

# PROGRAMA DE EXAMES DE GRADUAÇÃO

## A K B

### QUADRO RESUMO DAS KATAS POR GRADUAÇÕES

GRADUAÇÃO	CINTO	KATA
10º KYU	BRANCO	-----
9º KYU	BRANCO/AMARELO	<b>Tashi-Kata</b>
8º KYU	AMARELO	<b>Tashi-Kata; Shin-Tai Jitsu-No-Kata</b>
7º KYU	LARANJA	<b>Gekisai-Ichi; Tsuki-Jitsu-No-Kata</b>
6º KYU	VERDE	(Todas as anteriores); <b>Gekisai-Ni; Geri-Jitsu-No-Kata</b>
5º KYU	AZUL	(Todas as anteriores); <b>Fukyu-Kata-Dai-Sun; Saifa Katame-Jitsu-No-Kata</b>
4º KYU	VERMELHO	(Todas as anteriores); <b>Nage-Jitsu-No-Kata</b>
1, 2 e 3º KYU	CASTANHO	(Todas as anteriores); <b>Sanchin Omote-Jitsu-No-Kata</b>
1º DAN	PRETO	(Todas as anteriores); <b>Ude-Ate-Jitsu-No-Kata; Ashi-Ate-Jitsu-No-Kata</b>
2º DAN	PRETO	(Todas as anteriores) <b>Tensho; Seiyunchin; Tambo-Jitsu-No-Kata</b>
3º DAN	PRETO	(Todas as anteriores) <b>Sanchin; Tensho; Sanseru</b>
4º DAN	PRETO	(Todas as anteriores); <b>Sisochin</b>
5º DAN	PRETO	(Todas as anteriores); <b>Seipai</b>
6º DAN	PRETO	(Todas as anteriores); <b>Sesan</b>
7º DAN	PRETO	(Todas as anteriores); <b>Kururunfa</b>
8º DAN	PRETO	(Todas as anteriores); <b>Suparimpei</b>

# GOJU-RYU-KARATE – DO SEIWA KAI

## Associação de Karate de Beja

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- Condição física e espírito de combate;
  - A efectividade das técnicas;
  - A estratégia de combate;
- Força e determinação dos ataques e defesas;
- Estabilidade de equilíbrio no ataque e contra-ataque;
  - Procura de oportunidade;
- O trabalho completo de técnicas de mãos e pernas tanto em defesa como em ataque;
  - Aplicação de técnicas de esquiva;
- Evolução geral e apreensão da matéria ministrada.

## PROGRAMA DE EXAME P/ 9º KYU = CINTO BRANCO/AMARELO

Todo o estudante inicia com cinto **Branco**, Sinal de Pureza.

**Termos gerais de karate podem ser perguntados**

**Etiqueta ; Colocação correcta do Obi (cinto)**

### - **KATA (FORMAS)** (VER QUADRO)

### - **KIHON (FUNDAMENTOS)**

#### - REI (Formas de Saudação):

- . Za-Rei; . Ritsu-Rei

#### - SHISEI (Posturas)

- . Heisoku-Dashi; . Musubi-Dashi; . Heiko-Dashi; . Shiko-Dashi

#### - DASHI-WAZA (ANDAMENTOS)

- . Sanchi-Dashi; . Zenkutsu-Dashi; . Shiko-Dashi (5x à frente, 5x atrás c/Mawatte)

#### - Shin-Tai (Deslocamentos):

- . Ayumi-Ashi; . Tsugi-Ashi; . Yuri-Ashi (5x à frente, 5x atrás c/Mawatte)

#### - UKEMIS (Quedas):

- . Mae-Ukemi; . Ushiro-Ukemi; . Yoko-Ukemi (5x à frente, 5x atrás, 5x ao lado)

#### - TSUKI-WAZA :

- . Jodan; . Chudan; . Gedan (Seiken-Tsuki), em Heiko-Dashi (10x cada)

#### - UKE-WAZA

- . Jodan-Uke; . Yoko-Uke; . Gedan-Uke em Heiko-Dashi (10x cada)

#### - UCHI-WAZA

- . Ura-Uchi; . Mae-Hiji-Ate; . Mawashi-Hiji-Ate em Heiko-Dashi (10x cada)

