



PROGRAMA NACIONAL UNIFICADO DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ PARA EXAME DE NÍVEL SUPERIOR (FAIXA PRETA)



INTRODUÇÃO

O que diferencia o Karatê-Dô de outras modalidades de luta é exatamente os princípios filosóficos, herança dos Mestres do passado, e que é o pedestal do espírito do Karatê.

O professor Funakoshi Guinchin (1868 – 1955), considerado o pai do Karatê Moderno, recebeu ensinamento de vários mestres que seguiam os princípios filosóficos do Budô, tendo deixado como herança comportamental do karateca o *Karatê Nijukkun*, ou seja, 20 princípios fundamentais do espírito do Karatê, coisa que o karateca tem a obrigação de conhecer e praticar para se considerar como tal.

As cinco normas pessoais do Mestre Funakoshi para entender o Karatê-Dô são:

1. “Deves ser absolutamente sério no treinamento”;
2. “Treinar entregando-se de corpo e alma sem preocupar-se com a teoria”;
3. “Evitar a vaidade e o dogmatismo”;
4. “Tratar de ver-se como realmente és, e imitar o que você vê de mérito nos trabalhos dos outros”;
5. “Praticar as normas éticas na sua vida diária, tanto em público quanto no privado”.

Através da longa prática das normas acima descritas, o mestre elaborou os vinte princípios:

- I. **“O Karatê começa e termina com o cumprimento”**: Símbolo do respeito mútuo. O cumprimento também é um símbolo de cortesia e gratidão ao professor; ao fundador; ao Dojô; aos praticantes e ao próprio Karatê. Tudo isso nos tornará mais sociáveis e serviremos melhor a sociedade.
- II. **“Nunca se faz o primeiro ataque no Karatê (Karatê Ni Sente Nachi)”**: Essa frase se encontra na lápide do prof. Funakoshi e quer dizer que o Karatê não é um meio de ferir e nem provocar danos.
- III. **“O Karatê é retidão”**: A intenção deve ser boa; deve ser justa.
- IV. **“Conheça a si mesmo para conhecer os outros”**: Devemos conhecer os nossos pontos fortes e fracos.....Assim, conheceremos aos outros.
- V. **“No Karatê o espírito é mais importante que a técnica física”**: O desenvolvimento físico tem limites, enquanto o mental não o tem. KI SHIN TAI, expressa a necessidade de uma boa união entre espírito, mente e corpo para o desenvolvimento do karateca.
- VI. **“O Karatê é lealdade e espontaneidade”**: O espírito e a mente devem ser inalteráveis, junto com um coração limpo, fará com que as intenções se apresentem sem medos nem temores, e nossas reações e ações serão boas e adequadas a cada momento.
- VII. **“O Karatê ensina que as adversidades golpeiam quando há desistência”**: Caiu sete vezes, levanta oito. Nunca desistir.
- VIII. **“O Karatê não se vive somente no Dojô”**: O Karatê deve ser uma forma de vida, deve estar no nosso pensamento sempre; é um modo de comportamento correto; uma forma de ser e agir; um conjunto de valores e intenções. Deve pensar com o espírito do Karatê em qualquer coisa da vida.
- IX. **“O Karatê é uma norma para toda vida”**: O objetivo do Karatê não está em chegar, mas sim percorrer o caminho. O Karatê é um caminho e não um fim, por isso, não se trata de chegar em nenhum lugar. Desta maneira, desfrutaremos o Karatê até o último minuto da nossa vida.
- X. **“O Karatê toma como exemplo a natureza”**: A potência é a estabilidade das montanhas; a adaptabilidade dos canais enfrentando os ventos; a mudança de direção das águas enfrentando as pedras para seguir avançando; o deslocamento dos animais, seus ataques. O culto do Karatê com a natureza, tanto físico quanto espiritual. A natureza é sábia, nos ensina tudo, se quisermos aprender.
- XI. **“O Karatê é como água fervente, se o fogo abaixa, ela esfria”**: Os valores internos espirituais não devem sofrer variações. Uma vez entendido o Karatê na sua profundidade, deve ser mantido com o fogo da alma.
- XII. **“O karatê não é vencer, mas a idéia de não perder”**: Não devemos temer o adversário por sua reputação ou força; respeitá-lo sim; tomar precauções sim, porém aceitar a derrota antes da luta, não. Que ele nos derrote, porém não nos derrotamos sozinhos. Pensar em ganhar, com a precaução e não com excesso de confiança.
- XIII. **“A atitude em função do inimigo”**: Devemos estudar o adversário e agir conseqüentemente. Segundo a estatura, corpulência, movimentação, velocidade, intenção, etc. Conforme o nosso nível e condições, devemos agir inteligentemente e enfrentá-lo. A estratégia e a tática servem para qualquer tema da vida.
- XIV. **“O segredo do combate está em diferenciar o verdadeiro do falso”**: Continuamente recebemos estímulos, ataques verdadeiros e falsos. Devemos saber diferenciar, através da nossa intuição e experiência, como contra-atacar. Devemos impor a nossa tática; devemos dirigir e não ser dirigidos.
- XV. **“Moldar o corpo transformando-o em uma arma”**: Encontrar o adversário com dignidade e derrotá-lo com força.
- XVI. **“Quando saís de casa, um milhão de inimigos te esperam”**: Muitos são os perigos que nos circundam, deve-se estar sempre alerta e atento. Lembrar que qualquer negligência pode levar ao fracasso.

