



# ASSOCIAÇÃO GIRÃO DE ARTES MARCIAIS

Fundada em 01 de Março de 2005 CNPJ: 07.902.338/0001-88

Filiada a FEPAK – Federação Paraense de Karatê

Registrada no COMDCAP, COMASP e COMJUP.

Lei de utilidade pública nº 4.432 de 19 de Novembro 2010

## PROVA DE NÍVEL TÉCNICO (EXAME DE FAIXA). PARA FAIXA VERMELHA

### TE WASA UKE

TÉCNICAS DE DEFESAS DE MÃOS:

- 1) AGE – UKE
- 2) SOTO – UKE
- 3) UTI – UKE
- 4) GEDAN – BARAI
- 5) SHUTO – UKE
- 6) JUJI – UKE
- 7) MOROTE – UKE

### TE WASA ZUKI

TÉCNICAS DE ATAQUES DE MÃOS:

- 1) OI – ZUKI CHUDAN,
- 2) OI – ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN,  
OI ZUKI GEDAN.
- 3) GYAKU – ZUKI TYU DAN
- 4) SAMBON – ZUKI
- 5) SHUTO-UCHI
- 6) URAKEN-UCHI

### WASA GERI

TÉCNICAS DE CHUTES:

- 1) MAE – GERI
- 2) MAWASHI – GERI
- 3) YOKO – GERI
- 4) KAKATO – GERI
- 5) MIKAZUKI – GERI
- 6) USHIRO – GERI

### BASES

- 1) HEISOKO – DACHI
- 2) MUSUBI – DACHI
- 3) HEIKO – DACHI
- 4) ZEKUTSU – DACHI
- 5) KIBA – DACHI
- 6) KOKUTSU – DACHI
- 7) SANCHIN – DACHI

### GOHON KUMITE

- 1) JODAN AGE-UKE COM CONTRA  
ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI
- 2) SHUDAN SOTO-UKE COM CONTRA  
ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI

### KATAS

- 1) HEIAN SHODAN
- 2) HEIAN NIDAN

### CONHECIMENTOS GERAIS DO KARATE

1. O QUE SIGNIFICA A PALAVRA

KARATE – DÔ?

R = Caminho das Mãos Vazias.

2. DIGA O NOME DO CRIADOR DO KARATE  
SHOTOKAN?

R = Funakoshi Gichin

3. QUAL SEU ESTILO DE KARATE?

R = Shotokan

3.1 O QUE SIGNIFICA A  
PALAVRA SHOTO – KAN?

R = Escola de Shoto

Por que? Porque *Shoto era como  
Funakoshi assinava seus poemas, significa  
pinheiros ondulando ao vento e kan significa  
escola.*

3.2 QUAL SIMBOLO SHOTOKAN?

R = Tigre



4. COMO CHAMA A VESTIMENTA DO  
KARATE

R = KARATE-GI

5. COMO CHAMA A FAIXA DA VESTIMENTA

R = OBI

6. QUAL A DATA DE FUNDAÇÃO DA  
ASSOCIAÇÃO GIRÃO DE ARTES MARCIAIS

R = 1 de Março de 2005

7. QUAL O NOME COMPLETO DO SEU  
MESTRE E A RESPECTIVA GRADUAÇÃO.

R = Josberto Rocha Girão 6ª Dan

8. CONTAR ATÉ 30 EM JAPONÊS

9. PERGUNTAS LIVRES PARA PROFESSORES

- ENCERAMENTO E TROCA DE FAIXAS.

松  
涛  
館