#### - GERI-WAZA

- . Kim-Geri; . Mae-Geri em Heiko-Dashi (10x cada)

### - **KUMITE (COMBATE)**

- . 2 Randoris





## **PROGRAMA DE EXAME P/ 8º KYU = CINTO AMARELO**

### **- KATA (FORMAS) (V. QUADRO)**

### **- KIHON (FUNDAMENTOS)**

- **REI (Formas de Saudação):**
  - . Za-Rei; . Ritsu-Rei
- **SHISEI (Posturas)**
  - . Heisoku-Dashi; . Musubi-Dashi; . Heko-Dashi; . Shizen-Tai; . Shiko-Dashi
- **DASHI-WAZA (ANDAMENTOS)**
  - . Sanchin-Dashi; . Zenkutsu-Dashi; . Neko-Ashi-Dashi; . Shiko Dashi
  - . (5x à frente 5x atrás c/Mawatte)
- **Shin-Tai (Deslocamentos):**
  - . Ayumi-Ashi; . Tsugi-Ashi; . Yuri-Ashi
  - . (5x à frente 5x atrás c/Mawatte)
- **UKEMIS (Quedas):**
  - . Mae-Ukemi; . Ushiro-Ukemi; . Yoko-Ukemi; . Mae-Mawari-Ukemi (até 10x cada)
- **TSUKI-WAZA (Técnicas de Socar):**
  - . Shita-Tsuki; . Age-Tsuki; . Mawashi-Tsuki (Sanchin-Dashi) (10x cada)
- **UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)**
  - . Soto-Uke; . Nagashi-Uke; . Shuto-Uke (Sanchin-Dashi) (10x cada)
- **UCHI-WAZA (Técnicas de Batimento)**
  - . Shuto-Uchi; . Shotei-Uchi (Teisho); . Yoko-Hiji-Ate (ZenKutsu-Dashi) (10x cada)
- **GERI-WAZA (Técnicas de Pés)**
  - . Yoko-Geri; . Ushiro-Geri; . Mawashi-Geri (ZenKutsu-Dashi) (10x cada)
- **NAGE-WAZA (Técnicas de Projecção)**
  - . Koshi-Guruma; . Uki-Goshi; . O-Soto-Otoshi (1 x cada)
- **KATAME-WAZA (Técnicas de Controle)**
  - . Kote-Gaeshi; . Ikkyo; . Waki-Gatame (1 x cada)
- **NE-WAZA (Técnicas no Chão)**
  - . Hon-Kesa-Gatame; . Kami-Shiho-Gatame; . Yoko-Shiho-Gatame;
  - . Tate-Shiho-Gatame (1 x cada)

**Nota: Todas as técnicas que digam (1 x cada) é realizada com parceiro**

### **- KUMITE (COMBATE)**

- . Ippon Kumite ( Estático ) : (10x cada)
- . Jodan; . Chudan; . Gedan (Shita-Tsuki); . Mae-Geri

