



## *GUIA EXAME DE DAN*

Segue sequência de Exame de Dan a ser usado como guia para os Exames de Graduação de Dan. A sequência de exame é uma referência podendo haver alterações conforme determinação do Examinador.

### **1o. Dan - Carência mínima de 2 ANOS NA MARROM (idade mínima 12 anos)**

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

|        |   |  |
|--------|---|--|
| KIHON  | <ul style="list-style-type: none"><li>→ OIZUKI JODAN TCHUDAN</li><li>→ OIZUKI JODAN / GYAKU ZUKI TCHUDAN</li><li>→ SAMBON ZUKI</li><li>→ AGUE UKE / GYAKU ZUKI</li><li>→ SOTO UKE / EMPI / URAKEN /GYAKU ZUKI</li><br/><li>→ UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI</li><li>→ SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE</li><li>→ MAE GUERI</li><li>→ RENGUERI (TCHUDAN / JODAN)</li><li>→ MAWASHI GUERI</li><li>→ YOKO GUERI KEAGE</li><li>→ YOKO GUERI KEKOMI</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>ZENKUTSU / KIBA DACHI /<br/>ZENKUTSU</li><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI</li><li>ZENKUTSHU DACHI</li><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>ZENKUTSU DACHI</li><li>KIBA DACHI</li><li>ZENKUTSU DACHI</li></ul> |
| KATA   | SENTEI KATA<br>escolher entre BASSAI DAÍ, KANKU DAÍ, ENPI e JION  |  |
| KUMITE | <ul style="list-style-type: none"><li>Ataque (os 2 lados)</li><li>OIZUKI JODAN</li><li>OIZUKI TCHUDAN</li><li>MAE GUERI TCHUDAN</li><li>JIYU IPPON MAWASHI GUERI TCHUDAN ou JODAN (informar)</li><li>KUMITE YOKO GUERI KEKOMI TCHUDAN</li><br/><li>OU (uso de estratégias)</li><br/><li>Defesa:</li><li>DOMÍNIO DA</li><li>JIYU KUMITE DISTÂNCIA E DEFESA</li><li>(com controle) E CONTRA ATAQUE</li></ul>  |  |



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL

## 2o. Dan - Carência mínima de 2 ANOS NO 1o DAN (idade mínima 22 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

|        |  |   |
|--------|--|---|
| KIHON  | → OIZUKI JODAN TCHUDAN<br>→ KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI<br>→ AGUE UKE / SOTO UKE (mesmo braço) / GYAKU ZUKI<br>→ UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI<br>DACHI<br>→ SOTO UKE / EMPI / URAKEN /GYAKU ZUKI<br>ZENKUTSU<br>→ SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE<br>→ MAE GUERI / OIZUKI<br>→ RENGUERI (TCHUDAN / JODAN)<br>→ YOKO GUERI KEAGUE / KEKOMI (alternando perna)<br>→ YOKO GUERI KEKOMI<br>→ MAWASHI GUERI<br>→ AGE UKE recuando / MAWASHI GERI avançando / URAKEN/<br>OIZUKU TCHUDAN | ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU DACHI<br>KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU<br>ZENKUTSU / KIBA DACHI /<br>KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU DACHI<br>KIBA DACHI<br>ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU DACHI |
| KATA   | TOKUI KATA (livre escolha)   |   |
| KUMITE | JIYU KUMITE  |   |

## 3o. Dan - Carência mínima de 3 ANOS NO 2o DAN (idade mínima 26 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

|        |  |  |
|--------|--|--|
| KIHON  | → KIZAMI JODAN / OIZUKI JODAN, GYAKU ZUKI TCHUDAN<br>→ AGUE UKE / SOTO UKE (mesmo braço) / GYAKU ZUKI<br>DACHI<br>→ UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI<br>DACHI<br>→ SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE<br>→ AGE UKE recuando / MAWASHI GERI avançando / URAKEN/<br>DACHI<br>OIZUKI TCHUDAN<br>→ MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI<br>DACHI<br>/ MAWASHI GERI (trocando perna) /<br>→ MAE GUERI / GYAKUZUKI /YOKO GUERI KEKOMI / GYAKU ZUKI /<br>/ MAWASHI GERI / GYAKU ZUKI (alternando perna) / | BASE LIVRE<br>ZENKUTSU<br>KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU<br>KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI<br>ZENKUTSU<br>ZENKUTSU<br>ZENKUTSU DACHI |
| KATA   | TOKUI KATA (livre escolha)   |  |
| KUMITE | JIYU KUMITE  |  |



