

PROGRAMA DE EXAME(ADAPTADO GOJU RYU) PARA A CBK

KIHON

CANDIDATOS A 1º DAN

1. SANBON ZUKI (ZE).
2. AGE UKE com GYAKU ZUKI (ZE).
3. UCHI UKE(**Shomen uke**) seguido de KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI (ZE).
4. SOTO-UKE (ZE) seguido de YOKO EMPI (**Yoko Hiji ate**)+ YOKO URAKEN (**Shiko-dachi**) e GUIAKU-ZUKI (ZE).
5. SHUTO UKE/**KAKE UKE (nekoashi-dachi)** seguido de GYAKU NUKITE (ZE).
6. SHUTO UKE /**KAKE UKU(Nekoashi dachi)** e KIZAMI GERI seguido de GYAKU-ZUKI (ZE).
7. GEDAN BARAI/**HARAI OTOSHI UKE (Shiko-dachi)** e GUIAKU ZUKI (ZE).
8. REN GERI (ZE) - Chutes consecutivos – Alternando as pernas, executar MAE GUERI KEKOMI seguido de MAE GUERI KEAGE.
9. Executar com a mesma perna: MAE GERI seguido de MAWASHI GERI (ZE).
10. Executar com a mesma perna: MAWASHI GERI seguido de YOKO KEAGE (ZE).
11. Alternando as pernas: YOKO GUERI KEAGE/**SOKUTO-GURI** + USHIRO GERI (ZE).
12. Executar com a mesma perna: MAE GERI + YOKO GERI/**SOKUTO-GUERI** + MAWASHI GERI + USHIRO GERI, finalizando com GEDAN BARAI seguido de GYAKU ZUKI (ZE).

CANDIDATOS A 2º DAN E 3º DAN

O mesmo KIHON de SHODAN mais os itens abaixo descritos:

1. Avançando com MAE GERI seguido de SAMBON ZUKI (ZE).

2. UCHI UKE- /SHOMEN UKE (**Nekoashi-dachi**), executar no lugar um GYAKU ZUKI (ZE), avançar MAE GERI (ZE) com GYAKU ZUKI (ZE).

CANDIDATOS A 4º DAN E 5º DAN

O mesmo Kihon de 1º, 2º e 3º Dan, mais os três itens abaixo:

1. MAE GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna URAKEN UCHI (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)

2. MAWASHI GERI (ZE), YOKO GERI KEKOMI (ZE) com a mesma perna, YOKO KENTSUI UCHI (**Shiko-dachi**) e GYAKU ZUKI (ZE)

3. URA MAWASHI GERI (ZE), MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna, SHUTO UCHI/**KAKE UKE** JODAN (ZE) e GYAKU ZUKI (ZE)

Obs.: (ZE) Zenkutsu Dachi , (KO) Kokutsu Dachi, (KI) Kiba Dachi.

KUMITE

Será a critério da banca examinadora o número de apresentações e o tipo de kumitê.

- **YAKUSSOKI KUMITE**
- 1 – TSUKI / 2 – UCHI / 3 – ATE / 4 – GYAKU / 5 –GERI / 6 –NAGUE

CANDIDATOS A 1º DAN

- **SHOTOKAN:** Jyu Ippon Kumite: (avisando o nível e tipo de golpe) ou Jyu Kumite ou Shiai Kumite.
- **GOJU-RYU, WADO-RYU, SHITO-RYU:** Yakosuku Kumite (combinado), de cada estilo ou Jyu Kumite ou Shiai Kumite.

CANDIDATOS A 2º, 3º, 4º E 5º DAN:

- **SHOTOKAN:** Jyu Ippon Kumite, avisando somente o nível, com permissão de Nague Waza, ou Jyu Kumite ou Kumite Esportivo.
- **GOJU-RYU, WADO-RYU, SHITO-RYU:** Yakusoku Kumite com Nague Waza ou Jyu Kumite ou Shiai Kumite.

KATA

CANDIDATOS PARA 1º DAN

1. Apresentar KATA BÁSICO que será solicitado pela Banca Examinadora (um ou mais Kata), com BUNKAI(**PARA GOJU-Kihon tsuki kata / Gueki sai dai it / Gueki sai dai ni**)
2. Apresentar kata entre TEKKI SHODAN, TEKKI NIDAN e TEKKI SANDAN que será solicitado pela Banca Examinadora (um ou mais Kata), com BUNKAI.(**PARA GOJU Saifa ou Seienchin**)
OBS. Para a Seigokan – obrigatório Kiho Tsuki kata e Ukeno kata(todos os Dan)

2. Apresentar um KATA SUPERIOR escolhido entre os KATA ABAIXO (Escolha do examinado), com BUNKAI.

- Kanku-Dai e Jion (SHOTOKAN)
- Senpai e Sanseru (GOJU-RYU)
- Santin e Bassai Daí (SHITO-RYU)
- Seisan e Chinto (WADO-RYU)

CANDIDATOS A 2º DAN E 3º DAN

Um KATA sorteado entre os KATAS BÁSICOS, com BUNKAI.

2º DAN: TEKKI NIDAN e TEKKI SANDAN + dois KATA SUPERIOR de Livre escolha, com BUNKAI.

3º DAN: Três KATA SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

CANDIDATOS A 4º DAN E 5º DAN

4º DAN: Quatro KATAS SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

5º DAN: Cinco KATAS SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

CANDIDATOS A 6º DAN E ACIMA

Seis KATAS SUPERIORES de Livre escolha, com BUNKAI.

Kata Superiores Goju ryu

- **SANSERU * UKENO KATA *SEIPAI * SEISAN * SHISOCHIN * KURURUNFA
*SUPARIMPEI**

Para 1º Dan: Currículo do tempo em que o candidato passou no 1º kyu.

Para 2º Dan: Currículo do tempo em que o candidato passou no 1º Dan.

Para 3º Dan: Currículo do tempo em que o candidato passou no 2º Dan.

Para 4º Dan: Currículo do tempo em que o candidato passou no 3º Dan.

Para 5º Dan: Currículo do tempo em que o candidato passou no 4º Dan.

Para 6º Dan e acima: Currículo do tempo em que o candidato passou no 5º Dan ou na graduação que antecede ao Dan pretendido e Memorial nos padrões da CBK.

