



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

CONFEDERAÇÃO NACIONAL ESPORTIVA DE KARATÊ INTERESTILOS 2016

**PROGRAMA PARA EXAME DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS
PARA GRADUAÇÃO DE FAIXAS PRETA**

**ELABORADO E APROVADO PELA COMISSÃO
NACIONAL DE GRADUAÇÃO
CNG**

Presidente Honorário – Prof. Ivo Rangel – 9º Dan (BA.)

Presidente : Prof. Dimas de Paula – 8º Dan (GO.)

Membros – Prof. Francisco Bezerra – 8º Dan (CE.)

Prof. Jocimar Lucena – 6º Dan (PB.)

Prof. Dorival Daniel- 8º Dan (BA)

Supervisão Geral:

Prof. Gilles Willemin – 7º Dan

Presidente da CEEBK



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

INTRODUÇÃO

O Exame de Graduação “Yudansha” visa preparar o aluno nas disciplinas preexistentes na Arte Marcial Karatê-Do, o qual será submetido a uma avaliação para apuramento técnico-teórico-prático quando, verificado a absorção e aplicação satisfatória do que lhe foi cobrado na prova, a Banca Examinadora o aprovará, habilitando-o a galgar o grau seguinte, estando a Faixa Preta pronto para receber novos conhecimentos, sobre a égide dos critérios estabelecidos pela Comissão Nacional de Graduação.

Por essa razão e diante da necessidade de normatizar e regulamentar o nível de Graduação “Yudansha” no país, a Confederação Nacional Esportiva de Karatê Interestilos, através da Comissão Nacional de Graduação – CNG, apresenta o Programa para Exame de Avaliação de Conhecimentos para Graduação de Faixas Pretas, elaborado por uma Comissão formada por mestres de alto nível de Conhecimento e anos de prática, visando precípuamente a formação de novos Faixas Preta com qualidade técnica e preparo físico, mental e espiritualmente.

OBJETIVOS

Capacitar os praticantes da Arte Marcial Karatê-Do nos conteúdos programáticos preexistentes, visando o Condicionamento técnico (teórico e prático), o aprimoramento físico e intelectual, abrangendo os ensinamentos filosóficos contidos no Dojo Kun e no Niju Kun especialmente, além do fomento da prática do Karatê Esporte e do Karatê Budo, devendo o presente Programa de Avaliação ser praticado por todas as federações (entidades) filiadas, buscando melhor qualificar instrutores, professores e Mestres a nível nacional.

CONSIDERAÇÕES PREMILINARES

CONTEUDOS GERAIS



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

As avaliações de faixa marrom para preta 1º Dan e de 2º Dan, serão de competência exclusiva da Federação à qual o praticante está filiado, devendo entretanto serem registrados nos arquivos confederado em prazo máximo de 15 dias, após a publicação do resultado final da Banca Avaliadora.

As graduações só poderão ser outorgadas em grau imediatamente crescente, não sendo permitido “pular” uma ou mais graduações, mesmo que o tempo de pratica seja compatível com outras graduações mais avançadas. Documentos necessários para o registro na CEEBK.

- 1 – Ficha de cadastro de faixa preta
- 2 – Cópia de certificado da última graduação
- 3 – Taxa conforme Tabela CEEBK
- 4 – Identificação nominal dos estilos e mestres que orientaram o praticante até a data da promoção atual.

CONTEUDOS TÉCNICOS

I – KIHON – Haverão de ter KIMÉ, BASE, OBJETIVIDADE E VELOCIDADE compatíveis com o tempo de golpe.

KIMÉ – Força máxima no momento da finalização do golpe executado.

BASE – Firme, demonstrando equilíbrio corporal do executante.

OBJETIVIDADE – Direção, altura e distância, capazes de tornar o golpe eficiente.

VELOCIDADE – Tempo de execução, execução temporal para aumentar a potência do golpe.

II – KATA



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

Para qualquer graduação serão solicitados três tipos de Kata, diferente, guardando as competências exigidas neste programa.