**. 2 Randoris (1 minuto cada)**



## **PROGRAMA DE EXAME P/ 7º KYU = CINTO LARANJA**

### **- KATA (FORMAS)**

### **- KIHON (FUNDAMENTOS)**

- **REI (Formas de Saudação):**
  - . Za-Rei; . Ritsu-Rei
- **SHISEI (Posturas)**
  - . Heisoku-Dashi; . Musubi-Dashi; . Heiko-Dashi; . Shizen-Tai; . Kiba-Dashi;
  - . Shiko-Dashi; . Sanchi-Dashi; . Zenkutsu-Dashi; . Neko-Ashi-Dashi; . Kosa-Dashi;
  - . Kokutsu-Dashi
- **DASHI-WAZA (ANDAMENTOS)**
  - . Sanchi-Dashi; . Zenkutsu-Dashi; . Neko-Ashi-Dashi; . Shiko-Dashi
  - . (5x à frente 5x atrás c/Mawatte)
- **Shin-Tai (Deslocamentos):**
  - . Ayumi-Ashi; . Tsugi-Ashi; . Yuri-Ashi (5x á frente 5x atrás c/Mawatte)
- **UKEMIS (Quedas):**
  - . Ushiro-Mawari-Ukemi; . Yoko-Mawari-Ukemi (até 10x cada)
- **TSUKI-WAZA (Técnicas de Socar):**
  - . Giaku-Tsuki; . Heko-Tsuki; . Awase-Tsuki
- **UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)**
  - . Kake-Uke; . Mawashi-Uke (10x cada)
- **UCHI-WAZA (Técnicas de Batimento)**
  - . Ryo-Shotei-Ate; . Tetesui-Uchi (10x cada)
- **GERI-WAZA (Técnicas de Pés)**
  - . Mae-Hiza-Geri; . Kansetsu-Geri (10x cada)
- **NAGE-WAZA (Técnicas de Projecção)**
  - . O-Uchi-Gari; . Ko-Soto-Gari; . Kubi-Nage; . O-Goshi; . Seoi-Nage (1x cada)
- **KATAME-WAZA (Técnicas de Controle)**
  - . Ude-Gatame; . Kuzure-Kote-Gaeshi; . Nikyo; . Te-Kubi-Osae (1 x cada)
- **NE-WAZA (Técnicas no Chão)**
  - . Kata-Gatame; . Kusura-Kesa-Gatame; . Kusura-Kami-Kesa-Gatame (1 x cada)
  - . Tate-Shiho-Gatame (1 x cada)
  - . Movimentos Básicos de Defesa e Atemis no Chão (10x cada)

### **- KUMITE (COMBATE)**

- . Ippon Kumite (**Estático**) : (10x cada)
- . Gyaku-Tsuki; . Gyaku-Shuto; . Mae-Tsuki (Kisami); . Mawashi-Geri; . Yoko-Geri;
- . Ushiro-Geri
  
- . **SISTEMA DUO Individual: (20 pegas) (1 x cada)**

**. 2 Randoris**



## **PROGRAMA DE EXAME P/6º KYU = CINTO VERDE**

### **- TESTE ESCRITO**

#### **- KATA (FORMAS) (V. QUADRO)**

##### **- BUNKAI**

- . Empurrões; . Agarramentos; . Estrangulamentos (10x cada)

#### **- KIHON (FUNDAMENTOS)**

##### **- REI (Formas de Saudação)**

##### **- SHISEI (Posturas)**

##### **- DASHI-WAZA (ANDAMENTOS)**

- . Sanchin-Dashi; . Zenkutsu-Dashi; . Neko-Ashi-Dashi; . Shiko-Dashi (5x á frente 5x atrás c/Mawatte)

##### **- SHIN-TAi (Deslocamentos)**

##### **- UKEMIS (Quedas)**

##### **- TSUKI-WAZA (Técnicas de Socar) (5x cada c/Andamento 2 a 2)**

##### **- UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)**

- . Ashi-Bo-Uke; . Mikasuki-Geri-Uke (5x cada c/Andamento 2 a 2)

##### **- UCHI-WAZA(Técnicas de Batimento)**

- . Ura-Shutô-Uchi; . Age-Hiji-Ate; . Ura-Ken-Uchi (5x cada c/Andamento 2 a 2)

##### **- GERI-WAZA(Técnicas de Pés)**

- . Ura-Mawashi-Geri; . Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (5x cada c/Andamento 2 a 2)

##### **- NAGE-WAZA(Técnicas de Projecção)**

- . Tai-Otoshi; . Ko-Soto-Gake; . Ushiro-Kiri-Otoshi; . Hiza-Guruma (1 x cada)

##### **- KATAME-WAZA(Técnicas de Controle)**

- . Sankyo; . Kanukki-Gatame; . Ude-Nobashi; . Hadaka-Jime (1 x cada)

##### **- NE-WAZA(Técnicas no Chão)**

- .(Ayumi-Ashi; . Tsugi-Ashi; . Yuri-Ashi em Kioshi (1 x cada)

Nota: Nage e Katame-Waza são aplicados a defesa de Tsuki ou Geri

#### **- KUMITE (COMBATE)**

- . Ippon Kumite ( 2 a 2 )

- . SISTEMA DUO: (20 pegas 2 a 2)

