



# 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 – sala 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020  
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: [karatefpk@uol.com.br](mailto:karatefpk@uol.com.br) – Site: [www.fpk.com.br](http://www.fpk.com.br)

## Matéria de exame - Goju Ryu

### Pré-requisitos

#### 1º DAN

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

#### 2º DAN

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

#### 3º, 4º , 5º e 6º DAN

- Carência CBK - art.189 e 191 - P/3º.Dan - idade mínima 23 anos
- Comprovação oficial de 03 anos no 2º.Dan; P/4º.Dan - idade mínima 29 anos
- Comprovação oficial de 04 anos no 3º.Dan; P/5.Dan - idade mínima 35 anos
- Comprovação oficial de 05 anos no 4.Dan
- Comprovação oficial de 06 anos no 5º Dan



# 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 – sala 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020  
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: [karatefpk@uol.com.br](mailto:karatefpk@uol.com.br) – Site: [www.fpk.com.br](http://www.fpk.com.br)

## 1º DAN

Nº	Sequência de Kihon	Repetições	Sentido
01	TEISHO-ATE (heiko dachi/shiko dachi)	10 repetições	-----
02	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAEGUERI / OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
04	MAEGUERI/EMPI/URAKEN/GUEDAN BARAI GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (sanchin dachi) JODAN/CHUDAN/GUEDAN	05 repetições	Ida
07	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
08	GUEDAN BARAI (shiko dachi) /GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	CHUDAN UTI UKE (nekoashi dachi)/ GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	CHUDAN SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKE UKE/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAEGUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHIGUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	SOKUTO GUERI (nekoashi dachi)	03 repetições	Ida e recuar

## KATA

- Obrigatório: KATA SANCHIN E TENSHO
- Optativo: GEKISAI I, II OU SAIFA

## KUMITE

- Até Infanto-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 – sala 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020  
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: [karatefpk@uol.com.br](mailto:karatefpk@uol.com.br) – Site: [www.fpk.com.br](http://www.fpk.com.br)

## 2º Dan

Nº	Sequência de Kihon	Repetições	Sentido
01	TEISHO-ATE (heiko dachi/shiko dachi)	10 repetições	-----
02	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (sanchin dachi) JODAN/CHUDAN/GUEDAN	05 repetições	Ida
07	CHUDAN UTI UKE (nekoashi dachi)/HIJATE/URAKEN (shiko dachi) / GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko)/GYAKU ZUKI(sanchin dachi)	05 repetições	Ida
09	MAWASHI UKE (nekoashi dachi)	05 repetições	Recuar
10	CHUDAN SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKE UKE (nekoashi dachi)/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAEGUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	CHUDAN SOTO UKE / SOKUTO (mesma perna-nekoashi dachi) - 45°	03 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  
Filiada à CBK - Confederação Brasileira de Karate  
CNPJ: 48.241.897/0001-71

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

## 3º, 4º, 5º e 6º Dan

Nº	Sequência de Kihon	Repetições	Sentido
01	YOKO ZUKI (hanzenkutsu dachi)	10 repetições	---
02	OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
03	MAE GUERI/OI ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
05	MAE GUERI/GYAKU ZUKI (hanzenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	SAMBON ZUKI (sanchin dachi) JODAN/CHUDAN/GUEDAN	05 repetições	Ida
07	KAKE UKE/KIZAMI MAE GUERI(nekoashi)/NUKITE(sanchi dachi)	05 repetições	Recuar
08	JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shiko dachi) /CHUDAN SOTO UKE (nekoashi dachi)	05 repetições	Ida
09	MAWASHI UKE (nekoashi dachi) / KAKE UKE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
10	CHUDAN SOTO UKE/GYAKU ZUKI (sanchin dachi)	05 repetições	Ida
11	KAKE UKE (nekoashi dachi)/NUKITE (sanchin dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAEGUERI (nekoashi dachi com a perna da frente)/MAWASHI GUERI(outra perna)	05 repetições	Ida
13	CHUDAN SOTO UKE /MAE GUERI/SOKUTO (mesma perna-nekoashi dachi) - 45º	03 repetições	Recuar

## KATA

### Para 3º/4ª Dan

- 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 5ª Dan

- 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.



# 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 – sala 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020  
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: [karatefpk@uol.com.br](mailto:karatefpk@uol.com.br) – Site: [www.fpk.com.br](http://www.fpk.com.br)

## Para 6ª Dan

- Apresentação do Memorial
- **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