

ポ
ル
ト
ガ
ル
の
松
濤
館
学
院



**INSTITUTO SHOTOKAN
PORTUGAL**

PROGRAMA TÉCNICO

PARA EXAME DE GRADUAÇÃO

9ºKYU A 1ºKYU

INSTITUTO SHOTOKAN DE PORTUGAL

PROGRAMA NACIONAL

1ºDAN A 5ºDAN

SHOTOKAN CULTURAL INSTITUTE

PROGRAMA INTERNACIONAL

2012



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto branco (9°Kyu) para cinto amarelo (8°/7°Kyu)

Kihon:

- 1 - Gedan Barai (avançar e recuar)
- 2 - Age Uke (avançar e recuar)
- 3 - Soto Uke (avançar e recuar)
- 4 - Oi Zuki (avançar e recuar)
- 5 - Gyaku Zuki (avançar e recuar)
- 6 - Mae Geri (ida e volta)
- 7 - Yoko Geri (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)

Kata:

Taikyoku Shodan

Kumite:

Gohon Kumite - Sanbon Kumite para 7°Kyu



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto amarelo (7°Kyu) para cinto laranja (6°/5°Kyu)

Kihon:

- 1 - Oi Zuki (avançar e recuar)
- 2 - Gedan Barai - Gyaku Zuki (avançar e recuar)
- 3 - Age Uke - Gyaku Zuki (avançar e recuar)
- 4 - Soto Uke - Gyaku Zuki (avançar e recuar)
- 5 - Shuto Uke (avançar e recuar em Kokutsu Dachi)
- 6 - Mae Geri (ida e volta)
- 7 - Yoko Geri Keage (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)
- 8 - Yoko Geri Kekomi (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)
- 9 - Mawashi Geri (ida e volta)

Kata:

Heian Shodan

Kumite:

Kihon Ippon Kumite (2 Jodan - 2 Chudan)



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの 松濤館 学院

Exame de cinto laranja (5°Kyu) para cinto verde (4°/3°Kyu)

Kihon:

- 1 - Sanbon Zuki (5 passos para a frente)
- 2 - Age Uke - Gyaku Zuki (5 passos para trás)
- 3 - Soto Uke - Gyaku Zuki (5 passos para a frente)
- 4 - Gedan Barai - Gyaku Zuki (5 passos para trás)
- 5 - Shuto Uke (5 passos para a frente e para trás em Kokutsu Dachi)
- 6 - Mae Geri (5 passos para a frente)
- 7 - Mawashi Geri (5 passos para a frente)
- 8 - Yoko Geri Keage (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)
- 9 - Yoko Geri Kekomi (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)

Kata:

Heian Shodan - Heian Nidan - Heian Sandan

Kumite:

Kihon Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri)



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto verde (3°Kyu) para cinto azul (2°Kyu)

Kihon:

- 1 - Sanbon Zuki (5 passos para a frente)
- 2 - Age Uke - Gyaku Zuki (5 passos para trás)
- 3 - Uchi Uke - Gyaku Zuki (5 passos para a frente)
- 4 - Soto Uke - Gyaku Zuki (5 passos para trás)
- 5 - Gedan Barai - Gyaku Zuki (5 passos para a frente)
- 6 - Shuto Uke - Nukite (5 passos para trás em Kokutsu Dachi)
- 7 - Mae Geri (5 passos para a frente)
- 8 - Mawashi Geri (5 passos para a frente)
- 9 - Mae Geri - Mawashi Geri (troca de perna)
- 10 - Yoko Geri Keage (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)
- 11 - Yoko Geri Kekomi (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)
- 12 - Ushiro Geri - Gyaku Zuki (5 passos para a frente)

Kata:

Heian Yondan - Heian Godan

À escolha do examinador qualquer Kata até ao fim do programa de 3°Kyu

Kumite:

Jiyu Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri)



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto azul (2°Kyu) para cinto castanho (1°Kyu)

Kihon:

1 - Sanbon Zuki (5 passos para a frente)

2 - a recuar:

Age Uke - Gyaku Zuki

Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki

Soto Uke - Yoko Hijiate - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite

3 - a avançar:

Mae Geri (5 passos para a frente)

Mawashi Geri (5 passos para a frente)

Yokogeri Keage (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)

Mae Geri - Yoko Geri (troca de perna)

Mawashi Geri - Yoko Geri (troca de perna)

Gyaku Zuki - Ushiro Geri - Gyaku Zuki (5 passos para a frente)

Kata:

Tekki Shodan - Bassai Dai

À escolha do examinador qualquer Kata até ao fim do programa de 2°Kyu

Kumite:

Jiyu Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Yoko Geri)

Jiyu Kumite



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto castanho (1°Kyu) para cinto preto (1°Dan)

(Permanência mínima de 1 ano em 1°Kyu e 16 anos de idade)

Kihon:

1 - Sanbon Zuki (5 passos para a frente)

2 - a recuar:

Age Uke - Gyaku Zuki

Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki

Soto Uke - Yoko Hijiate - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite

3 - Yoko Geri Keage/Kekomi (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)

4 - a avançar (4 passos):

Mae Geri - Jun Zuki - Gyaku Zuki

Yokogeri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Mawashi Geri - Gyaku Zuki - Uraken Uchi

Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

5 - Combinação:

Mae Geri - Yoko Geri (troca de perna)

Gedan Barai - Gyaku Zuki (a recuar)

Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

6 - Mae Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri (mesma perna, 3 direções)

Kata:

