

# =Exame de Graduação Superior- YODANCHAS

## PROGRAMA PARA 1º DAN 2º DAN

### KIHON

#### *Iniciar em Base Livre*

- 1 - Kizami Zuki - Oizuki - Giaku Zuki
- 2 - Jodan yokogeri keague - chudan Yokogeri Kekomi ( passando em kossa dachi – finalizando em kiba ou shiko dachi)
- 3 - Jodan maegeri keague - chudan yokogeri keague - ushirogeri chudan (deslocando – finaliza em zenkutsu dadhi)
- 4 - Chudan maegeri – jodan mawashigeri ( com a mesma perna – finaliza em zenkutsu dachi)
- 5 - Gedan barai ( recuando ) - oizuki + giaku zuki ( avançando – finaliza em zenkutsu dachi)
- 6 - Jodan kizami Zuki - chudan Giaku Zuki - Giaku Zuki ( avançando no segundo giaku – finaliza em zenkutsu dachi)
- 7 - Maegeri jodan - yokogeri chudan – ushirogeri chudan (no mesmo lugar, 3 vezes com cada perna – em base livre)
- 8 - Chudan soto uke (zenkutsu dachi) – chudan yoko empi uchi - jodan uraken (kiba ou shiko dachi)+ chudan giaku zuki (finaliza em zenkutsu dachi)
- 9 - Chudan uchi uke – jodan kizami zuki – Chudan giaku zuki - mae geri (finaliza em zenkutsu dachi)

### EM KOKUTSU DACHI ou NEKO ASHI DACHI

Chudan shuto uke - kizami mawashi geri – chudan giaku zuki (deslocando, na mesma base )

### KATA LIVRE

***Escolha do candidato entre os katas superiores obrigatórios do seu estilo***

SHOTOKAN - Bassai Daí, Kanku Daí, Empi ou Jion

SHORIN RYU - Passai Sho, Kussanku Sho, Passai Daí ou Kussanku Daí;  
GOJU RYU - Saifa, Seinchin ou Shisochin  
(além da prova teórica, onde serão feitas perguntas sobre o katá escolhido pelo avaliando, será cobrada aplicação do mesmo)

## **KATA OBRIGATORIO**

À escolha da banca examinadora entre:  
Shotokan - 05 heians e teki shodan  
Shorin Ryu - 05 Pians e Narranchi shodan  
Goju Ryu - Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni e Sanchin

## **KUMITÊ**

Mirim e Infantil - Kihon Ipon ( oizuki chudan e jodan - maegeri - mawashi geri - yoko geri kekomi)  
Infanto Juvenil e Juvenil - Jiyu Ipon e Shiai Kumitê (uma luta cada item)  
Adulto jovem - Jiyu e Shiai Kumitê ( uma luta para cada, com um minuto de duração )  
Adulto Master - Defesa pessoal, Jiyu Kumitê ou Shiai Kumitê com outro master (a critério do avaliando)

## **CONHECIMENTOS GERAIS**

Prova teórica (escrita) versando sobre os seguintes temas:  
História do Karatê (no mundo, no Brasil e na Bahia), katá, kumitê, regra de competição e termos técnicos.  
Por classe, será assim dividida:  
a – Mirim, Infantil e Infanto (10 perguntas)  
b – Juvenil, adulto e Senior (20 perguntas)

## **PROGRAMA PARA 3º DAN**

### **KIHON**

#### ***Iniciar em Base Livre***

- 1 - Jodan Kizami zuki - sambom zuki (finaliza em zenkutsu dachi)
- 2 - Jodan Kizami zuki – Chudan Maegeri – Chudan oizuki (finaliza em zenkutsu dachi)
- 3 - Jodan Yoko geri keage – Chudan yoko geri kekomi ( trocando a perna – finaliza em kiba ou shiko dachi)
- 4 - Jodan Age uke (recuando) - mawashi geri – Jodan uraken – Chudan oizuki (avançando – finaliza em zenkutsu dachi)
- 5 - Jodan Mae geri Keage - Chudan yoko geri – Chudan ushiro geri – Jodan mawashi geri - Chudan giaku zuki ( parado, 03 vezes com cada perna – finaliza em zenkutsu dachi )
- 6 - Chudan Mae geri Keage – Jodan mawashi geri – Chudan yoko geri kekomi (avançando – finaliza em zenkutsu dachi)
- 7 - Chudan Giaku zuki (parado) – Chudan giaku zuki – Chudan giaku zuki (avançando - finaliza em zenkutsu dachi)
- 8 – Jodan Mawashi Geri – Chudan giaku zuki (avançando - finaliza em zenkutsu dachi)

