

# PROGRAMA DE EXAME

Goju-ryu Karate-do Seigokai  
Seigokan Brasil Dojo

Formulado por Sensei R. Takeshi Fukuchi 8º Dan

2019  
Última Atualização 04/07/2024

# ÍNDICE

EXAMES.....	3
KYUS E DIVISÕES.....	3
Kjus:.....	3
Divisões:.....	4
Aplicação do Programa:.....	4
<b>PROGRAMA DE EXAME POR DIVISÃO.....</b>	<b>5</b>
MIRIM - 13º, 12º e 11º Kyu.....	5
NOVATO - 10º Kyu (infantil e Adulto).....	6
INICIANTE - 9º e 8º Kyu.....	7
INTERMEDIÁRIO - 7º e 6º Kyu.....	8
PLENO - 5º e 4º Kyu.....	9
AVANÇADO - 3º, 2º e 1º Kyu.....	10
<b>QUADRO DE TACHI KIHON.....</b>	<b>12</b>

## EXAMES

Os exames se dividem em 5 quesitos:

1. KIHON WAZA (técnicas básicas)
  - ↳ TE WAZA (técnicas com as mãos)
  - ↳ ASHI WAZA (técnicas com as pernas)
2. KATA (forma)
3. YAKUSOKU KUMITE (combate ensaiado)
  - ↳ ZENKUTSU DACHI
  - ↳ SHIKO DACHI
4. TORITE (auto-defesa)
5. KUMITE (combate)

## KYUS E DIVISÕES

Cada Kyu é representado por cores ou níveis diferentes.

No estilo Goju-ryu Seigokai temos 10 Kyus para adultos e 13 Kyus para alunos de até 6 anos de idade.

### Kyus:

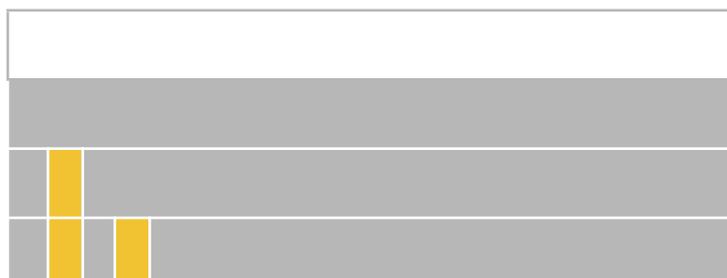
#### Mirim

13º Kyu - Jusan kyu Branca

12º Kyu - Juni kyu Cinza

11º Kyu - Juii kyu Cinza I

10º Kyu - Ju kyu Cinza II



#### Adulto

10º Kyu - Ju kyu Branca

9º Kyu - Ku kyu Amarela

8º Kyu - Ha kyu Laranja

7º Kyu - Nana kyu Azul Claro/Celeste

6º Kyu - Ro kyu Verde

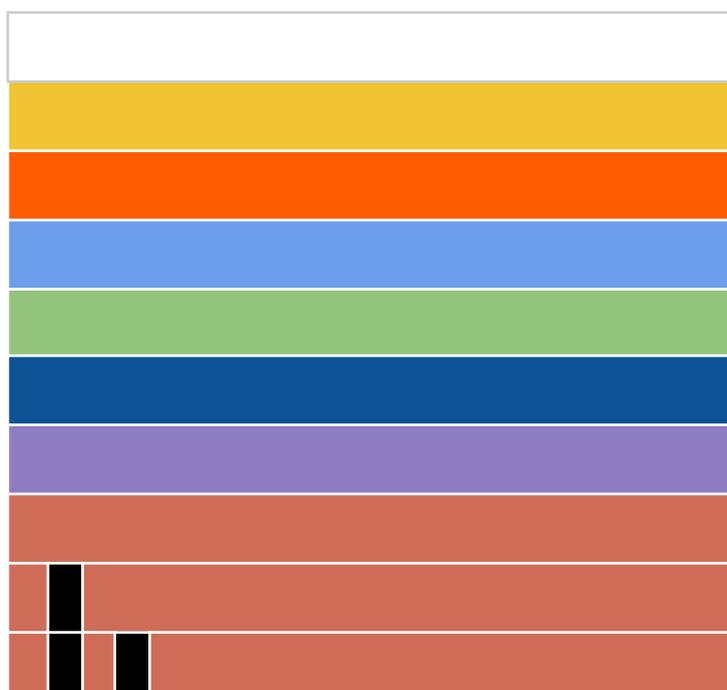
5º Kyu - Go Kyu Azul Escuro

4º Kyu - Yon Kyu Roxo

3º Kyu - San Kyu Marrom

2º Kyu - Ni Kyu Marrom I

1º Kyu - Ii Kyu Marrom II



**Divisões:**

As divisões são organizadas em níveis de senioridade em grupos de Kyus.