- XVII. **“O Karateca mantém sempre a posição de guarda (kamae). A posição natural Shizentai é para os níveis adiantados”**: No princípio o Kamae é a posição adotada pelos principiantes, sendo forte e concentrada. A posição Shizentai (natural) é mais rápida, permite movimentos mais lógicos e naturais, mas depois de muito treinamento.
- XVIII. **“O kata é o aprimoramento do estilo, o kumite é diferente”**: O Kata desenvolve certas qualidades para o combate, porém são coisas diferentes. O kata tem personalidade por si mesmo, no kata a distância entre dois oponentes (ma-ai) e a agressão não existe.
- XIX. **“Não parar de variar ritmos e técnicas”**: Como o arco, o karateca deve ter contração, expansão, velocidade, relaxamento, concentração e suavidade. Variando continuamente será mais difícil que percebam as nossas intenções. Se surpreendermos continuamente, tudo nos será mais fácil.
- XX. **“O espírito deve sempre almejar o nível mais alto”**: Devemos nos adaptar as coisas para superar os desafios. Nunca procure as coisas fáceis, construa-se com cimento forte (kihon).
-

REQUISITOS

- ♦ OS CANDIDATOS DEVEM ESTAR FEDERADOS E CONFEDERADOS, CONFORME C.L.K.
- ♦ APRESENTAR CURRÍCULUM VITAE (PROFISSIONAL E ESPORTIVO).
- ♦ OS EXAMES SERÃO PRÁTICOS E TEÓRICOS.
- ♦ O CANDIDATO DEVERÁ ALCANÇAR A MÉDIA MÍNIMA DE 60 PARA SER APROVADO.

1. TEÓRICO (Oral)

Questões gerais sobre:

- a) Princípios Filosóficos do Karatê;
- b) História Geral do Karatê;
- c) Desenvolvimento Técnico, conforme o estilo do praticante;
- d) Karatê Marcial;
- e) Karatê Esportivo.

2. PRÁTICO:

A prova prática será dividida em três fases na qual o candidato deverá apresentar proficiência psicofísica própria do Karatê.

a) Kihon:

- O número máximo de candidatos em cada apresentação será de até três karatecas;
- Os movimentos serão de no mínimo três passos com a característica de cada estilo de karatê;
- As técnicas fundamentais constantes do Programa devem ser executadas em sucessão, mantendo constantemente o grau de concentração em todo o tempo de execução, conservando o mesmo nível de equilíbrio, potência (kime), atitude geral, velocidade e fluidez de deslocamento entre uma posição e outra.

b) Kata:

- O kata deverá ser apresentado individualmente.
- Na execução do kata a valências psicofísicas do kihon continuam sendo avaliadas, mas a exatidão do kata apresentado, o ritmo, o zanshin, a respiração apropriada, o kiai e a compreensão realista do kata (bunkai).

c) Kumite:

- O kumite deve ser enfrentado pelos candidatos com espírito de lealdade, demonstrando também nesta fase os princípios espirituais que se encontram na base do karatê, nenhuma técnica deve ser executada com a intenção de ferir o adversário.
- Será observada a agilidade, o tempo e a distância correta quando da execução de um ataque, o controle dos golpes, o espírito de luta, o zanshin e o vigor físico.
- No kumite os candidatos poderão escolher entre três tipos de kumite:
 - ✓ Jiu Ippon Kumite (Yakussoku Kumite)
 - ✓ Shiai Kumite