#### ***EM KOKUTSU DACHI OU NEKO ASHI DACHI***

Chudan Shuto Uke - kizami mawashi geri - giaku zuki (sem mudar a base)

### **KATA LIVRE**

#### ***Escolha do candidato dentre os katas superiores obrigatórios do seu estilo***

SHOTOKAN - Bassai Daí, Jion, Kanku Daí ou Empi;  
SHORIN RYU - Passai Sho, Kussanku Sho, Passai Daí ou Kussanku Daí;  
GOJU RYU - Saifa, Seienchin, Shisochin ou Sanseru

(além da prova teórica, onde serão feitas perguntas sobre o katá escolhido pelo avaliando, será cobrada aplicação do mesmo)

## **KATA OBRIGATORIO**

À escolha do examinador dentre os katas acima relacionados e que não tenha sido executado pelo candidato.

## **KUMITÊ**

Adulto jovem - Shiai Kumatê e Jiyu kumatê (uma luta em cada modalidade, com um minuto cada luta)

Adulto master - Shiai Kumatê e Jiyu Kumatê (com outro master)

## **CONHECIMENTOS GERAIS**

Prova teórica (escrita) com 40 perguntas, versando sobre os seguintes temas:

História do Karatê (no mundo, no Brasil e Bahia), katá, kumatê, regra de competição e termos técnicos.

## **PROGRAMA PARA 3º DAN**

### **KIHON**

O mesmo exigido para 2º DAN.

### **KATA LIVRE**

À escolha do candidato, entre os katas superiores do seu estilo, sem limitação.

## **KATA OBRIGATORIO**

***À escolha do examinador, dentre os seguintes katas:***

Shotokan - (Bassai dai, Kanku Dai, Jion, Jitte, Empi, Hangetsu e Gankaku)

Shori Ryu - (Passai dai e Sho, Kussanku Dai e Sho, Chinto)

Goju Ryu - (Saifa, Seienchin, Shisochin ou Sanseru)

(excluir da relação acima o kata já executado pelo candidato no item anterior).

(a aplicação será feita após a execução do mesmo de forma objetiva)

## **KUMITÊ**

Adulto jovem - Jiyu kumitê e Shiai Kumitê (uma luta com adversário diferente, em cada modalidade )

Adulto master - Shiai kumitê e Jiyu Kumitê (com outro master)

## **CONHECIMENTOS GERAIS**

Prova teórica (escrita) com 80 perguntas, versando sobre os seguintes temas:

História do Karatê (no mundo, no Brasil e na Bahia), katá, kumitê, regra de competição e termos técnicos.

## **PROGRAMA PARA 4º e 5º DAN**

## **KATA LIVRE**

À escolha do candidato dentre os katas superiores, sem limite.

## **KATA OBRIGATÓRIO**

***Á escolha da banca avaliadora, dentre os seguintes katas:***

Shotokan - ( Bassai dai, Kanku dai, Jion , Jitte, Empi, Hangetsu ou Gankaku )

Shorin Ryu - ( Passai dai e sho, Kussanku dai e sho, Chinto, Jion ou Gojushiho )

Goju Ryu - (Saifa, Seienchin, Shisochin, Sanseru ou Seipai)

Excluir da relação acima o kata já executado pelo candidato, no item anterior.

(a aplicação será feita após a execução do mesmo de forma objetiva)

## **KUMITÊ**

ADULTO JOVEM - Shiai Kumitê e Jyu Kumitê (Uma luta para cada modalidade)

ADULTO SENIOR - Shiai Kumitê com outro master, ou defesa pessoal, a critério do avaliando

## CONHECIMENTOS GERAIS

O candidato deverá escrever e entregar à FBK um tema com no mínimo 05 laudas (com mínimo de 30 linhas datilografada ou impresso eletronicamente), até trinta dias antes da data do seu exame, para que a comissão de graduação faça a análise. No dia do exame, o candidato terá 10 minutos para expor sobre o tema escolhido, dentre os seguintes:

- História do karatê na Bahia, no Brasil e no mundo;
- Kihon;
- Kata;
- Kumite;
- Arbitragem;
- Competição.
- Primeiros Socorros;
- Outro assunto de interesse do karatê.

***O trabalho reprovado pela comissão, será devolvido ao candidato e sua inscrição cancelada.***

## PERGUNTAS

Os avaliadores deixarão os candidatos concluírem a exposição do tema escolhido, anotando as perguntas que serão feitas, em número de no mínimo 10 (dez), ou mais se necessário à completa interpretação.