- . 2 Randoris

#### **- TESTES DE QUEBRA ( 3 )**



## **PROGRAMA DE EXAME P/ 5º KYU = CINTO AZUL**

### **- TESTE ESCRITO**

- **KATA (FORMAS)** - C/ explicação e Bunkai (V. Quadro)

### **- KIHON (FUNDAMENTOS)**

- REI (Formas de Saudação)

- SHISEI (Posturas)

- DASHI-WAZA (ANDAMENTOS)

- SHin-Tai (Deslocamentos):

- UKEMIS (Quedas):

- TSUKI-WAZA (Técnicas de Socar):

- UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- UCHI-WAZA (Técnicas de Batimento)

- GERI-WAZA (Técnicas de Pés)

- NAGE-WAZA (Técnicas de Projecção)

- . O-Soto-Gari; . Sukui-Nage; . Tsuru-Goshi; . Tsuru-Komi-Goshi (1 x cada)
- . Harai-Goshi; . Shiho-Nage (1 x cada)

- KATAME-WAZA (Técnicas de Controle)

- . Kata-Ude-Kansetsu; . Juji-Gatame; . Ude-Garami (1 x cada)
- . Juji-Jime (Kata, Nami, Gyaku) (1 x cada)

- NE-WAZA (Técnicas no Chão)

- . Ushiro-Kesa-Gatame; . Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame; . Shikko (1 x cada)
- . Derrubes (Tori no chão, Uke de pé) (1 x cada)

TOBI-WAZA (Técnicas em Salto)

- . Mae-Tobi-Geri; . Nidan-Tobi-Geri; . Yoko-Tobi-Geri (5x Cada)

- **KUMITE (COMBATE)** (3 randori's de 1 minuto)

- **SISTEMA DUO:** (12 Técnicas )

- **TESTES DE QUEBRA ( 3 )**



## **PROGRAMA DE EXAME P/ 4º KYU = CINTO VERMELHO**

### **- TESTE ESCRITO**

- **KATA (FORMAS)** - C/ explicação e Bunkai (V. Quadro)

### **- KIHON (FUNDAMENTOS)**

- **NAGE-WAZA (Técnicas de Projecção)**

- . De-Ashi-Barai; . Okuri-Ashi-Barai (1 x cada)
- . Koshi-Nage; . Irimi-Nage (1 x cada)

- **KATAME-WAZA (Técnicas de Controle)**

- . Okuri-Eri-Jime; . Kata-Ha-Jime; . Hara-Gatame (1 x cada)

- **NE-WAZA (Técnicas no Chão)**

- . Ushiro-Kesa-Gatame; . Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame; . Shikko (1 x cada)
- . Derrubes (Tori no chão, Uke de pé) (1 x cada)

- **TOBI-WAZA (Técnicas em Salto)**

- . Mae-Tobi-Geri; . Nidan-Tobi-Geri; . Yoko-Tobi-Geri (5x Cada)

### **- KIHON IDO**

- **13 Combinações de Kihon IDo:** . (5x à frente 5x atrás)

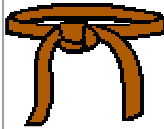
- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1 - Sanchin-Dashi  | Jodan-Uke, Gyaku-Chudan                                    |
| 2 - Sanchin-Dashi  | Gyaku-Tsuki, Mae-Geri                                      |
| 3 - Sanchin-Dashi  | Yoko-Uke, Shita-Barai + Morote-Tsuki                       |
| 4 - Sanchin-Dashi  | Jun Mae-Geri, Mawashi-Geri                                 |
| 5 - Zenkutsu-Dashi | Mae-Geri, Jun-Tsuki Chudan                                 |
| 6 - Zenkutsu-Dashi | Hiji-Ate, Gyaku Chudan                                     |
| 7 - Zenkutsu-Dashi | Uchi-Uke, Gyaku Jodan                                      |
| 8 - Zenkutsu-Dashi | Mae-Geri, Hiji-Ate, Ura-Uchi, Gedan-Uke, Gyaku-Tsuki       |
| 9 - Zenkutsu-Dashi | Sokuto-Geri, Gyaku-Chudan                                  |
| 10 - Shiko-Dashi   | Tetessui-Gedan, Ura-Uchi .....180º                         |
| 11 - Shiko-Dashi   | Gedan-Barai, Gyaku-Chudan ..45º                            |
| 12 - Shiko-Dashi   | Mawashi-Empi, Uraken, Harai-Uke, Gyaku-Tsuki...45º         |
| 13 - Shiko-Dashi   | Kansetsu-Geri, Age-Tsuki, Ura-Uchi, Harai-Uke, Gyaku-Tsuki |

