMITE E JYU KUMITE OU DEFESSA PESSOAL (Para maiores de 35 ANOS)

**PARA 3º, 4º e 5º Dan**

JYU IPPON com NAGE WAZA E JYU KUMITE ou DEFESA PESSOAL

**CONHECIMENTOS GERAIS**

**Para 3º Dan:** ministrar 3 aulas para membros da Banca Examinadora.

**Para 4º e 5º Dan:** trabalho escrito e apresentado no tempo mínimo de 15 e máximo 30 minutos. (O tema será informado pela Banca Examinadora.)

**OBS:** O candidato que cometer no exame ato indisciplinar ou técnica de agressão, será julgado pela B.E. e independente de suas notas poderá ser reprovado por maioria simples de voto. Disciplina e controle serão avaliados durante todo o exame pela B.E.