

Federação de Karatê Interestilos de Sergipe

SHOTOKAN


EXAME DE FAIXA MARROM (1º KYU) P/ FAIXA MARROM I, II, III e FAIXA PRETA

Legenda: → Avançar ← Recuar ↻ Girar/voltar / (Z) Zenkutsu Dachí / (KO) Kokutsu Dachí / (K) Kiba Dachí

POSIÇÃO INICIAL / SHIZENTAI → KAMAE FUDO DACHI

KIHON: MARROM ESTÁGIOS E P/ FAIXA PRETA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. → SOTO + BARAI + UCHI + AGEUKE (COM O MESMO BRAÇO) + SHUTO GYAKU UCHI + YOKO GERI 2. → SOTOUKE + EMPI + TATE URAKEN → OIZUKI → SHUTO UCHI 3. → UCHI UKE + KIZAMIZUKI + GYAKU ZUKI → MAEGERI → URAKEN 4. → BARAI UKE + GYAKUZUKI + KIZAMIZUKI → MAEGERI + KIZAMIZUKI 5. → SHUTOUKE + KIZAMIGERI + MAEGERI → HAITO JODAN 6. → KEN CHUDAN USHIRO MAWARE + URAKEN + GYAKU ZUKI 7. → KIZAMI ZUKI → OIZUKI SAMBON ZUKI (IDA) (VOLTA) KIZAMI ZUKI → GIAKU SAMBON ZUKI 8. → RYU SHUTO UCHI → RYOKEN CHUDAN HEIKO ZUKI (MORETE-ZUKI) 9. → YOKO BARAI SEPAI UKE + YONBOM NUKITE + MAWASHI GEI (CAINDO P/ FRENTE) 10. → SONOBA (PARADO) YOKO SOKUTO – GIRA PELA FRENTE – MAE GERI KEKOMI + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI 11. → YOKOGERI KEAGE → KEKOMI + GIAKU ZUKI 12. → YONDAN GERI (MAE, YOKO, MAWASHI, USHIRO) + GYAKU ZUKI 13. → URA MAWASHI GERI + GIAKU ZUKI 14. → MAE TOBI GERI 15. → TESTE DE CONTROLE (OBRIGATÓRIO) 	 <p style="text-align: center;">As bases são as definidas pelo professor, conforme orientação técnica</p>

OBS.: EXAMES PARA ESTÁGIOS OS ATLETAS EXECUTARÃO OS 15 ITENS. PARA FAIXA PRETA EXECUTARÃO APENAS 7 ITENS ESCOLHIDOS PELA BANCA EXAMINADORA.

KATA	KUMITE		TAMESHIWARI (P/ FAIXA PRETA)
Para Estágios escolher qualquer Heian + 1 superior, conforme abaixo. Para f. preta qualquer um Tekki + um superior, conforme abaixo.	TIPOS	GOLPE	
		Ataques: Oizuki Jodan / Chudan Maegeri – Yokogeri – Mawashigeri (Estratégias) - Defesas: Domínio da distância, defesas e contra ataques	

OBS.: NOS ESTÁGIOS OS KATAS A SEREM EXECUTADOS SÃO:
DE FAIXA MARROM PARA I ESTÁGIO: **KANKU DAÍ** - DE FAIXA MARROM I PARA II ESTÁGIO: **JITTE** - DE FAIXA MARROM II PARA III ESTÁGIO: **GANKAKU** - PARA F. PRETA – **LIVRE (A CRITÉRIO DO ATLETA).**

Federação de Karatê Interestilos de Sergipe

EXAME DE FAIXA PRETA (1º DAN) P/ FAIXA PRETA (2º DAN)

Legenda: → Avançar ← Recuar ↻ Girar / (Z) Zenkutsu Dachi / (KO) Kokutsu Dachi / (K) Kiba Dachi / (F) Fudo Dachi