Mirim:	13º, 12º e 11º Kyu
Novato:	10º Kyu (infantil e Adulto)
Iniciante:	9º e 8º Kyu
Intermediário:	7º e 6º Kyu
Pleno:	5º e 4º Kyu
Avançado:	3º, 2º e 1º Kyu

**Aplicação do Programa:**

Quando o Programa de exame é aplicado, o aluno é qualificado por sua faixa atual. Então se o aluno está no 6º Kyu, deverá estar preparado para executar os movimentos na lista de 6º Kyu. Uma vez que logre sucesso de acordo com os examinadores, estará apto a receber o 5º Kyu.

# PROGRAMA DE EXAME POR DIVISÃO

MIRIM - 13º, 12º e 11º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon Heiko Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke</li> <li>○ Soto Uke</li> <li>○ Age Uke</li> <li>○ Harai Otoshi Uke</li> <li>○ Shomen Zuki</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon Zenkutsu Dachi Keri Kaeshi</b> (o pé retorna para a base Hélio Dachi)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mae Geri</li> <li>○ Yoko Geri</li> </ul> </li> </ul>

KATA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kihon Kata (com contagem)</li> </ul>

YAKUSOKU KUMITE			TORITE	KUMITE	
Kyu	ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
-	⊘	⊘	⊘	⊘	⊘

CARÊNCIA
3 meses

NOVATO - 10º Kyu (infantil e Adulto)

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke – <b>Mawate</b> – Soto Uke</li> <li>○ Age Uke – <b>Mawate</b> – Harai Otoshi Uke</li> <li>○ Jun Zuki – <b>Mawate</b> – Gyaku Zuki</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mae Gueri – <b>Mawate</b> – Yoko Geri</li> </ul> </li> </ul>

KATA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kihon Kata</li> </ul>

YAKUSOKU KUMITE			TORITE	KUMITE	
Kyu	ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
-	⊘	⊘	⊘	⊘	⊘

CARÊNCIA
3 meses

## INICIANTE - 9° e 8° Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke – <b>Mawate</b> – Soto Uke</li> <li>○</li> <li>○ Age Uke – <b>Mawate</b> – Kake Uke</li> <li>○ Harai Otoshi Uke – <b>Mawate</b> – Joge Harai Uke</li> <li>○ Jun Zuki – <b>Mawate</b> – Gyaku Zuki</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mae Geri – <b>Mawate</b> – Yoko Geri</li> <li>○ Mawashi Geri – <b>Mawate</b> – Sokuto Geri</li> </ul> </li> </ul>

KATA	
● Kihon Kata	● Gekisai Dai Ichi

YAKUSOKU KUMITE			TORITE	KUMITE	
	ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
9° Kyu	# 1	# 1	# 1	⊘	⊘
8° Kyu	# 2	# 2	# 2	⊘	⊘

CARÊNCIA
4 meses

## INTERMEDIÁRIO - 7º e 6º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke to Gyaku Zuki - <b>Mawate</b> - Soto Uke to Gyaku Zuki</li> <li>○ Age Uke to Gyaku Zuki- <b>Mawate</b> – Kake Uke to Gyaku Zuki</li> <li>○ Harai Otoshi Uke to Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Joge Harai Uke to Kizami Zuki to Gyaku Zuki</li> <li>○ Koza Zuki Chudan – <b>Mawate</b> – Koza Zuki Jodan.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi - Tsuki to Geri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tsuki to Geri Mae Geri – <b>Mawate</b> – Tsuki to Geri to Yoko Geri</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mawashi Geri Chudan - <b>Mawate</b> - Sokuto Geri Jodan</li> </ul> </li> </ul>

KATA			
7º Kyu	● Kihon Kata	● Gekisai Dai Ni	⊘
6º Kyu	● Kihon Kata	● Gekisai Dai Ni	● Sanchin

YAKUSOKU KUMITE			TORITE	KUMITE	
	ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
7º Kyu	# 1 e 2	# 1 e 2	# 1 e 2	⊘	✓
6º Kyu	# 2 e 3	# 2 e 3	# 2 e 3	⊘	✓

CARÊNCIA	
7º Kyu	4 meses
6º Kyu	6 meses

PLENO - 5º e 4º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon San Te Waza Sentei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O examinador escolherá 3 movimentos de braço do Quadro de Tachi Kihon, diferente dos já executados na fase de Kihon Idoh.</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Sanchin Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke to Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Soto Uke to Gyaku Zuki</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Age uke to Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Kake Uke to Shihon Nukite</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Shiko Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harai Otoshi Uke to Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Joge Harai Uke to Kizami Zuki to Gyaku Zuki</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon idoh Koza Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koza Zuki Chudan – <b>Mawate</b> – Koza Zuki Jodan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon San Ashi Waza Sentei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O examinador escolherá 3 movimentos de braço do Quadro de Tachi Kihon, diferente dos já executados na fase de Kihon Idoh.</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kizami Mae Geri – Mae Geri Jodan – <b>Mawate</b> – Kizami Mae Geri – Mae Geri Chudan</li> <li>○ Kizami Yoko Geri – Yoko Geri Jodan – <b>Mawate</b> – Kizami Yoko Geri – Yoko Geri Chudan</li> <li>○ Kizami Mawashi Geri Chudan – Mawashi Geri Jodan – <b>Mawate</b> – Kizami Mawashi Geri Jodan – Mawashi Geri Chudan</li> <li>○ Kizami Hiza Kansetsu Geri – Sokuto Geri Jodan – <b>Mawate</b> – Kizami Hiza Kansetsu Geri – Sokuto Geri Chudan</li> </ul> </li> </ul>

