

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
PROGRAMA DE EXAME POR DIVISÃO.....	5
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
QUADRO DE TACHI KIHON.....	12

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:

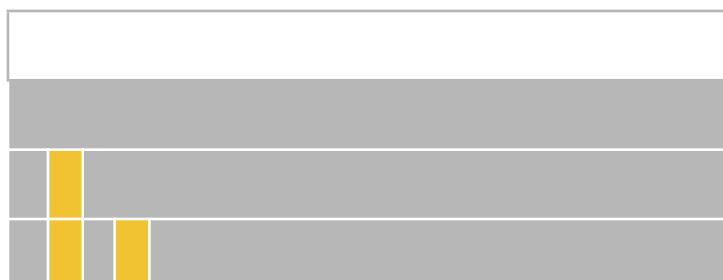
Mirim

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

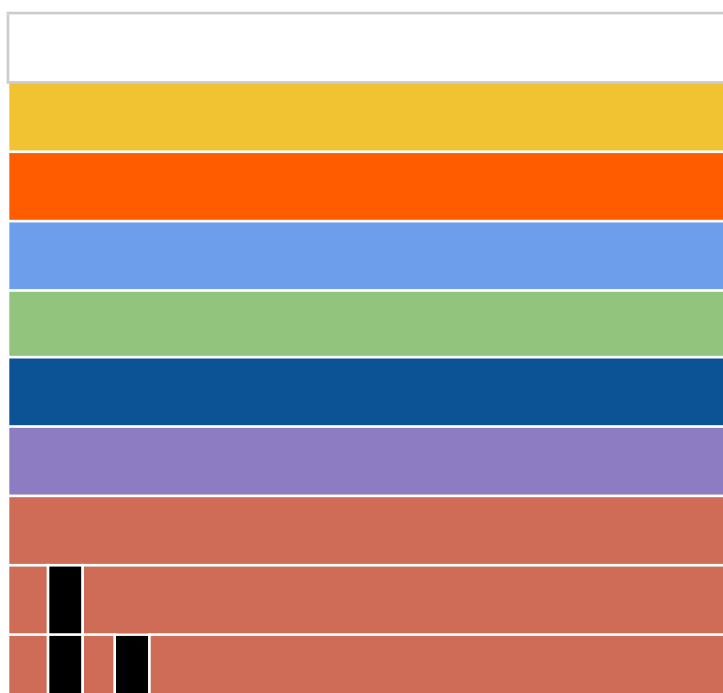
5º Kyu - Go Kyu Azul Escuro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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