III – KUMITÊ

Demonstrar em “tameshiwari” a potência do golpe indicado pelo examinando como o “seu” “ipon” principal.
Ex.: Escolher o golpe maegeri, oizuki ou outro capaz de quebrar uma tábua de 1' (uma) polegada para adultos ou ½ (meia) polegada para juvenis ou seniores.

CONTEÚDOS AVALIATIVOS

3º Para 4º Dan

Requisitos

- I – Data
- II – Tempo de carência
- III – Número de aulas freqüentadas durante a carência

KIHON

- a) Demonstrar o golpe que utilizará;
- b) Aplicar em tameshwari este mesmo golpe buscando romper uma tábua;
- c) Demonstrar a aplicação deste golpe contra um adversário em movimento;

KATA

- a) OBRIGATÓRIO ESCOLHIDO PELA BANCA EXAMINADORA.
Apresentar um Kata da série “Heian” (Shotokan ou equivalente (Shori-ryu, Goju-ryu) ou da linha que o examinado pratica, dentre I,II,III,IV ou V kata, incluindo a identificação nominal, na terminologia propensa de cada um dos golpes executados.
- b) OBRIGATÓRIO ESCOLHIDO PELA BANCA EXAMINADORA DA SÉRIE TEKKI. O praticante escolherá um “kata” da série “TEKKI” (I,II,ou III), ou equivalente ao estilo que pratica, anunciará e apresentará, após o que



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

identificará nominalmente a técnica, na terminologia propensa o movimento do “kiai”.

- c) OPCIONAL – Escolhido livremente pelo atleta dentre os – Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-daí, Hangetsu, Jitte, Gankaku ou equivalente ao estilo que pratica, após o que explicará o seu sentimento filosófico.

Ex.: Bassai-dai – Derrubar a fortaleza, ou seja a força de vontade para ultrapassar obstáculos.

Kanku-daí – Mirar o céu, refletindo sobre a distância que separa do conhecimento total do karatê, ou seja, humildade.

ARBITRAGEM

Demonstrar conhecimento sobre a arbitragem de kata.

KUMITÊ

Lutar contra um adversário, durante 30' (trinta segundos) demonstrando uma capacidade de aplicar um “ipon” com “kiai”, observando ai, distância e força, exclusivamente com técnica de braço.

Oizuki, gyaku, haitô, shutô ou outro de livre escolha.

CONHECIMENTOS GERAIS

Explicar sobre a história, origem, implantação do karatê, no estado onde reside e os nomes dos mestres que implantaram o karatê no local sede da sua federação.

4º para 5º Dan

I – Data

II – Tempo de carência

III – Número de aulas freqüentadas durante a carência

KIHON



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

- a) Demonstrar seu principal golpe de “ipon”, rompendo uma tábua de 1” (uma) polegada, partindo do “rezokuwaza” no 2º ou 3º golpe executado.
Ex.: Kizami zuki gyaku zuki quebrar com o gyaku zuki.
- b) Demonstrar esta técnica contra um adversário real, sem esquecer do momento do “kiai”.

KATA

a) OBRIGATÓRIO ESCOLHIDO PELA BANCA EXAMINADORA

Apresentar um Kata da série “TEKKI” (Shotokan ou equivalente (Shori-ryu, Goju-ryu) ou da linha que o examinado pratica, dentre I,II ou III, incluindo a identificação nominal, na terminologia propensa de cada um dos golpes executados.

b) OBRIGATÓRIO ESCOLHIDO PELO ATLETA. O praticante escolherá um “kata”, Bassai dai, Gankaku ou equivalente ao estilo que pratica, anunciará e apresentará, após o que identificará nominalmente a técnica, na terminologia propensa o movimento do “kiai”.

c) OPCIONAL – Escolhido livremente pelo atleta dentre os – Meikyo, Nijushiho, Sochin etc...ou equivalente ao estilo que pratica, após o que explicará o seu sentimento filosófico.

Ex.: Bassai-dai – Derrubar a fortaleza, ou seja a força de vontade para ultrapassar obstáculos.

Kanku-daí – Mirar o céu, refletindo sobre a distância que separa do conhecimento total do karatê, ou seja, humildade.

