



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020
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 Fone/Fax:

(11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Matéria de Exame de Graduação - Shotokan

1º Dan

1=Sonoba-Zuki	Kiba-Dachi	10 repetições.
2=Mae-Gueri/Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. ida
3=Mae-Gueri/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. volta
4=Sambon-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. ida
5=Uchi-Uke/Kizami-Zuki/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. recuar
6=Ague-Uke/Guedan-barai /Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. ida
7=Shuto-Uke/Guiaku-Nukite/Shuto-Uke	Kokutsu/Zenkutsu/Kokutsu	5 repetições. recuar
8=Oi-Zuki/Guedan-barai (Recuando) /Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Kiba - dachi-zenkutsu-dachi	5 repetições. ida
9=Kamae/Kizami-Zuki/Uraken-Uchi (Girando por traz)	Neko-ashi/ Zenkutsu	5 repetições. Volta
10=Mae-Gueri/ Mae-Sokuto-Kekomi/ Mawashi- Gueri/ Uchiro-Gueri/ Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	1 repetições. ida/Volta
11=Kizami-Gueri/Mae-Gueri/Mawashi-Gueri (mesma perna)	Zenkutsu-Dachi	3 repetições. Ida/Volta
12=Yoko-Gueri-keague	Kiba-Dachi	3 repetições Ida/volta

Kata: Obrigatório, Heian 1º ao 5º, Tekki-Shodan

Optativo: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Infantil: Dju-Ippon Kumite.

Juvenil: 01 (um) Shiai-kumite + 01 (um) Dju-Ippon Kumite – apenas para matéria de 1º Dan.

Observação: A partir do 2º Dan são considerados adultos.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020

Matéria de Exame de Graduação - Shotokan 2º Dan

1=Sonoba-Zuki (Sambon-Zuki)	Kiba-Dachi	5 repetições.
2=Mae-Gueri/Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Ida
3=Mae-Gueri/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5) repetições.volta
4=Sambon-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Ida
5=Uchi-Uke/Kizami-Zuki/Guiaku-Zuki	Zenkutsu- dachi	5 repetições.recuando
6=Tate-Zuki/Uchi-Uke(recuando)/Tate-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Ida
7=Soto-uke/Empi-Uchi/Uraken - Uchi/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi/Kiba-Dachi/Zenkutsu	5 repetições. Recuando
8=Ague-Uke/Guedan-barai/Mae-Gueri i Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Ida
9=Shuto-Uke/Guiaku -Nukite/Shuto-Uke	Kokutsu/Zenkutsu/Koku tsu	5 repetições.recuar
10=Kamae/Kizami-Zuki/Uraken-Uchi (Girando por traz)	Neko-ashi/Zenkutsu- Dachi	3 repetições. Ida
11=Kizami-Gueri/Mae-Gueri/Mawashi- Gueri (mesma perna)	Zenkutsu-Dachi	3 repetições. volta
12=Yoko-Gueri - keague/Kekomomi	Kiba-Dachi	3 repetições Ida e Volta



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020

(mesma perna)		
---------------	--	--

Kata: obrigatório, Tekki-Nidan, Bassai-dai, Kanku-dai, Jion

Optativo: Hanguetsu, Jitte, Gankaku, Empi.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020
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 Fone/Fax:

(11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

e de Graduação - Shotokan 3º e 4º Dan

1=Sonoba-Zuki (Sambon-Zuki)	Kiba-Dachi	5 repetições.
2=Mae-Gueri/Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Ida
3=Mae-Gueri/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Volta
4=Oi-Zuki/ recuar ManjiUke/GuendanBarai	Zenkutsu/Kokutsu/Zenkutsu	5 repetições. Ida
5=Shuto-Uke/Kizami-Gueri/Guiaku-Nukite	Kokutsu/Zenkutsu	5 repetições. recuar
6=Tate-Shuto (lento) /Guiaku-Zuki	Sochin/Zenkutsu	5 repetições. Ida
7=Ague-uke/Shuto-Uke/Guiaku-Zuki	Zenkutsu/Kokutsu/Zenk	5 repetições. recuar
8=Jodan-Uchi-Uke/Kizami-Gueri/Guedan-barai/Oi-Zuki	Neko-ashi/Zenkutsu-	5 repetições. Ida
9=Ague-Uke/Guedan-barai/Mae-GueriGuiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Recuando
10=Nihon-zuki/Guedan-barai (recuando) /Mae- Gueri/Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Ida
11=Ague-Uke (recuando) /Mawashi-Gueri/Uraken/Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 repetições. Volta
12= Kizami-Gueri/Mae-Gueri/Mawashi-Gueri (mesma perna)	Zenkutsu-Dachi	3 repetições. Ida



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020

13=Kizami-Gueri/ Mawashi-Gueri/Mae- Sokuto-Kekomi (Mesma perna)	Zenkutsu-Dachi	3 repetições. Volta
14=Yoko-Gueri-keague/Kekomi (mesma perna)	Kiba-Dachi	3 repetições Ida e Volta

Kata = Obrigatório, Tekki-Sandan, Empi, Gankaku, Hanguets **Optativo** = Qualquer Kata diferente dos obrigatórios /optativos do 1º, 2º, Dan, apresenta Bunkai (aplicação) de duas partes do Kata escolhido.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – Conjunto 21 – Sé – São Paulo/SP – CEP 01017-020
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 Fone/Fax:

(11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Exame de Graduação - Shotokan 5º e 6º Dan

1=Sonoba-Zuki (Sambom Zuki)	Kiba-Dachi	5 repetições
2=Mae-Gueri/Oi-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 ida repetições.
3=Mae-Gueri/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 voltar repetições.
4=Oi-Zuki/recuar kokutsu Manji-Uke/Guedan-Barai	Zenkutsu/Kokutsu/Zen kutsu	5 ida repetições.
5=Shuto-Uke/Kizami-Gueri/Guiaku-Nukite	Kokutsu/Zenkutsu	5 recuar repetições.
6=Tate-Shuto (lento) /Guiaku-Zuki	Sochin/Zenkutsu	5 ida repetições.
7=Ague-uke/Shuto-Uke/Guiaku-Zuki	Zenkutsu/Kokutsu/Zen kutsu	5 recuar repetições.
8=Nihon-zuki /Guedan-barai(recuando) /Mae-Gueri/Oi-zuki	Zenkutsu-Dachi	5 ida repetições .
9=Ague-Uke/Guedan-barai/Mae - Gueri/Guiaku-Zuki	Zenkutsu-Dachi	5 recuar repetições.
10=Kizami-Gueri/Mae-Gueri/Mawashi-Gueri(mesma perna)	Zenkutsu-Dachi	3 repetições ida.
11=Yoko-Gueri-keague/Kekomí (mesma perna)	Kiba-Dachi - girando pela frente	4 repetições volta

Kata = 02 Kata diferentes dos obrigatórios/optativos do 1º, 2º, 3º, 4º Dan, apresentar Bunkai(aplicação) duas partes de um dos Katas escolhido. **Dju Kumite** = 01 ou 02 solicitado pela banca.

Exame oral = Perguntas gerais.

Memorial CBK = Para 6º Dan.