

# PROGRAMA DE EXAME

Goju-ryu Karate-do Seigokan  
Seigokan Brasil Dojo

Formulado por Sensei R. Takeshi Fukuchi 8º Dan

2019  
Última Atualização 24/03/2025



# ÍNDICE

EXAMES.....	4
KYUS/DANS E DIVISÕES.....	4
Kjus:.....	4
Dans:.....	5
Divisões:.....	6
Aplicação do Programa:.....	6
<b>PROGRAMA DE EXAME POR DIVISÃO.....</b>	<b>7</b>
MIRIM - Alunos em 13º, 12º e 11º Kyu.....	7
NOVATO - Alunos em 10º Kyu (infantil e Adulto).....	8
INICIANTE - Alunos em 9º e 8º Kyu.....	9
INTERMEDIÁRIO - Alunos em 7º e 6º Kyu.....	10
PLENO - Alunos em 5º e 4º Kyu.....	11
AVANÇADO - Alunos em 3º, 2º e 1º Kyu.....	12
MASTER - 1º Dan em diante.....	14
<b>QUADRO DE TACHI KIHON.....</b>	<b>15</b>
<b>QUADRO DE YAKUSOKU KUMITE E TORITE.....</b>	<b>15</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)
  - ↳ Bunkai (Aplicação de técnicas - somente para a divisão MASTER)
3. YAKUSOKU KUMITE (combate ensaiado)
  - ↳ ZENKUTSU DACHI
  - ↳ SHIKO DACHI
4. TORITE (auto-defesa)
5. KUMITE (combate)

## KYUS/DANS 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:

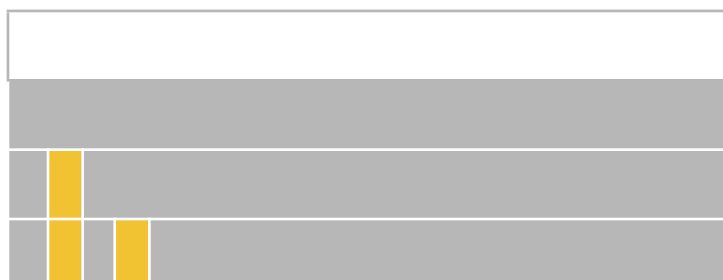
#### Mirim

13º Kyu - Jusan kyu Branca

12º Kyu - Juni kyu Cinza

11º Kyu - Juichi kyu Cinza I

10º Kyu - Ju kyu Cinza II



#### Adulto

10º Kyu - Ju kyu Branca

9º Kyu - Kyu kyu Amarela

8º Kyu - Hachi kyu Laranja

7º Kyu - Nana kyu Azul Claro/Celeste

6º Kyu - Ro kyu Verde

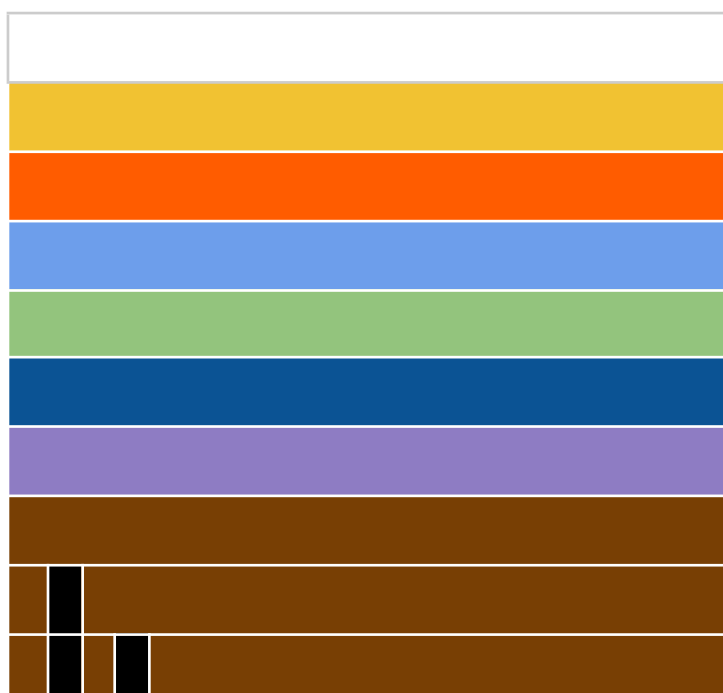
5º Kyu - Go Kyu Azul Escuro

4º Kyu - Yon Kyu Roxo

3º Kyu - San Kyu Marrom

2º Kyu - Ni Kyu Marrom I

1º Kyu - Ii Kyu Marrom II



**Dans:**

1° Dan - Shodan

2° Dan - Nidan

3° Dan - Sandan

4° Dan - Yondan

5° Dan - Godan

6° Dan - Rokudan

7° Dan - Shichidan ou Nanadan

8° Dan - Hachidan

9° Dan - Kyudan

10° Dan - Judan



### **Divisões:**

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

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
Master:	1º Dan em diante

### **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 do **exame de 5º Kyu**, onde na lista o **6º Kyu é o pré-requisito**. Uma vez que logre sucesso de acordo com os examinadores, estará apto a receber o 5º Kyu.

