

FNK - FEDERAÇÃO NORTE RIOGRANDENSE DE KARATE

EXAME DE GRAU CBK-FNK 2021

Haverá uma prova escrita de seleção. Conteúdo da prova de seleção: Histórico do Karate, Conhecimentos técnicos, Arbitragem, Anatomia e primeiros socorros voltados ao Karate, Organização de competição de Karate, Didática no Karate, Qualidades físicas no Karate.

Obs.: Os exames de faixa da **FNK** respeitarão cada estilo de Karate. Os mesmos deverão ser realizados em ambiente fechado, com entrada permitida apenas para examinadores e examinados da rodada.

Requisitos: Aprovação na prova escrita (média 6,0), o candidato deverá ser Federado, ter carência conforme CLK e apresentar Currículo obrigatório a partir de 2º DAN (opcional para 1º Dan). Fazer os cursos obrigatórios de formação e faixas pretas, oferecidos pela federação.

PROGRAMA DE EXAME PARA FAIXA PRETA 1º, 2º, 3º, 4º e 5º DAN.

I – KIHON para 1º e 2º grau:

Poderá ser exigido qualquer dos itens dos programas de kyu Branca / Marrom.

1. TATE ZUKI, GYAKU ZUKI, KIZAME SHUTO UCHI (ZE);
2. AGE UKE (ZE), SOTO UKE (ZE), SHUTO UKE (KO), **GUIAKU NUKITE (ZE)**;
3. UCHI UKE (ZE), KIZAME ZUKI (ZE) e GYAKU TATE ZUKI (ZE);
4. SOTO UKE (ZE), YOKO ENPI (KI), SHOMEN URAKEN (KI) e GYAKU ZUKI (ZE);
5. SHUTO UKE (KO) / GYAKU NUKITE (ZE), KIZAME MAUASHI EMPI (ZE);
6. SOTO UKE (KO), KIZAME MAE GERY (KO), GYAKU ZUKI (ZE);
7. GEDAN BARAI (KI) / GYAKU ZUKI (ZE) e KIZAME AGE EMPI (ZE);
8. REN GERI (chutes consecutivos alternando perna): MAE GERI KEKOMI e MAE GERI KEAGE (ZE);
9. MAE GERI / MAWASHI GERI e URA MAWASHI GERI (ZE) com a mesma perna;
10. MAWASHI GERI e YOKO GERI KEAGE (ZE) (com a mesma perna);
11. YOKO GERI KEAGE e USHIRO GERI (ZE) (alternando pernas);
12. MAE GERI, YOKO GERI (para o lado), MAWASHI GERI, USHIRO GERI (para trás), todos com a mesma perna finalizando com GEDAN BARAI e GYAKU ZUKI (ZE);
13. SHUTO GEDAN BARAI (KO), GYAKU HAITO UCHI (ZE) e KIZAME SHUTO UCHI (ZE);
14. GYAKU UCHI UKE (ZE), KIZAME SHUTO UCHI (ZE), GYAKU ZUKI (ZE), KIZAME MAWASHI EMPI;
15. SHUTO UKE (KO), GYAKU ZUKI (ZE) e OTOSHI ENPI (FUDO DACHI);
16. JUJI UKE JODAN, KIZAME URAKEN e GYAKU URA ZUKI (tudo em HANGETSU DACHI);
17. MIKAZUKI GERI, USHIRO GERI e avanço MAWASHI ZUKI (ZE);
18. YOKO TOBI GERI (ZE) alternando pernas;
- 1.a - RENZOKUWAZA- sequências definidas pela B.E. Com técnicas de karate.
- 1.b - KIHON para 3º grau - o mesmo kihon de 1º e 2º grau, mais o que se segue:
 1. MAE GERI (ZE), SAMBON ZUKI (ZE), KIZAME ASHIBARAI, GYAKU OTOSHI ZUKI (FU);
 2. (ZE) SHUTO UCHI/GYAKU ZUKI/ TATE ZUKI/YAMA ZUKI;