KATA			
5º Kyu	● Kihon Kata	● Sanchin	● S-aifa
4º Kyu	● Kihon Kata	● Saifa	● Seienchin

YAKUSOKU KUMITE			TORITE	KUMITE	
	ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
5º Kyu	# 2 e 3	# 2 e 3	# 2 e 3	⊘	✓
6º Kyu	# 1, 2 e 3	# 1, 2 e 3	# 1, 2 e 3	⊘	✓

CARÊNCIA	
7º Kyu	6 meses
6º Kyu	6 meses

AVANÇADO - 3º, 2º e 1º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon Go Te Waza Sentei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O examinador escolherá 5 movimentos de braço do Quadro de Tachi Kihon, diferente dos já executados na fase de Kihon Idoh.</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Zenkutsu Dachì Recua Sanchin Dachì (trocar de base no mesmo passo)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke - Kizami Zuki to Gyaku Zuki Sanchin Dachì – <b>Mawate</b> – Soto Uke – Kizami Zuki to Gyaku Zuki Sanchin Dachì</li> <li>○ Age Uke – Mae Uraken to Gyaku Zuki Sanchin Dachì– <b>Mawate</b> – Kake Uke – Haishu Ate – Shihon Nukite Sanchin Dachì</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Shiko Dachì Recua Sanchin Dachì (trocar de base no mesmo passo)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harai Otoshi Uke - Uraken Jodan to Gyaku Zuki Sanchin Dachì – <b>Mawate</b> – Joge harai uke - kizami zuki to Gyaku Zuki Sanchin Dachì</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Koza Zuki Dachì</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koza Zuki Chudan – <b>Mawate</b> – Koza Zuki Jodan</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Neko Ashi Dachì</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kake Uke - Kizami Kansetsu Geri - Mawashi uke</li> <li>○ Ushiro Kake Uke Kizami Kansetsu Geri - Mawashi uke</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon Go Ashi Waza Sentei</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O examinador escolherá 5 movimentos de perna do Quadro de Tachi Kihon, diferente dos já executados na fase de Kihon Idoh.</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Jyu no Kamae no Rengeri (base livre com chute com a mesma perna)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mae Geri - Mawashi Geri - <b>Mawate</b> - Mawashi Geri - Mae Geri</li> <li>○ Kansetsu Geri Sokuto Geri - <b>Mawate</b> - Kansetsu Geri Sokuto Geri</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Jyu no Kamae (Base livre)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uchi Mawashi Geri - <b>Mawate</b> - Ura Mawashi Geri</li> </ul> </li> </ul>

KATA			
3º Kyu	● Sanchin/Tensho*	● Uke-No Kata	● Seienchin
2º Kyu	● Sanchin/Tensho*	● Uke-No Kata	● Seienchin
1º Kyu	● Sanchin/Tensho*	● Uke-No Kata	● Sanseru

\* À escolha do(s) examinador(es)

YAKUSOKU KUMITE			TORITE	KUMITE	
	ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
3° Kyu	# 2, 3 e 4	# 2, 3 e 4	# 2, 3 e 4		
2° Kyu	# 3, 4 e 5	# 3, 4 e 5	# 3, 4 e 5		
1° Kyu	# 4, 5 e 6	# 4, 5 e 6	# 4, 5 e 6		

CARÊNCIA	
3° Kyu	6 meses
2° Kyu	6 meses
1° Kyu	6 meses

## QUADRO DE TACHI KIHON

Uke Waza	Te Waza	Hiji Ate Waza	Ura Uchi Waza	Keri Waza
Shomen Uke	Shomen Zuki	Mae	Mae	Kin Geri*
Soto Uke	Shita /Ura Zuki	Yoko	Yoko	Mae Geri*
Jodan Ague Uke	Shuto Uchi	Fumi	Fukubu	Yoko Geri*
Kake (Kakete) Uke	Haito Uchi	Ushiro		Mawashi Gueri*
Harai Otoshi Uke	Furi Uchi			Sokuto Geri*
Jogue Harai Uke				Kansetsu Geri
<p><i>Os pontapés assinalados com * , serão executados tanto em Heiko Dachí como em Zenkutsu Dachí Keri Kaeshi (o pontapé retornará sempre para a base Zenkutsu Dachí).</i></p> <p><i>Os não assinalados serão iniciados em Zenkutsu Dachí, utilizando as duas pernas alternadamente em Heiko Dachí.</i></p>				Fumi Gueri
				Ushiro Kin Geri
				Mae Hiza Ate
				Koza Hiza Ate