



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Matéria de Exame de Graduação – Goju-Ryu 1º Dan

Pré-requisitos

1º DAN

- Carência CBK – art.189 e 191 - idade mínima 12 anos completos
- Comprovação oficial de 12 meses no 1º Kyu.

Sequência Kihon

		Repetições	Sentido
1	TEISHO-ATE (moroto) (heiko dachi/shiko dachi)	10 repetições	---
2	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
3	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi) (suriashi)	05 repetições	Volta
4	MAE GUERI/EMPI/URAKEN/GUEDAN BARAI GUIAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
5	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
6	SAMBON ZUKI (zenkutsu dachi) JO DAN/CHU DAN/GUE DAN	05 repetições	Ida
7	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
8	GUEDAN BARAI (shiko dachi) /GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
9	UCHI UKE (neko ashi)/ GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKE UKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	SOKUTO GUERI (nekoashi dachi)	03 repetições	Ida e recuar

KATA:

- **Obrigatório:** KATA SANCHIN E TENSUO

- **Optativo:** GEKISAI I, II OU SAIFA

Kumite:

- Até Infante-Juvenil - Duas vezes: Shiai-Kumite (Avaliação da banca) Â-
- Juvenil - 01 (hum) Shiai Kumite + 01 (hum) Jyu Kumite. (Avaliação da Banca)
- Adulto - 01 ou 02 Jyu Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Matéria de Exame de Graduação – Goju-Ryu 2º Dan

2º DAN

- Carência CBK - art.189 e 191 - idade mínima 20 anos
- Comprovação oficial de 02 anos no 1ºDan

Sequência Kihon		Repetições	Sentido
1	YOKO ZUKI (Shiko dachi/yokozukidachi)	10 repetições	---
2	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
3	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
4	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
5	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
6	SAMBON ZUKI (zenkutsu dachi) JO DAN/CHU DAN/GUE DAN	05 repetições	Ida
7	UCHI UKE(nekoashi)/HIJATE/URAUTI(Shikodati)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Recuar
8	JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Ida
9	MAWASHI UKE/TEISHO (morote-Sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKE UKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	MAE GUERI/SOKUTO (mesma perna-nekoashi dachi) - 45°	05 repetições	Ida e recuar

KATA

- **Obrigatório:** Seienchin e Sanseru
- **Optativo:** Seipai, Shisochin ou Seisan

KUMITE

- 01 ou 02 Jyu Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Matéria de Exame de Graduação – Goju-Ryu

3º 4º 5º e 6º Dan

Sequência Kihon	Repetições	Sentido
1 YOKO ZUKI (kokutsu dachi)	10 repetições	---
2 OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
3 MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
4 GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
5 MAE GUERI/GYAKU ZUKI (zenkjutsu dachi)	05 repetições	Volta
6 SAMBON ZUKI (zenkutsu dachi) JO DAN/CHU DAN/GUE DAN	05 repetições	Ida
7 KAKE UKE/KIZAMI MAE GUERI(nekoashi)/NUKITE(zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
8 JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(Zenkutsu)	05 repetições	Ida
9 MAWASHI UKE/TEISHO(morote-sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10 SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11 KAKE UKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12 KIZAMI MAE GUERI (nekoashi dachi)/MAWASHI GUERI(outra perna)	05 repetições	Ida
13 MAE GUERI/SOKUTO GUERI (nekoashi dachi) mesma perna 45º	05 repetições	Recuar

KATA

Para 3º 4ªDan

- Obrigatório: Kururunfa
- Optativo: 2 (dois) Katas diferentes dos obrigatórios de 1º.e 2º Dan.
- Apresentar BUNKAI (aplicação) de duas partes do Kata OBRIGATÓRIO apresentado.

Para 5ªDan

- Obrigatório: Suparimpei
- Optativo: 2 (dois) Kata diferentes dos obrigatórios de 1º. e 2º. Dan
- Apresentar BUNKAI (aplicação) de duas partes do Kata OBRIGATÓRIO apresentado.

Atenção: Para Bunkai, o candidato poderá trazer colega de treino.

Para 6ª Dan

- Memorial CBK
- **Kata:** 2 katas diferentes dos obrigatórios (1º a 5º dan) e apresentar Bunkai (aplicação) de duas partes dos Katas apresentados.

KUMITE

- Para 3º, 4º , 5º e 6º dan: 01 ou 02 Jyu Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

EXAME ORAL

- Para 5º e 6º Dan - perguntas gerais