



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 - Site: 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 - Site: 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 - Site: 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 - Site: 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
11=Kihon Kata-Ichi -Sair para o lado (E) posição Ukiashi-dachi (Nekoashi-dachi) defendendo soto uke, avança em posição Isokucho-dachi (Renoji-dachi) Seiken Chudan zuki (vira pelas costas) repete para a direita, movimentada a perna (E) na posição Ukiashi-dachi (Nekoashi-dachi) e defendendo Soto Uke, avança perna (D) na posição Isokucho-dachi (renoji-dachi) 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