



ASSOCIAÇÃO GIRÃO DE ARTES MARCIAIS

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

Filiada a FEPAC – 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). FAIXA PRETA (KURO OBI) – 1º DAN (SHO DAN)

TE WASA UKE

TÉCNICAS DE DEFESAS DE MÃOS:

- 1) AGE-UKE
- 2) SOTO-UKE
- 3) UTI-UKE
- 4) GEDAN-BARAI
- 5) SHUTO-UKE
- 6) NAGASHI-UKE
- 7) JUJI-UKE
- 8) MOROTE-UKE
- 9) OTOSHI-UKE
- 10) MOROTE-UKE
- 11) HAITO-GEDAN-BARAI

Obs. Sequencias Em Sagatê

+ SAMBON - ZUKI

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 CHUDAN
- 4) TEISHO-UCHI
- 5) HAITO-UCHI
- 6) SAMBON-ZUKI
- 7) SHUTO-UCHI
- 8) URAKEN-UCHI
- 9) MAE-EMPI
- 10) MAWASHI-EMPI
- 11) YOKO-EMPI
- 12) NUKITE-UCHI
- 13) NIHON-NUKITE-UCHI
- 14) HASHU-UCHI
- 15) IPPON-KEN

TE WASA ZUKI E UKE

TÉCNICAS DE ATAQUE E DEFESA DE MÃOS:

- 1) AGE-UKE GUIAKU-ZUKI
- 2) SOTO-UKE GUIAKU-ZUKI
- 3) UTI-UKE GUIAKU-ZUKI
- 4) GEDAN-BARAI GUIAKU-ZUKI
- 5) JUJI-UKE GUIAKU-ZUKI
- 6) SHUTO-UKE GUIAKU-ZUKI
- 7) NAGASHI-UKE GUIAKU-ZUKI
- 8) OTOSHI-UKE GUIAKU-ZUKI
- 9) MOROTE-UKE GUIAKU-ZUKI
- 10) HAITO-GEDAN-BARAI GUIAKU-ZUKI

WASA GERI

TÉCNICAS DE CHUTES:

- 1) MAE-GERI
- 2) MAWASHI-GERI
- 3) YOKO-GERI
- 4) KAKATO-GERI
- 5) URA MAWASHI-GERI
- 6) MIKAZUKI-GERI
- 7) USHIRO-GERI
- 8) FUMIKOMI
- 9) YOKO FUMIKOMI
- 10) ASHI BARAI
- 11) KISAME-GERI E MAWASHI-GERI
- 12) KISAME-GERI E YOKO-GERI
- 13) KISAME URA E MAWASHI-GERI
- 14) MAE-GERI E USHIRO-GERI
- 15) MAE-GERI OI-ZUKI
- 16) MAE-GERI GUIAKU-ZUKI

KOSATEN WAZA

- 1) KISAME-GERI + MAE-GERI + MAWASHI EMPI UCHI + KIZAME URAKEM UCHI + GYAKU-ZUKI.
- 2) KISAME-GERI + MAE-GERI + MAWASHI-GERI + YOKO-GERI + MIKAZUKI-GERI + USHIRO-GERI.

BASES

- 3) HEISOKO-DACHI
- 4) MUSUBI-DACHI
- 5) HEIKO-DACHI
- 6) ZEKUTSU-DACHI
- 7) KIBA-DACHI
- 8) KOKUTSU-DACHI
- 9) NEKO-ASHI-DACHI
- 10) SANCHIN-DACHI
- 11) KOSA-DACHI
- 12) SOCHIN DACHI-DACHI (Fudô-Dachi)

GOHON KUMITE

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



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

3) GEDAN JUJI-UKE COM CONTRA ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI

SAMBOM KUMITE

- 1) **ZUKI:** OI-ZUKI JODAN, CHUDAN + MAE-GERI
UKE: AGE-UKE, SOTO-UKE + HAITO GEDAN BARAI
(COM USHURO-ASHI-BARAI + GYAKU-ZUKI).

KATAS (até 3 dan)

- 1) HEIAN 1º AO 5º E TEKKI SHODAN
- 2) BASSAI DAI
- 3) KANKU DAI
- 4) EMPI
- 5) JION

Obs. Acima do 4 Dan novos katas serão solicitados (tokui, menos repetidos acima)

KUMITE

- 1) SAMBOM KUMITÊ
- 2) JIU IPPON KUMITÊ
- 3) 02 JYU KUMITE COM FAIXAS PRETAS
(Solicitação e Avaliação da Banca)

ARBITRAGEM

- 1) CONHECIMENTOS GERAIS DE ARBITRAGEM
(Solicitação e Avaliação da Banca)

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

松
涛
館

3.1 O QUE SIGNIFICA A PALAVRA SHOTO – KAN?

R = Escola de Shoto (Casa ou escola de luta)

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 = 01 de março de 2005

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

R = Josberto Rocha Girão 7ª Dan

8. CONTAR ATÉ 100 EM JAPONÊS

9. PERGUNTAS LIVRES PARA PROFESSORES

- ENCERAMENTO E TROCA DE FAIXAS.