POSIÇÃO INICIAL / SHIZENTAI → KAMAE FUDO DACHI

KIHON		KATA	KUMITE		ORAL (G. GERAIS: HISTÓRIA, TÉCNICAS)	TAMESHIWARI
TÉCNICAS	BASES		TIPOS	GOLPES		
1. RECUA AGEUKE → MAWASHIGERI+ URAKEN → OI-ZUKI 2. → SOTO + BARAI + UCHI + AGEUKE (COM O MESMO BRAÇO) + SHUTO GYAKU UCHI + YOKO GERI 3. → SOTOUKE + EMPI + TATE URAKEN → OIZUKI → SHUTO UCHI 4. UCHI UKE + KIZAMIZUKI + GYAKU ZUKI → MAEGERI → URAKEN 5. → BARAI UKE +GYAKUZUKI +KIZAMIZUKI→ MAEGERI + KIZAMIZUKI 6. → SHUTOUKE + KIZAMIGERI + MAEGERI → HAITO JODAN 7. → KEN CHUDAN USHIRO MAWARE + URAKEN + GYAKU ZUKI 8. → KIZAMI ZUKI → OIZUKI SAMBON ZUKI (IDA) - (VOLTA) KIZAMI ZUKI → GIAKU SAMBON ZUKI 9.→ RYU SHUTO UCHI → RYOKEN CHUDAN HEIKO ZUKI (MORETE-ZUKI) 10.→ YOKO BARAI SEPAI UKE + YONBOM NUKITE + MAWASHI GEI (CAINDO P/ FRENTE) 11. SONOBA (PARADO) YOKO SOKUTO – GIRA PELA FRENTE – MAEGERI KEKOMI + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI 12. YOKOGERI KEAGE → KEKOMI + GIAKU ZUKI 13.→ SONOBA (PARADO) YONDAN GERI (MAE, YOKO, USHIRO, MAWASHI)+ RECUA GYAKU ZUKI 14.→ URA MAWASHI GERI + GIAKU ZUKI 15.→ YOKO TOBI GERI 16.→ TESTE DE CONTROLE (OBRIGATÓRIO)	As bases são as definidas pelo professor, conforme orientação técnica.	1 SUPERIOR (ATLETA) + UM SUPERIOR (B.E.) CONFORME ABAIXO	JIYU KUMITE 2 COMBATES	Renzu-Ku-Wasar Estratégias Domínio da distância, defesas e contra ataques Controle de golpes		

1ª OBS.: NO KIHON OS ATLETAS EXECUTARÃO APENAS 8 ITENS ESCOLHIDOS PELA BANCA EXAMINADORA.

2ª OBS: KATA: UM DE LIVRE ESCOLHA DO ATLETA ENTRE: BASSAI DAÍ, JION, KANKU DAÍ, ENPI, JITTE, HANGETSU E GANKAKU (COM BUNKAI KATA). UM DE LIVRE ESCOLHA DA BE ENTRE OS MESMOS KATAS.

EXAME DE FAIXA PRETA (2º DAN) P/ FAIXA PRETA (3º DAN)

KATA OBRIGATÓRIO	KATA OPCIONAL	KUMITE	ORAL (G. GERAIS, TÉCNICAS ARBITRAGEM)	ARBITRAGEM PRÁTICA	TAMESHIWARI
Escolhido pelo atleta entre: Bassai Daí – Jion – Enpi Kanku Daí – Jitte – Gankaku Hangetsu – Chinte – Sochin – Kankusho (com Bunkai Kata)	Escolhido pela BE entre: Bassai Daí – Jion – Enpi Kanku Daí – Jitte – Gankaku Hangetsu – Chinte – Sochin – Kankusho	JIYU KUMITE 3 COMBATES			

Federação de Karatê Interestilos de Sergipe

EXAME DE FAIXA PRETA (3º DAN) P/ FAIXA PRETA (4º DAN)

KATA OBRIGATÓRIO	KATA OPCIONAL	KUMITE	Apresentar resumo escrito, de punho, sobre a origem do Karate. Mínimo 3 laudas	ARBITRAGEM Deve fazer parte do quadro de árbitros de sua Federação	TAMESHIWARI
Escolhido pelo atleta entre: Nijushiho – Sochin – Kanku sho – Bassai Sho Meykio - Unsu (com Bunkai Kata)	Escolhido pela BE entre: Nijushiho – Sochin – Kanku sho – Bassai Sho Meykio - Unsu	JYU KUMITE Combate com 3 atletas simultaneamente			

EXAME DE FAIXA PRETA (4º DAN) P/ FAIXA PRETA (5º DAN)

KATA OBRIGATÓRIO	KATA OPCIONAL	KUMITE	KENKYU DEFESA DE TESE	ARBITRAGEM Deve fazer parte do quadro de árbitros de sua Federação	TAMESHIWARI
Escolhido pelo atleta entre: Nijushiho – Sochin – Kanku sho – Bassai Sho Meykio – Unsu Gojushi-Ho-Sho / Dai Wankan (com Bunkai Kata)	Escolhido pela BE entre: Nijushiho – Sochin – Kanku sho – Bassai Sho Meykio - Unsu Gojushi-Ho-Sho / Dai Wankan	A critério da BE			

KENKYU - DEFESA DE TESE - escrita e oral, sobre uma pesquisa que pela sua natureza seja de benefício geral.

EXAME DE FAIXA PRETA (5º DAN) P/ FAIXA PRETA (6º DAN)

KATA OBRIGATÓRIO	KATA OPCIONAL	KENKYU - DEFESA DE TESE
KATA SUPERIOR Escolhido pelo atleta	QUALQUER KATA Escolhido pela BE	KENKYU - DEFESA DE TESE - escrita e oral, sobre uma pesquisa que pela sua natureza seja de benefício geral.

DIRETORIA TÉCNICA