KUMITÊ

Lutar contra um adversário, durante 30’ (trinta segundos) demonstrando uma capacidade de aplicar um “ipon” com “kiai”, observando ai, distância e força, exclusivamente com técnica de perna.

Mawashi geri, uramawashi geri ou outro de livre escolha.

ARBITRAGEM

Demonstrar conhecimento sobre a arbitragem de kumitê.

CONHECIMENTOS GERAIS

História e desenvolvimento do karatê no Brasil origem e os nomes dos mestres que implantaram.



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

5º para 6º Dan

I – Data

II – Tempo de carência

III – Número de aulas freqüentadas durante a carência

KIHON

c) Demonstrar seu principal golpe de “ipon”, rompendo uma tábua de 1” (uma) polegada, partindo do “rezokuwaza” no 2º ou 3º golpe executado.

Ex.: Kizami zuki gyaku zuki quebrar com o gyaku zuki.

d) Demonstrar esta técnica contra um adversário real, sem esquecer do momento do “kiaï”.

KATA

a) OBRIGATÓRIO ESCOLHIDO PELA BANCA EXAMINADORA. Shotokan ou equivalente (Shori-ryu, Goju-ryu) ou da linha que o examinado pratica, incluindo a identificação nominal, na terminologia propensa de cada um dos golpes executados.

b) OBRIGATÓRIO ESCOLHIDO PELO ATLETA. O praticante escolherá um “kata”, Bassai dai, Jion, Empi, Kankudai, Gankaku, Hangetsu e Jitte (Shotokan ou equivalente (Shori-ryu, Goju-ryu) ou da linha que o examinado pratica, incluindo a identificação nominal, na terminologia propensa de cada um dos golpes executados.

c) OPCIONAL – Escolhido livremente pelo atleta dentre os – Meikyo, Nijushiho, Sochin etc...ou equivalente ao estilo que pratica, após o que explicará o seu sentimento filosófico.

Ex.: Bassai-dai – Derrubar a fortaleza, ou seja a força de vontade para ultrapassar obstáculos.

Kanku-daí – Mirar o céu, refletindo sobre a distância que separa do conhecimento total do karatê, ou seja, humildade.

KUMITÊ



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

Explicar e demonstrar a filosofia das técnicas de “sen no sen”, “tai no sen” e “go no sen”.

“Sen no sen” – determinação para vencer. Acreditar no sucesso do “uchi komi”.

“Tai no sen” – interromper o ataque do adversário, bloqueando e contra atacando.

“Go no sen” – tática de atrair o adversário para vencê-lo. É caracterizado pela finta.

ARBITRAGEM

Tipo de punição.

Discorrer e explicar sobre: “jogai”, “atenanione”, “mubobi”, “hansoku Chu”, “hansoku” e “shikaku”

CONHECIMENTOS GERAIS

Karatê no Mundo.

Origem, História e desenvolvimento atual.

História da CEEBK e IKU e suas principais competições.

6º para 7º Dan

I – Data

II – Tempo de carência

III – Número de aulas freqüentadas durante a carência

Avaliação curricular.

Metodologia e didática de treinamento para competição (como ministrar aula). Ex.: Aquecimento. Exercícios formativos adequados ao karatê, aula propriamente dita e meditações filosóficas.

Defesa pessoal contra bastões, cassetete ou faca.

7º para 8º Dan

I – Data

II – Tempo de carência



CONFEDERAÇÃO ESPORTIVA E EDUCACIONAL BRASILEIRA DE KARATE

III – Número de aulas freqüentadas durante a carência

Avaliação curricular.

Metodologia e didática para orientar treinamento de criança – Recreativo.

Organização de competição.

Socorro de urgência.

Este programa entrará em vigência logo após aprovado por todos os membros da CNG e sanção do presidente da CEEBK.

Publique-se, divulgue-se.

Brasil, 20 de julho de 2013.

MESTRE IVO RANGEL
Presidente CNG

“BASSAI -DAI” VENCER OBSTÁCULOS

“ QUEM SABE NÃO TEM MÊDO”