# PROGRAMA DE EXAME POR DIVISÃO

## MIRIM - Alunos em 13º, 12º e 11º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon Heiko Dachì</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 Dachì Keri Kaeshi</b> (o pé retorna para a base Heiko Dachì) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mae Geri</li> <li>○ Yoko Geri</li> </ul> </li> </ul>

Exame	Pré-Req.	KATA		
12º KYU	13º Kyu	Kihon Kata (com contagem)	⊘	⊘
11º KYU	12º Kyu	Kihon Kata (com contagem)	⊘	⊘
10º KYU	11º Kyu	Kihon Kata (com contagem)	⊘	⊘

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE		TORITE	KUMITE	
		ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
12º KYU	13º Kyu	⊘	⊘	⊘	⊘	⊘
11º KYU	12º Kyu	⊘	⊘	⊘	⊘	⊘
10º KYU	11º Kyu	⊘	⊘	⊘	⊘	⊘

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA
12º KYU	13º Kyu	3 meses no 13º Kyu
11º KYU	12º Kyu	3 meses no 12º Kyu
10º KYU	11º Kyu	3 meses no 11º Kyu

NOVATO - Alunos em 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 Geri – <b>Mawate</b> – Yoko Geri</li> </ul> </li> </ul>

Exame	Pré-Req.	KATA		
9º KYU	10º Kyu	Kihon Kata	⊘	⊘

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE		TORITE	KUMITE	
		ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
9º KYU	10º Kyu	⊘	⊘	⊘	⊘	⊘

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA
9º KYU	10º Kyu	3 meses no 10º Kyu



## INICIANTE - Alunos em 9º e 8º 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>○ 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 Chudan– <b>Mawate</b> – Yoko Geri Chudan</li> <li>○ Mawashi Geri Chudan – <b>Mawate</b> – Sokuto Geri Chudan</li> </ul> </li> </ul>

Exame	Pré-Req.	KATA		
8º KYU	9º Kyu	Kihon Kata	Gekisai Dai Ichi	⊘
7º KYU	8º Kyu	Kihon Kata	Gekisai Dai Ichi	⊘

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE		TORITE	KUMITE	
		ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
8º KYU	9º Kyu	# 1	# 1	# 1	⊘	⊘
7º KYU	8º Kyu	# 2	# 2	# 2	⊘	⊘

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA
8º KYU	9º Kyu	4 meses no 9º Kyu
7º KYU	8º Kyu	4 meses no 8º Kyu

## INTERMEDIÁRIO - Alunos em 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>

Exame	Pré-Req.	KATA		
6º KYU	7º Kyu	Kihon Kata	Gekisai Dai Ni	⊘
5º KYU	6º Kyu	Kihon Kata	Gekisai Dai Ni	Sanchin

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE		TORITE	KUMITE	
		ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
6º KYU	7º Kyu	# 1 e 2	# 1 e 2	# 1 e 2	⊘	✓
5º KYU	6º Kyu	# 2 e 3	# 2 e 3	# 2 e 3	⊘	✓

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA
6º KYU	7º Kyu	4 meses no 7º Kyu
5º KYU	6º Kyu	6 meses no 6º Kyu

PLENO - Alunos em 5º e 4º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon</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</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>

Exame	Pré-Req.	KATA		
4º KYU	5º Kyu	Kihon Kata	Sanchin	Saifa
3º KYU	4º Kyu	Kihon Kata	Saifa	Seienchin

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE		TORITE	KUMITE	
		ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
4º KYU	5º Kyu	# 2 e 3	# 2 e 3	# 2 e 3		
3º KYU	4º Kyu	# 1, 2 e 3	# 1, 2 e 3	# 1, 2 e 3		


Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA
4º KYU	5º Kyu	6 meses no 5º Kyu
3º KYU	4º Kyu	6 meses no 4º Kyu