✓ Jiu Kumite

Jiu Ippon Kumite (Yakussoku Kumite) –

- A distância entre os karatecas é livre, bem como o tempo de execução do ataque, em que se deverá somente anunciar o nível (jodan ou tchudan);
- As execuções dos ataques deverão ser efetuadas com potência, velocidade, equilíbrio de postura e com o máximo controle do membro que deu o golpe;
- Os ataques deverão ser executados sempre dando um passo à frente com a perna posterior, tanto de esquerda como direita;
- Os ataques são limitados as seguintes técnicas: oizuki jodan e tchudan, mae gueri, yoko gueri, mawashi gueri, ura mawashi gueri, ushiro gueri e uraken uchi.
- O atacante, executada a técnica, deverá esperar o contra-ataque do adversário, mantendo uma postura estável, sobre tudo conservando um espírito atento e preparado, como se ele pudesse executar novos ataques;
- O defensor deve demonstrar uma defesa de base e dar um contra-ataque apropriado conforme a distância, com força igual ao ataque recebido, concentrando-se no braço que está no flanco (ikite) se o contra-ataque for de braço;
- O defensor de forma alguma deve antecipar o ataque (de-ai) do oponente, devendo esperar a execução avisada.

Shiai Kumite –

- Os candidatos ao Shiai Kumite devem requisitar o questionário de arbitragem da C.B.K. previamente e entregar respondido antes da prova prática;
- Técnicas permitidas: Regulamento da W.K.F.;
- A prova constará de cinco combates arbitrados com duração de 1 minuto cada combate, conforme o resultado dos combates a banca decidirá a proficiência do candidato.

Jiu Kumite –

- A prova de Jiu Kumite constará de cinco combates com duração de 1 minuto cada;
- As técnicas permitidas são todas as técnicas de karatê;
- O controle das técnicas é quesito fundamental;
- O combate deve ser enfrentado com a plena convicção de respeitar a capacidade técnica, a dignidade pessoal e integridade física, não devendo enfrentar o adversário com a intenção de prevalecer no plano físico, demonstrando uma força bruta, devendo, sim, demonstrar uma forma técnica e psicológica que é o resultado de um bom treinamento de karatê;
- A banca decidirá a proficiência do candidato.

KIHON

SHODAN

Posição de Partida Esquerda (PPE)

1. (PPE) Zenkutsu Dachi: Avançando – SANBON ZUKI.
2. (PPE) Zenkutsu Dachi: Recuando – AGUE UKE com GUIAKU ZUKI.
3. (PPE) Zenkutsu Dachi: Avançando – UCHI UKE seguido de KIZAMI ZUKI e GUIAKU ZUKI.
4. (PPE) Zenkutsu Dachi: Avançando – SOTO UKE seguido de YOKO EMPI com SHOMEN URAKEN UCHI e GUIAKU ZUKI. (Posições: ZENKUTSU, KIBADACHI, ZENKUTSU).
5. (PPE) Kokutsu Dachi: Avançando – SHUTO UKE seguido de GUIAKU NUKITE em ZENKUTSU DACHI.
6. (PPE) Kokutsu Dachi : Recuando – SHUTO UKE mais KIZAMI GUERI seguido de GUIAKI NUKITE.

7. (PPE) Zenkutsu Dachì: Avançar executando – GUEDAN BARAI em KIBA DACHI seguido de GUIAKU ZUKI em ZENKUTSU DACHI (fazer o mesmo movimento recuando). (Posições: KIBADACHI E ZENKUTSU DACHI).
8. (PPE) Zenkutsu Dachì: RENGUERI (chutes consecutivos) – Alternando as pernas, executar MAE GUERI KEKOMI seguido de MAE GUERI KEAGUE (3 vezes).
9. (PPE) Zenkutsu Dachì: Executar com a mesma perna – MAE GUERI seguido de MAWASHI GUERI.
10. (PPE) Zenkutsu Dachì: Executar com a mesma perna – MAWASHI GUERI seguido de YOKO KEKOMI.
11. (PPE) Zenkutsu Dachì: Alternando as pernas, executar – YOKO GUERI KEAGUE seguido de USHIRO GUERI.
12. (PPE) Zenkutsu Dachì: Executar – MAE GUERI, YOKO GUERI, MAWASHI GUERI, USHIRO GUERI, concluindo com GUEDAN BARAI seguido de GUIAKU ZUKI (com a posição de partida uma vez a esquerda e na outra a direita).