- **KUMITE (COMBATE)** (3 randori's de 1 minuto)

- **SISTEMA DUO:** (12 Técnicas )

- **Situações de Defesa Pessoal**

- **TESTES DE QUEBRA ( 3 )**



## PROGRAMA DE EXAME P/ 1, 2 e 3º KYU = CINTO CASTANHO

### - TESTE ESCRITO

- REGRAS DE ARBITRAGEM (TEÓRICAS E PRÁTICAS)
- DEVE SABER MINISTRAR A FASE DE "AQUECIMENTO"
- DEVE SABER "ABRIR" E "FECHAR" UMA AULA

- **KATA (FORMAS)** - C/ explicação e Bunkai (V. Quadro)
- TESTE DA KATA 'SANCHIN'

### - **KIHON (FUNDAMENTOS)**

- **NAGE-WAZA (Técnicas de Projecção)**
  - . Uki-Otoshi; . Kata-Guruma; . Morote-Gari (1 x cada)
  - . Sasae-Tsuri-Komi-Oshi; . Ushiro-Goshi; . Tomoe-Nage (1 x cada)
- **KATAME-WAZA (Técnicas de Controle)**
  - . Kata-te-Jime; . Hiza-Gatame; . Mune-Gatame; . Yonkyo (1 x cada)
- **NE-WAZA (Técnicas no Chão)**
  - . Defesa contra Vários adversários (3)
- **TOBI-WAZA (Técnicas em Salto)**
  - . Mae-Tobi-Geri; . Nidan-Tobi-Geri; . Yoko-Tobi-Geri (5x Cada)

### - **KIHON IDO**

- . 80 ANDAMENTOS (C/ PESOS)

- . - 13 Combinações de Kihon-Ido: (5x à frente 5x atrás)

1 - Sanchin-Dashi	Jodan-Uke, Gyaku-Chudan
2 - Sanchin-Dashi	Gyaku-Tsuki, Mae-Geri
3 - Sanchin-Dashi	Yoko-Uke, Shita-Barai + Morote-Tsuki
4 - Sanchin-Dashi	Jun Mae-Geri, Mawashi-Geri
5 - Zenkutsu-Dashi	Mae-Geri, Jun-Tsuki Chudan
6 - Zenkutsu-Dashi	Hiji-Ate, Gyaku Chudan
7 - Zenkutsu-Dashi	Uchi-Uke, Gyaku Jodan
8 - Zenkutsu-Dashi	Mae-Geri, Hiji-Ate, Ura-Uchi, Gedan-Uke, Gyaku-Tsuki
9 - Zenkutsu-Dashi	Sokuto-Geri, Gyaku-Chudan
10 - Shiko-Dashi	Tetessui-Gedan, Ura-Uchi .....180º
11 - Shiko-Dashi	Gedan-Barai, Gyaku-Chudan ..45º
12 - Shiko-Dashi	Mawashi-Empi, Uraken, Harai-Uke, Gyaku-Tsuki...45º
13 - Shiko-Dashi	Kansetsu-Geri, Age-Tsuki, Ura-Uchi, Harai-Uke, Gyaku-Tsuki

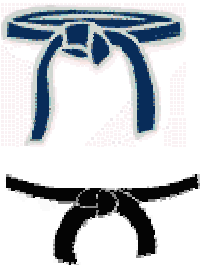
- **KUMITE (COMBATE)** (3 randori's de 3 minutos)

- **SISTEMA DUO:** (12 Técnicas )

- **Situações de Defesa Pessoal**

- **TESTES DE QUEBRA ( 5 )**

- Deve **demonstrar:** a efectividade das técnicas, através de força e determinação nos ataques e nas defesas, estabilidade e equilíbrio no ataque e contra-ataque, tempo certo (procura de oportunidade), aplicação de técnicas de esquivas (Sabaki); Evolução geral e apreensão da matéria ministrada.