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL

### 4o. Dan - Carência mínima de 4 ANOS NO 3o DAN (idade mínima 32 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

|        |   |                                |
|--------|---|--------------------------------|
| KIHON  | → SAMBONZUKI  | ZENKUTSU DACHI                 |
|        | → KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI  | BASE LIVRE                     |
|        | → AGE-UKE, SOTO-UKE, GENDA-BARAI (mesmo braço) /<br>GYAKU-ZUKI TCHUDAN                          | ZENKUTSU DACHI                 |
|        | → UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI<br>DACHI  | KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU       |
|        | → SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE  | KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI |
|        | → MAE GUERI / JUNZUKI   | ZENKUTSU DACHI                 |
|        | → MAE GUERI / GYAKUZUKI   | ZENKUTSU DACHI                 |
|        | →YOKO GUERI KEKOI / GYAKUZUKI   | ZENKUTSU DACHI                 |
|        | →MAWASHI GUERI / GYAKUZUKI  | ZENKUTSU DACHI                 |
|        | →MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / USHIRO GUERI<br>(mesma perda - direita e esquerda)             | ZENKUSTU DACHI                 |
| KATA   | TOKUI KATA (livre escolha) E<br>SHITTEI KATA (Examinador escolhe entre Heians até Tekki Shodan) |                                |
| KUMITE | JIYU KUMITE   |                                |

### 5o. Dan - Carência mínima de 5 ANOS NO 4o DAN (idade mínima 38 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

|       |   |                                |
|-------|---|--------------------------------|
| KIHON | → SAMBONZUKI  | ZENKUTSU DACHI                 |
|       | → KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI  | BASE LIVRE                     |
|       | → AGE-UKE, SOTO-UKE, GENDA-BARAI (mesmo braço) /<br>GYAKU-ZUKI TCHUDAN                            | ZENKUTSU DACHI                 |
|       | → UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI<br>DACHI  | KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU       |
|       | → SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE  | KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI |
|       | → MAE GUERI / JODAN JUNZUKI / GYAKUZUKI TCHUDAN   | ZENKUTSU DACHI                 |
|       | →YOKO GUERI KEKOMI / GYAKUZUKI  | ZENKUTSU DACHI                 |
|       | →MAWASHI GUERI / GYAKUZUKI  | ZENKUTSU DACHI                 |
|       | → MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / MAWASHI GUERI /<br>USHIRO GUERI (avançando e alteranando perna) | ZENKUTSU DACHI                 |
|       | → MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / USHIRO GUERI<br>DACHI   | ZENKUTSHU                      |
|       | → GYAKU ZUKI (mudanças de alvo - tempo e distância)   | BASE LIVRE                     |

|        |   |
|--------|---|
| KATA   | SHITTEI KATA (Examinador escolhe entre Heians até Tekki Shodan)<br>TOKUI KATA (livre escolha)<br>responder perguntas referentes ao kata apresentado |
| KUMITE | JYU KUMITE  |



## FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL

### **6o. Dan - Carência mínima de 6 ANOS NO 5o DAN (idade mínima 45 anos)**

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

|        |   |
|--------|---|
| KIHON  | <input type="checkbox"/> conteúdo especificado pelo Examinador  |
| KATA   | SHITTEI KATA (Examinador escolhe entre Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi ou Jion)<br>TOKUI KATA (livre escolha)<br>responder perguntas referentes ao kata apresentado |
| KUMITE | JYU KUMITE<br>responder perguntas referentes às técnicas de kumite<br>apresentar por escrito pesquisa sobre técnicas  |

|      |   |
|------|---|
| NOTA | De 2o. à 7o. Dan - KUMITE geral para homens e mulheres com 60 anos ou mais será solicitado JYU KUMITE ou JYU IPPON KUMITE (Jodan Oizuki Tchudan Oizuki, Tchudan Maegeri, Tchudan Yokogeri Kekomi, Mawashigei (* para o Mawashigeri informar Jodan ou Tchudan) |
|------|---|