NIDAN

O MESMO KIHON DE SHODAN (A CRITÉRIO DA BANCA) MAIS OS ÍTENS ABAIXO DESCRITOS:

1. (PPE) Zenkutsu Dachì: Avançando – KIZAMI ZUKI com GUIAKU ZUKI e AGUE EMPI.
2. (PPE) Zenkutsu Dachì: Avançando – KIZAMI ZUKI com GUIAKU ZUKI e MAE EMPI.
3. (PPE) Kokutsu Dachì com Tchudan Uchi Uke: Executar no lugar – GUIAKU ZUKI passando para a posição ZENKUTSU DACHI, avançar com MAE GUERI e executar outro GUIAKU ZUKI. Reassumir a posição KOKUTSU DACHI com TCHUDAN UCHI UKE. (Posições: KOKUTSU, ZENKUTSU, KOKUTSU - Executar a seqüência 3 vezes – Ida e volta).
4. (PPE) Zenkutsu Dachì Guedan Barai: Avançar – OIZUKI TCHUDAN mais GUIAKU ZUKI. No mesmo lugar - mudar a posição para KOKUTSU DACHI com TCHUDAN SHUTO UKE, executar um GUIAKU ZUKI passando para a posição ZENKUTSU DACHI e finalizando com GUEDAN BARAI. (Posições: ZENKUTSU, KOKUTSU, ZENKUTSU – Executar a seqüência 3 vezes – Ida e volta).

SANDAN

O MESMO KIHON DE SHODAN E NIDAN (A CRITÉRIO DA BANCA) MAIS OS ÍTENS ABAIXO DESCRITOS:

1. (PPE) Zenkutsu Dachì: Avançando – SOTO UKE, GUIAKU ZUKI mais URAKEN UCHI (com o braço que executou o soto uke). (Três vezes – ida e volta)
2. (PPE) Kokutsu Dachì: Avançar – SHUTO UKE, KIZAMI GUERI, GUIAKU NUKITE (em zenkutsu dachi), executar um SHUTO UCHI JODAN e um GUIAKU SHUTO UCHI JODAN. (três vezes – ida e volta)
3. SHIHO GUERI – (PPE) Hachi Dachì – Avançar com MAE GUERI (esquerda) assumindo a posição ZENKUTSU DACHI. Executar um YOKO GUERI KEKOMI com a perna direita, assumindo a posição KIBA DACHI. Mantendo está posição, executar um YOKO GUERI KEKOMI com a perna esquerda, partindo da mesma posição. Executar um USHIRO GUERI com a perna direita, assumindo a posição ZENKUTSU DACHI. Concluir com a perna direita avançando com MAWASHI GUERI, assumindo a posição ZENKUTSU DACHI. Dar meia volta (mawa-te) e repetir do outro lado.
4. SHIHO EMPI UCHI (cotoveladas nas quadro direções) – (PPE) Zenkutsu Dachì (guedan barai): Avançar – AGUE EMPI (Zenkutsu Dachì) , no mesmo lugar executar um GUIAKU MAE EMPI com o braço esquerdo, deslocar-se para a esquerda em Kiba Dachì executando com o mesmo braço um YOKO EMPI, deslocar-se para a direita em Kiba Dachì e executar outro YOKO EMPI com o braço direito, recuar a perna esquerda e assumindo a posição

KOKUTSU DACHI executar um USHIRO EMPI com o braço esquerdo empurrando o punho com a mão direita. Executar a sequência do outro lado e na conclusão girar em Guedan Barai após executar AGUE EMPI e GUIAKO MAE EMPI. Executar novamente o jogo completo e chegar no ponto de partida novamente. (três vezes – ida e volta)

YONDAN

O MESMO KIHON DE SHODAN, NIDAN E SANDAN (A CRITÉRIO DA BANCA), MAIS OS ÍTENS ABAIXO DESCRITOS:

1. (PPE) – Zenkutsu Dachi: avançar – MAE GUERI e MAWASHI GUERI com a mesma perna, desce com URAKEN UCHI e GUIAKU ZUKI. (três vezes – ida e volta)
2. (PPE) – Zenkutsu Dachi: avançar – MAWASHI GUERI e YOKO GUERI KEKOMI com a mesma perna, descendo em Kiba Dachi, seguindo com YOKO KENTSUI UCHI e GUIAKU ZUKI em Zenkutsu Dachi. (Posições: Zenkutsu, Kiba Dachi e Zenkutsu). (três vezes – ida e volta)
3. (PPE) – Zenkutsu Dachi Guedan Barai – avançar com URA MAWASHI GUERI e com a mesma perna executar um MAWASHI GUERI descendo com SHUTO UCHI JODAN seguido de um GUIAKO SHUTO UCHI. (três vezes – ida e volta)

