



# 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 17-020  
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 de Graduação - Shorin Ryu 1º Dan (Revisão 2023/1.1)

Observação: Preparar sempre Hidari-ashi Zenshin no Kamae / Kamae avançado perna esquerda.

1=Sonoba-Zuki – Seiken Chudan Zuki	Kiba-Dachi (Naihanchi-Dachi)	10 repetições.
2=Sambon-Zuki – Jodan, Chudan, Chudan	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	5 repetições. Ida
3=Ague-Uke / Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Recuando
4=Seiken Chudan(Prepara Kamae esquerdo) (avança)Guiaku-Jodan Zuki	Isokucho-Dachi (Renoji-Dachi)/Seiken Chuda no Kamae	5 repetições. Ida
5=Uchi Uke/Guedan-Barai (mesma mão)	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi)	5 repetições. Recuando
6=Soto-Uke/Urazuki/Guiaku-Zuki(Soto-uke - Fudo-Dachi no Kame)	Fudo-Dachi / Zenkutsu -Dachi	5 repetições. Ida
7=Shuto-Uke/Guiaku-Nukite/Shuto-Uke(Shuto-uke-Ukiashi ou Nekoashi no Kamae)	Ukiashi ou Nekoashi –Dachi / Zenkutsu Dachi / Ukiashi ou Nekoashi –Dachi	5 repetições. Recuando
8=Mae-Gueri/Jodan-Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	3 repetições. Ida
9=Mae-Gueri/Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	3 repetições. Volta
10=Mae-Gueri/Yoko-Gueri(nidan gueri)	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	3 repetições Ida e Volta
11=Kosa-Yoko-Gueri/Kekomimi(mesma perna)	Shiko-Dachi/Shuto-uke no Kamae	3 repetições Ida e Volta
12=Mae-Gueri/Yoko-Kekomimi/Mawashi-Gueri/Uchiro-Gueri/ Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	1 repetição. Ida e Volta

**Kata Obrigatório:** Fukyugata Ichi / Naihanchi Shodan / Pinan Shodan .

**Optativo:** Itosu no Passai ou Kussanku sho.

**Kumite** - Até Infante Juvenil 1 vez Shiai Kumite (avaliação da banca) Dyu Ippon kumite sem contato.

**Juvenil:** 02 vezes shiai kumite + 01 Dju Ippon (avaliação da banca)Adulto  
01 ou 02 Dju Kumite (solicitação 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 17-020  
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 de Graduação - Shorin Ryu 2º Dan (Revisão 2023/1.1)

Observação: Preparar sempre Hidari-ashi Zenshin no Kamae / Kamae avançado perna esquerda.

1=Sonoba-Zuki – Seiken Chudan Zuki	Kiba-Dachi (Naihanchi-Dachi)	10 repetições.
2=Sambon-Zuki – Jodan, Chudan, Chudan	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	5 repetições. Ida
3=Shuto Jodan Naname Uchi e Shuto Chudan Uchi (mesma mão)	Zenkutsu-Dachi/Shuto guedan no kamae	5 repetições. Volta
4=Ague-Uke (Prepara Kamae esquerdo)	Isokucho-Dachi (Renoji-Dachi)/Ague-Uke no Kamae	5 repetições. Ida
5= Uchi Uke/Guedan-Barai (mesma mão)	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi)	5 repetições. Recuando
6=Ague-Uke/Guedan-barai/Mae-Gueri/Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Fudo – Dachi/Zenkutsu Dachi	5 repetições. Ida
7=Uchi-Uke/Empi-Uchi/Uraken-Uchi/Guiaku-Zuki	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) /Shiko-Dachi/Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Recuando
8=Soto-Uke (Prepara Kamae esquerdo) Avança Ukiashi-Dachi ou Nekoashi-Dachi direito, transição Hankosa-Dachi	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) / Hankosa-Dachi	5 repetições. Ida
9=Uchi-Uke Recua Ukiashi-Dachi ou Nekoashi-Dachi direito, transição Hankosa-Dachi	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) / Hankosa-Dachi	5 repetições. Recuando
10=Shuto-Uke/Guiaku-Nukite/Shuto-Uke	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) / Zenkutsu Dachi/Nekoashi Dachi	3 repetições. Ida e Recuando
11=Mae-Gueri/Mawashi-Gueri - Nijugueri (mesma perna)	Zenkutsu-Dachi	3 repetições. Ida e Volta
12=Kosa-Yoko-Gueri/Kekomimi (mesma perna)	Shiko-Dachi/Shuto-uke no Kamae	3 repetições Ida e Volta
13=Mae-Gueri/Yoko-Kekomimi/Mawashi-Gueri/Uchiro-Gueri/ Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	1 repetição. Ida e Volta

**Kata obrigatório:** Naihanchi Nidan / Pinan Nidan / Pinan Sandan

**Optativo:** Matsumura no Passai ou Kussanku Dai

**Kumite:** 01 ou 02 Dju 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 17-020  
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 de Graduação - Shorin Ryu 3º e 4º Dan (Revisão 2023/1.1)

Observação: Preparar sempre Hidari-ashi Zenshin no Kamae / Kamae avançado perna esquerda.

