

FEDERAÇÃO BAIANA DE DE KARATE KYODOSHIN

=Exame de Graduação Superior PROGRAMA PARA 1º 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 dachi)
- 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)
- B 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)

FEDERAÇÃO BAIANA DE DE KARATE KYODOSHIN

PROGRAMA PARA 2º 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 Kumitê e Jiyu kumitê (uma luta em cada modalidade, com um minuto cada luta)
Adulto master - Shiai Kumitê e Jiyu Kumitê (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, kumitê, 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.

FEDERAÇÃO BAIANA DE DE KARATE KYODOSHIN

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.