GODAN

O MESMO KIHON DE SHODAN, NIDAN, SANDAN E YONDAN (A CRITÉRIO DA BANCA), MAIS OS ÍTENS ABAIXO DESCRITOS:

1. (PPE) – Zenkutsu Dachi (guedan barai): avançar – KIZAMI ZUKI JODAN (zenkutsu dachi), no lugar executar um GUIAKU ZUKI TCHUDAN e KIZAMI ZUKI JODAN, no mesmo lugar, com o braço direito, executar um URAKEN UCHI, seguido de GUIAKU ZUKI e AGUE EMPI com o braço direito. (três vezes – ida e volta)
2. (PPE) – Zenkutsu Dachi (guedan barai): avançar – AGUE UKE, no lugar executar um SOTO UKE TCHUDAN (esquerda), um GUEDAN BARAI (direita), TCHUDAN UCHI UKE (esquerda) invertendo os quadris (posição guiaku hanmi), no lugar executar um KIZAMI ZUKI JODAN (em zenkutsu dachi) seguido de um GUIAKU ZUKI TCHUDAN. (três vezes – ida e volta)
3. (PPE) – Zenkutsu Dachi (guedan barai): recuar com AGUE UKE, avançar com MAWASHI GUERI, descer com URAKEN UCHI mais GUIAKOZUKI, avançar em ZENKUTSU DACHI com KIZAME ZUKI mais GUIAKOZUKI e AGUE EMPI com o braço que aplicou o Kizame Zuki. (três vezes – ida e volta)

KATA

SHODAN

1. Apresentar um Kata de base, que será sorteado entre os katas básicos característicos de cada estilo.
2. Apresentar um Kata superior, **escolhido** entre os katas obrigatórios da W.K.F.:
Shotokan - KANKU DAI E JION
Goju-Ryu - SEIPAI E SAIFA
Shito-Ryu - SEENTIN E BASSAI-DAI
Wado-Ryu - SEISHAN E CHINTO
3. A critério da banca apresentação de Bunkai realista do kata.

NIDAN

1. Um Kata **sorteado** entre os Katas (shitei) obrigatórios da W.K.F.:
Shotokan - KANKU DAI E JION
Goju-Ryu - SEIPAI E SAIFA
Shito-Ryu - SEENTIN E BASSAI-DAI
Wado-Ryu - SEISHAN E CHINTO
2. Um Kata superior de livre escolha (Tokui) da lista da W.K.F.
3. A critério da banca apresentação de Bunkai realista do Kata.

SANDAN

1. Apresentar os dois Katas (Shitei) obrigatórios da W.K.F.:
Shotokan - KANKU DAI e JION
Goju-Ryu - SEIPAI e SAIFA
Shito-Ryu - SEENTIN e BASSAI-DAI
Wado-Ryu - SEISHAN e SHINTO
2. Um Kata superior de livre escolha (Tokui) da lista da W.K.F.
3. A critério da banca apresentação de Bunkai realista do kata.

YONDAN

1. Apresentar os dois Katas (Shitei) obrigatórios da W.K.F.:
Shotokan - KANKU DAI E JION
Goju-Ryu - SEIPAI E SAIFA
Shito-Ryu - SEENTIN E BASSAI-DAI
Wado-Ryu - SEISHAN E CHINTO
2. Dois Katas superiores de livre escolha (Tokui) da lista da W.K.F. do estilo do candidato.
3. Um Kata de livre escolha, diferente do estilo do candidato, escolhido entre os Shitei katas.
4. A critério da banca apresentação de Bunkai realista do kata.

GODAN

1. Apresentar os dois Katas (Shitei) obrigatórios da W.K.F.:
Shotokan - KANKU DAI E JION
Goju-Ryu - SEIPAI E SAIFA
Shito-Ryu - SEENTIN E BASSAI-DAI
Wado-Ryu - SEISHAN E SHINTO
2. Dois Katas superiores de livre escolha (Tokui) da lista da W.K.F. do estilo do candidato.
3. Dois Katas de livre escolha, diferente do estilo do candidato, escolhido entre os Shitei Katas.
4. A critério da banca apresentação de Bunkai realista do kata.