## PROGRAMA DE EXAME P/ PRÉ-SHODAN

Igual ao de Shodan

## PROGRAMA DE EXAME SHODAN

### - TESTE ESCRITO

- **KATA (FORMAS)** - C/ explicação e Bunkai (V. Quadro)

- TESTE DA KATA 'SANCHIN'

### - **KIHON (FUNDAMENTOS)**

- **NAGE-WAZA**(Técnicas de Projecção)

. Uki-Otoshi; . Kata-Guruma; . Morote-Gari (1 x cada)

. Sasae-Tsuri-Komi-Oshi; . Ushiro-Goshi; . Tomoe-Nage (1 x cada)

- **KATAME-WAZA**(Técnicas de Controle)

. Kata-te-Jime; . Hiza-Gatame; . Mune-Gatame; . Yonkyo (1 x cada)

- **NE-WAZA**(Técnicas no Chão)

. Defesa contra Vários adversários (3)

**TOBI-WAZA** (Técnicas em Salto)

. Mae-Tobi-Geri; . Nidan-Tobi-Geri; . Yoko-Tobi-Geri (5x Cada)

### - **KIHON IDO**

. 80 ANDAMENTOS (C/ PESOS)

. - 13 Combinações de Kihon IDO: (5x á frente 5x atrás)

1 - Sanchin-Dashi	Jodan-Uke, Gyaku-Chudan
2 - Sanchin-Dashi	Gyaku-Tsuki, Mae-Geri
3 - Sanchin-Dashi	Yoko-Uke, Shita-Barai + Morote-Tsuki
4 - Sanchin-Dashi	Jun Mae-Geri, Mawashi-Geri
5 - Zenkutsu-Dashi	Mae-Geri, Jun-Tsuki Chudan
6 - Zenkutsu-Dashi	Hiji-Ate, Gyaku Chudan
7 - Zenkutsu-Dashi	Uchi-Uke, Gyaku Jodan
8 - Zenkutsu-Dashi	Mae-Geri, Hiji-Ate, Ura-Uchi, Gedan-Uke, Gyaku-Tsuki
9 - Zenkutsu-Dashi	Sokuto-Geri, Gyaku-Chudan
10 - Shiko-Dashi	Tetessui-Gedan, Ura-Uchi .....180º
11 - Shiko-Dashi	Gedan-Barai, Gyaku-Chudan ..45º
12 - Shiko-Dashi	Mawashi-Empi, Uraken, Harai-Uke, Gyaku-Tsuki...45º
13 - Shiko-Dashi	Kansetsu-Geri, Age-Tsuki, Ura-Uchi, Harai-Uke, Gyaku-Tsuki

- **KUMITE (COMBATE)** (3 randori's de 3 minutos)

- **SISTEMA DUO:** (12 Técnicas )

- **Situações de Defesa Pessoal**

- **TESTES DE QUEBRA ( 5 )**

**NOTA:** \* Só poderão candidatar-se a esta graduação, os praticantes c/> 16 anos.

-Deve **demonstrar:** a efectividade das técnicas, através de força e determinação nos ataques e nas defesas, estabilidade e equilíbrio no ataque e contra-ataque, tempo certo (procura de oportunidade), aplicação de técnicas de esquiva (Sabaki); Evolução geral e apreensão da matéria ministrada.

-Todos os Ataques devem ser repetidos á Esqª e Dtª Com defesas e contra -ataques  
-Poderá ser solicitado ao candidato qualquer ponto técnico de Exames anteriores, como qualquer explicação oral de aspecto técnico do exame realizado.

ESTE PROGRAMA PODE SER ALTERADO SEMPRE QUE FÔR NECESSÁRIO.

TAIS ALTERAÇÕES, A VERIFICAR-SE, DEVERÃO SER DADAS A

CONHECER AOS ATLETAS COM 3 MESES DE ANTECEDÊNCIA (1 TRIMESTRE).