Bassai Dai - Jion - Kanku Dai (escolha do candidato)

Heian 1 - 2 - 3 - 4 - 5 e Tekki 1 (escolha do examinador)

Kumite:

Jiyu Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri)

Jiyu Kumite



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto preto (1ºDan) para (2ºDan)

(Permanência mínima de 2 anos em 1ºDan e 18 anos de idade)

Kihon:

- 1 - Kizami Zuki - Oi Zuki - Gyaku Zuki (3 passos para a frente)
- 2 - a recuar:
 - Age Uke/Soto Uke - Gyaku Zuki
 - Soto Uke/Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
 - Gedan Barai/Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki
- 3 - Yoko Geri Keage/Kekomi (com deslocamento lateral em Kiba Dachi)
- 4 - Kizami Mae Geri - Mae Geri - Kizami Zuki - Gyaku Zuki
 - Kizami Mawashi Geri - Mawashi Geri - Gyaku Zuki - Uraken Uchi
 - Kizami Mae Geri - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
- 5 - Combinação:
 - Kizami Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Zuki - Uraken Uchi (avançar)
 - Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Zuki (recuar)
 - Mawashi Geri (retorno à posição inicial) - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
 - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki (avançar)
 - Tsugi Ashi Maeashi Mawashi Geri - Gyaku Zuki - Uraken Uchi
- 6 - Shiho Uke - Kime

Kata:

- Jitte - Empi - Hangetsu (escolha do candidato)
À escolha do examinador qualquer Kata até ao fim do programa de 1ºDan

Kumite:

Jiyu Kumite



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto preto (2ºDan) para (3ºDan)

(Permanência mínima de 3 anos em 3ºDan e 21 anos de idade)

Kihon:

- 1 - Shiho Zuki (Jiyu Kamae) com Oi Zuki e Gyaku Zuki
(Oi Zuki - Tsugi Ashi Gyakuzuki - Yori Ashi Gyaku Zuki - Oikomi Gyaku Zuki)
- 2 - Shiho Geri (Shizentai)
- 3 - Hachiji Dachi, recuar Gedan Barai (Kiba Dachi)
Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
(recuar) Gedan Barai - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachi)
Tsugi Ashi Mae Ashi Yoko Geri Kekomi - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
- 4 - Kizami Zuki - Mae Geri - Oi Zuki
(recuar) Soto Uke/Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
Mawashi Geri - Tsugi Ashi - Gyaku Zuki
- 5 - Tsugi Ashi Gyaku Zuki
Tsugi Ashi Mae Ashi Mawashigeri - Gyaku Zuki - Uraken Uchi
Mawashi Geri/Uramawashi Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
- 6 - Mae Geri/Mawashi Geri - Gyaku Zuki - Uraken Uchi
(recuar) Kizami Zuki - Gyaku Zuki
Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki - Mawashi Geri - Gyaku Zuki
- 7 - Mae Ashi Mae Geri (ou Mawashi Geri) - Kizami Zuki - Gyaku Zuki
Tsugi Ashi Mae Ashi Mawashi Geri - Maegeri/Mawashi Geri - Gyaku Zuki
Tsugi Ashi Uramawashi Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Kata:

Gankaku - Bassai Sho - Kanku Sho (escolha do candidato)

À escolha do examinador qualquer Kata até ao fim do programa de 2ºDan

Kumite:

Jiyu Kumite: Tokui Waza (técnicas de ataque, defesa e Deashi Barai)



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto preto (3ºDan) para (4ºDan)

(Permanência mínima de 4 anos em 3ºDan e 25 anos de idade)

Kihon:

- 1 - Shiho Tate Shuto Uke - Gyaku Zuki
- 2 - Mae Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri - Mawashi Geri - Uramawashi Geri
(Shizentai)
- 3 - Gyaku Zuki - Kizami Zuki - Oi Zuki/Uraken Uchi
- 4 - Kizami Zuki - Mae Geri - Jun Zuki - Gyaku Zuki
- 5 - Mae Ashi Yoko Geri Kekomi - Oikomi - Gyaku Zuki - Uraken Uchi
Gyaku Zuki - Mae Ashi Uramawashi Geri (ou Mawashi Geri)
- 6 - Ushiro Geri/Uramawashi Geri - Oikomi - Gyaku Zuki
(ou) Ushiro Geri/Yoko Geri - Oi Zuki

Kata:

Nijushiho - Sochin - Unsu (escolha do candidato)

À escolha do examinador qualquer Kata até ao fim do programa de 3ºDan

Kumite:

Jiyu Kumite: Tokui Waza (técnicas de ataque, defesa, Deai e projeção)



INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Exame de cinto preto (4ºDan) para (5ºDan)

(Permanência mínima de 5 anos em 4ºDan, 30 anos de idade e permissão por parte do
Presidente do Shotokan Cultural Institute)

Kihon:

- 1 - Tese sobre Karate-Do
- 2 - Tokui Waza (ataque, defesa, Deai, Ashi Barai e projeção)
- 3 - Jiyu Kumite
- 4 - Tokui Kata
- 5 - À escolha do examinador qualquer Kata até ao fim do programa de 4ºDan





INSTITUTO SHOTOKAN PORTUGAL
ポルトガルの松濤館 学院

Este Programa Técnico foi elaborado pela Presidência do Conselho Técnico do Instituto Shotokan de Portugal - Associação Nacional de Karate, tendo como base o programa técnico do Shotokan Cultural Institute.

“Norme Tecniche Organizzative- Tabella D”, Federazione Italiana Karate e Discipline Affini