AVANÇADO - Alunos em 3º, 2º e 1º Kyu

KIHON WAZA	
TE WAZA	ASHI WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon</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 Dachi Recua Sanchin Dachi</b> (trocar de base no mesmo passo)           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uke, Kizami Zuki recua para Sanchin Dachi Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Soto Uke, Kizami Zuki recua para Sanchin Dachi, Gyaku Zuki</li> <li>○ Age Uke, Mae Uraken recua para Sanchin Dachi, Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Kake Uke, Haishu Ate recua para Sanchin Dachi, Shihon Nukite</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Shiko Dachi Recua Sanchin Dachi</b> (trocar de base no mesmo passo)           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Harai Otoshi Uke, Uraken Jodan recua para Sanchin Dachi, Gyaku Zuki – <b>Mawate</b> – Joge harai uke, kizami zuki recua para Sanchin Dachi, Gyaku Zuki</li> </ul> </li> <li>● <b>Kihon Idoh Koza Zuki Dachi</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 Dachi avança Zenkutsu Dachi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kake Uke, Kizami Kansetsu Geri, Shihon Nukite - <b>Mawate</b> - kake uke, Mawashi uke, Morote Teisho Ate.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tachi Kihon</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</b> (base livre com chute com a mesma perna)           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mae Geri to Mawashi Geri - <b>Mawate</b> - Mawashi Geri to Mae Geri</li> <li>○ Kansetsu Geri to Sokuto Geri - <b>Mawate</b> - Kansetsu Geri to Sokuto Geri</li> <li>○ Uchi Mawashi Geri to Ura Mawashi Geri - <b>Mawate</b> - Uchi Mawashi Geri to Ura Mawashi</li> </ul> </li> </ul>

Exame	Pré-Req.	KATA		
2º KYU	3º Kyu	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Seienchin
1º KYU	2º Kyu	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Seienchin
1º DAN	1º Kyu	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Sanseru

\* À escolha do(s) examinador(es)

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE		TORITE	KUMITE	
		ZENKUTSU DACHI	SHIKO DACHI		Shiai	Jiyu
<b>2° KYU</b>	3° Kyu	# 2, 3 e 4	# 2, 3 e 4	# 2, 3 e 4		
<b>1° KYU</b>	2° Kyu	# 3, 4 e 5	# 3, 4 e 5	# 3, 4 e 5		
<b>1° DAN</b>	1° Kyu	# 4, 5 e 6	# 4, 5 e 6	# 4, 5 e 6		

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA	Idade mínima
<b>2° KYU</b>	3° Kyu	6 meses no 3° Kyu	Livre
<b>1° KYU</b>	2° Kyu	6 meses no 2° Kyu	Livre
<b>1° DAN</b>	1° Kyu	6 meses no 1° Kyu	13 anos

## MASTER - 1º Dan em diante

KIHON WAZA	
TE WAZA e ASHI WAZA	
Repete-se o mesmo programa da <b>Divisão avançado.</b>	

Exame	Pré-Req.	KATA			Bunkai
<b>2º DAN</b>	1º Dan	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Seipai	3*
<b>3º DAN</b>	2º Dan	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Seisan	3*
<b>4º DAN</b>	3º Dan	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Shisochin	3*
<b>5º DAN</b>	4º Dan	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Kururunfa	3*
<b>6º DAN</b>	5º Dan	Sanchin/Tensho*	Uke-No Kata	Suparinpei	3*

\* À escolha do(s) examinador(es)

Exame	Pré-Req.	YAKUSOKU KUMITE	TORITE	KUMITE	
				Shiai	Jiyu
<b>2º DAN</b>	1º Dan	Tsuki Uchi Ate Gyaku Geri Nage	# 1, 2, 3, 4 e 5	⊘	✓
<b>3º DAN</b>	2º Dan		# 1, 2, 3, 4, 5 e 6	⊘	✓
<b>4º DAN</b>	3º Dan		# 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7	⊘	✓
<b>5º DAN</b>	4º Dan		# 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7	⊘	✓
<b>6º DAN</b>	5º Dan		# 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7	⊘	✓

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA	Idade mínima
<b>2º DAN</b>	1º Dan	2 Anos no 1º Dan	20 anos
<b>3º DAN</b>	2º Dan	3 Anos no 2º Dan	24 anos
<b>4º DAN</b>	3º Dan	4 Anos no 3º Dan	28 anos
<b>5º DAN</b>	4º Dan	5 Anos no 4º Dan	35 anos
<b>6º DAN</b>	5º Dan	6 Anos no 5º Dan	41 anos

## 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 Age 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

## QUADRO DE YAKUSOKU KUMITE E TORITE

#	YAKUSOKU KUMITE				TORITE
-	Tipo	Zenkutsu dachi no tsuki	Tipo	Shiko dachi no Tsuki	-
1	UCHI	Uchi Uke Suigetsu	TSUKI	Soto Uke Wakido Zuki	Morote Dori
2	TSUKI	Soto Uke Wakido Zuki	TSUKI	Uchi Uke Ganmen Zuki	Ryoote Dori
3	KERI	Kawashi Geri	UCHI	Ossae Uke Furi Uchi	Ryo Sode Dori
4	UCHI	Suriage Furi Uchi	KERI	Age Uke Mae Geri	Katate Dori
5	ATE	Uchi Uke Shuto Uchi	GYAKU	Shomen Uke Ude kansetsu kime	Eri Dori
6	UCHI	Harai Uke Ura Uchi	KERI	Soe Uke Hiza Kansetsu Geri	Ushiro Dori
7	NAGE	Nodo Ate Ashi Kake Nage Fumi Geri Hime	UCHI	Harai Uke Yoi Tsui Hime	Hanman Nage