

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
PROGRAMA DE EXAME POR DIVISÃO.....	7
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
QUADRO DE TACHI KIHON.....	15
QUADRO DE YAKUSOKU KUMITE E TORITE.....	15

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:

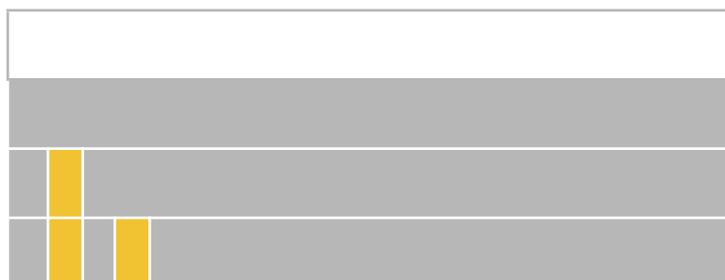
Mirim

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

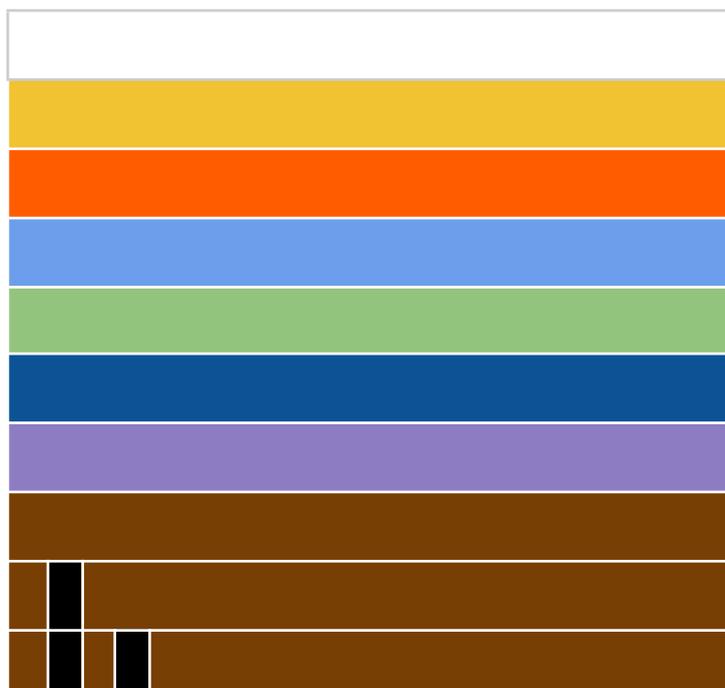
5º Kyu - Go Kyu Azul Escuro

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"> ● 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 Heiko Dachi) <ul style="list-style-type: none"> ○ Mae Geri ○ Yoko Geri

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"> ● 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 Geri – Mawate – Yoko Geri

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"> • 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 Chudan – Mawate – Yoko Geri Chudan ○ Mawashi Geri Chudan – Mawate – Sokuto Geri Chudan

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"> ● 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

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"> ● Tachi Kihon <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 <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

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

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

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
2° KYU	3° Kyu	# 2, 3 e 4	# 2, 3 e 4	# 2, 3 e 4		
1° KYU	2° Kyu	# 3, 4 e 5	# 3, 4 e 5	# 3, 4 e 5		
1° DAN	1° Kyu	# 4, 5 e 6	# 4, 5 e 6	# 4, 5 e 6		

Exame	Pré-Req.	CARÊNCIA	Idade mínima
2° KYU	3° Kyu	6 meses no 3° Kyu	Livre
1° KYU	2° Kyu	6 meses no 2° Kyu	Livre
1° DAN	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 Divisão avançado.

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

* À escolha do(s) examinador(es)

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

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