1=Sonoba-Zuki – Seiken Chudan Zuki	Kiba-Dachi (Naihanchi-Dachi)	10 repetições.
2=Ague-Uke / Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	3 repetições. Ida e Volta
3=Mae-Gueri/Mawashi-Gueri/Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	3 repetições. Ida e Volta
4=Seiken Chudan(Prepara Kamae esquerdo) Guiaku-Jodan Zuki	Isokucho-Dachi (Renoji-Dachi)	5 repetições. Ida
5=Uchi Uke/Guedan-Barai (mesma mão)	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi)	5 repetições. Recuando
6=Shuto-Uke (Prepara Kamae esquerdo) Avança Ukiashi-Dachi ou Nekoashi-Dachi direito, transição Hankosa-Dachi	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) / Hankosa-Dachi	5 repetições. Ida
7=Kake-Uke ou Saguri-Te Recua Ukiashi-Dachi ou Nekoashi-Dachi direito, transição Hankosa-Dachi	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) Hankosa-Dachi	5 repetições. Recuando
8=Ossae-Otoshi-Uke/Chudan-Guiaku-Zuki(Fudo-Dachi/Soto-uke no kamae)	Fudo-Dachi / Zenkutsu -Dachi	5 repetições. Ida
9=Shuto-Uke/Kizami-Gueri/Guiaku-Nukite (Shuto uke no kamae)	Ukiashi-Dachi (Nekoashi- Dachi) / Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Recuando
10=Mawashi-Gueri/Guiaku-Haito-Uchi	Zenkutsu-Dachi/Shuto Uke no Kamae	3 repetições. Ida e Volta
11=Mae-Gueri/Mawashi-Gueri - Nijugueri (mesma perna)	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	3 repetições. Ida e Volta
12=Yoko-Gueri-keague/Kekomomi (mesma perna)	Shiko -Dachi/Shuto uke no kamae	3 repetições Ida e Volta
13=Mae-Gueri/Yoko-Kekomomi/Mawashi-Gueri/Uchiro-Gueri/ Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no Kamae	1 repetição. Ida e Volta

**Kata obrigatório:** Naihanchi Sandan / Pinan Yondan / Pihan Godan

**Optativo:** Chintou, Goju Shiho e Teesho(Miyahira no Teesho)

Apresentar Bunkai (aplicação) de duas partes do katá optativo apresentado sem armas.

Dju Kumite: 1 ou 2 solicitação pela 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 17-020  
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 de Graduação - Shorin Ryu 5º e 6º Dan ( Revisão 2023/1.1 )

Observação: Preparar sempre Hidari-ashi no Kamae / Kamae avançado perna esquerda.

1=Sonoba-Zuki – Seiken Chudan Zuki	Kiba-Dachi (Naihanchi-Dachi)	10 repetições.
2=Sambon-Zuki – Jodan, Chudan, Chudan	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	3 repetições. Ida e Volta
3=Ague-Uke / Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	3 repetições. Ida e Recuando
4=Mae-Gueri/Jodan-Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	3 repetições Ida e Volta
5=Mae-Gueri/Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	3 repetições. Ida e Volta
6=Ossae-Otoshi-Uke /Guiaku-Zuki	Fudo-Dachi / Zenkutsu – Dachi/ Fudo-Dachi/Soto Uke no kamae	5 repetições. Ida
7=Shuto-Uke/Kizami-Gueri/Guiaku-Nukite – (Shuto Uke no Kamae em Ukiashi / Nekoashi)	Ukiashi (Nekoashi – Dachi) / Zenkutsu- Dachi	5 repetições. Recuando
8=Mae-Gueri/Yoko-Kekomi/Mawashi-Gueri/Uchiro-Gueri/ Chudan-Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Ken guedan no kamae	1 repetição. Ida e Volta
9=Soto-Uke (Prepara Kamae esquerdo) Avança Ukiashi-Dachi ou Nekoashi-Dachi direito, transição Hankosa-Dachi	Ukiashi-Dachi (Nekoashi-Dachi) / Hankosa-Dachi	3 repetições. Ida
10=Uchi-Uke Recua Ukiashi-Dachi ou Nekoashi-Dachi direito, transição Hankosa-Dachi	Ukiashi-Dachi ou (Nekoashi-Dachi) Hankosa-Dachi	3 repetições. Recuando
<b>11=Kihon Kata-Ichi</b> -Sair para o lado (E) posição <b>Ukiashi-dachi (Nekoashi-dachi)</b> defendendo soto uke, avança em posição <b>Isokucho-dachi (Renoji-dachi)</b> Seiken Chudan zuki (vira pelas costas) repete para a direita, movimentada a perna (E) na posição <b>Ukiashi-dachi (Nekoashi-dachi)</b> e defendendo Soto Uke, avança perna (D) na posição <b>Isokucho-dachi (renoji-dachi)</b> chudan zuki 3x (Sanbon) para frente. Vira pelas costas e repete os movimentos para a (E), (D) e para trás.		

**Kata: 2 Katas diferentes dos obrigatórios – 1ª/2ª/3ª e 4ª Dan.** Apresentar Bunkaide 2 partes de cada Kata apresentado.

**Optativo: 1 Kata – Jion ou Koryu-Passai(Gusukuma no Passai)**

**Obs:** Atenção- Para Bunkai, os candidatos poderão trazer colegas de treino

**Kumite:** 1 ou 2 Dju Kumite ( solicitação e avaliação da banca)  
Exame oral: perguntas gerais.

**Exame oral:** Perguntas gerais

**Memorial CBK:** Para 6º Dan