



# 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 – 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  
Filial 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/shikodachi)                                | 10 repetições | -----        |
| 02 | JODAN-TSUKI (sanchin dachi)                                        | 05 repetições | Ida          |
| 03 | JODAN UKE E GYAKU-TSUKI (sanchin dachi)                            | 05 repetições | Recuar       |
| 04 | CHUDAN-TSUKI (sanchin dachi)                                       | 05 repetições | Ida          |
| 05 | CHUDAN UTI UKE (nekoashi dachi) / GYAKU-TSUKI (sanchin dachi)      | 05 repetições | Recuar       |
| 06 | GUEDAN-TSUKI (hanzenkutsu dachi)                                   | 05 repetições | Ida          |
| 07 | GUEDAN BARAI (shikodachi) / GYAKU-TSUKI (hanzenkutsu dachi)        | 05 repetições | Recuar       |
| 08 | MAE-KERI/EMPI/URAKEN/GUEDAN BARAI/ GYAKU-TSUKI (hanzenkutsu dachi) | 05 repetições | Ida          |
| 09 | MAWASHI UKE (nekoashi dachi)                                       | 05 repetições | Recuar       |
| 10 | SAMBON-TSUKI (sanchin dachi)<br>JODAN/CHUDAN/GUEDAN                | 05 repetições | Ida          |
| 11 | KAKE UKE/NUKITE (sanchin dachi)                                    | 05 repetições | Recuar       |
| 12 | MAE-KERI (hanzenkutsu dachi)                                       | 05 repetições | Ida          |
| 13 | MAWASHI-KERI (hanzenkutsu dachi)                                   | 05 repetições | Volta        |
| 14 | SOKUTO-KERI (nekoashi dachi)                                       | 05 repetições | Ida e recuar |

## KATA

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

## KUMITE

- Até Infante-Juvenil - Duas vezes: Jyu-Ippon (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  
Filial 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 | OI -TSUKI (sanchin dachi)                                                                                     | 05 repetições | Ida          |
| 02 | MAE-KERI/OI-TSUKI (sanchin dachi)                                                                             | 05 repetições | Volta        |
| 02 | GYAKU-TSUKI (sanchin dachi)                                                                                   | 05 repetições | Ida          |
| 03 | MAE-KERI/GYAKU-TSUKI (hanzenkutsu dachi)                                                                      | 05 repetições | Volta        |
| 04 | SAMBON-TSUKI (sanchin dachi)<br>JODAN/CHUDAN/GUEDAN                                                           | 05 repetições | Ida          |
| 05 | CHUDAN UTI UKE (nekoashi dachi)/HIJATE/URAKEN (shikodachi) / GYAKU-TSUKI (hanzenkutsu dachi)                  | 05 repetições | Recuar       |
| 06 | JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN<br>BARAI(shikodachi)/GYAKU-TSUKI (sanchin dachi)                                    | 05 repetições | Ida          |
| 07 | MAWASHI UKE (nekoashi dachi em 45°)                                                                           | 05 repetições | Recuar       |
| 08 | CHUDAN SOTO UKE / GYAKU-TSUKI (sanchin dachi)                                                                 | 05 repetições | Ida          |
| 09 | KAKE UKE (nekoashi dachi) / NUKITE (sanchin dachi)                                                            | 05 repetições | Recuar       |
| 10 | MAE HIJI ATE (sanchin dachi)                                                                                  | 05 repetições | Ida          |
| 11 | USHIRO HIJI ATE (nekoashi dachi)                                                                              | 05 repetições | Recuar       |
| 12 | MAE-KERI E SOKUTO-KERI (hanzenkutsu dachi – mae-keri com a perna da frente e sokuto-keri com a perna de trás) | 05 repetições | Ida          |
| 13 | MAWASHI-KERI/ GYAKU-TSUKI (hanzenkutsu dachi)                                                                 | 05 repetições | Volta        |
| 14 | CHUDAN SOTO UKE / SOKUTO-KERI – COM A PERNA DA FRENTE (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 – 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 | SAMBON-TSUKI (sanchin dachi)<br>JODAN/CHUDAN/GUEDAN                                                 | 05 repetições | Ida          |
| 02 | CHUDAN AWASE-TSUKI (sanchin dachi)                                                                  | 05 repetições | Volta        |
| 03 | SHOTEI (sanchin dachi)                                                                              | 05 repetições | Ida          |
| 04 | KAKE UKE/ MAE-KERI – com a perna da frente<br>(nekoashi)/NUKITE(sanchi dachi)                       | 05 repetições | Recuar       |
| 05 | OI-TSUKI / GYAKU-TSUKI / IPON KEN (sanchi dachi)                                                    | 05 repetições | Ida          |
| 06 | SUN-TSUKI / SHITA-TSUKI (shicodachi)                                                                | 05 repetições | Recuar       |
| 07 | KOKUTSU DACHI URA UKE / CHUDAN SOTO UKE<br>(hanzenkutsudachi)                                       | 05 repetições | Ida          |
| 08 | KAKE UKE (sanchin dachi)/KONKEN(shicodachi)                                                         | 05 repetições | Recuar       |
| 09 | JODAN UKE(sanchin)/GUEDAN BARAI(shikodachi)<br>/CHUDAN SOTO UKE (nekoashi dachi)                    | 05 repetições | Ida          |
| 10 | MAWASHI UKE (nekoashi dachi) / KAKE UKE (sanchin<br>dachi)                                          | 05 repetições | Recuar       |
| 13 | MAE-KERI /MAE HIJI ATE / GYAKU-TSUKI<br>(hanzenkutsudachi)                                          | 05 repetições | Ida          |
| 12 | MAE-KERI/ SOKUTO-KERI / GYAKU ZUKI<br>(hanzenkutsudachi – keri com a mesma perna)                   | 05 repetições | Volta        |
| 13 | CHUDAN SOTO UKE /MAE-KERI/SOKUTO-KERI<br>(nekoashi dachi- 45º - keri com a mesma perna e da frente) | 05 repetições | Ida e Recuar |

## KATA

### Para 3º/4ºDan

- 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 5ºDan

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



# 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 – 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)

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

## 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