II – KATA - EXECUTAR E CONHECER TÉCNICAS E APLICAÇÕES

Kata para 1º grau:

- Obrigatório cinco (5) HEIAN, três (3) TEKKEI para o Shotokan;
- Um KATA escolhido pelo candidato entre (KANKU DAÍ ou JION) para o Shotokan;

Kata para 2º grau:

- Obrigatório para o Shotokan (3 TEKKEI, KANKU DAÍ, JION);
- Dois KATA escolhidos pela B.E. Entre (BASSAI DAÍ, ENPI, HANGETSU);

Kata para 3º grau:

- Obrigatório (3 TEKKEI, KANKU DAÍ, JION, BASSAI DAÍ, ENPI, JITTE, HANGETSU);
- Dois KATA escolhidos pela B.E. Entre (BASSAI SHO, GANKAKU, SOCHIN, CHINTE);

Kata para 4º e 5º grau:

- Obrigatório (KANKU DAÍ, JION, BASSAI DAÍ, ENPI, JITTE, HANGETSU, BASSAI SHO, MEIKYO, SOCHIN, CHINTE).
- Dois KATA escolhidos pela BE. Entre (os demais KATA superior do estilo).

III – KUMITE - Conhecer todos os kumite apresentados nos exames de kyu.

PARA 1º grau:

- JIU IPPON E SHIAI KUMITE ATÉ 17 ANOS;
- SHIAI KUMITE E JYU KUMITE PARA 18 ANOS ACIMA;
- SHIAI KUMITE, JYU KUMITE OU DEFESA PESSOAL PARA 35 ANOS ACIMA.

PARA 2º grau:

- SHIAI KUMITE E JYU KUMITE abaixo 35 ANOS;
- SHIAI KUMITE, JYU KUMITE OU DEFESA PESSOAL PARA 35 ANOS ACIMA.

PARA 3º, 4º e 5º grau:

- JIU IPPON com NAGE WAZA E JYU KUMITE ou DEFESA PESSOAL.

IV- CONHECIMENTOS GERAIS:

- Para 3º grau: ministrar 3 aulas para membros da BE.

- Para 4º grau em diante: trabalho escrito e apresentado no tempo mínimo de 15 e máximo 30 minutos (o tema será informado pela BE).

VI – TESTE FÍSICO (Obrigatório para todos os graus), porém contando como nota extra. Segue:

- a- Teste de COOPER; b- Força abdominal 1 min; c- Flexão de braços (até a exaustão); d- Flexibilidade.

OBS. O candidato que cometer no processo exame, ato indisciplinar ou técnica de agressão será julgado pela banca examinadora, e independente de suas notas poderá ser reprovado por maioria simples dos votos da Banca Examinadora. **(o item disciplina e controle serão avaliados pelos examinadores durante todo o exame).**

VII – DA PROMOÇÃO DE GRAU:

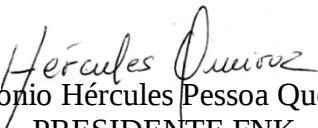
- Para promoção de graduação (valida a partir de 1º DAN), o candidato deve pagar as taxas exigidas pela FNK, ter o dobro da carência mínima exigida conforme CLK, e durante a carência ter atingido a pontuação mínima exigida para a devida promoção, conforme tabela anexa a baixo.

Tabela de graduação desejada, tempo de grau, pontuação exigida para promoção de grau:

GRADUAÇÃO DESEJADA	TEMPO MÍNIMO CONFORME CLK	TEMPO MÍNIMO PARA PROMOÇÃO	PONTUAÇÃO
2º DAN	2 anos	4 anos	200 Pontos
3º DAN	3 anos	6 anos	300 Pontos
4º DAN	4 anos	8 anos	400 Pontos
5º DAN	5 anos	10 anos	500 Pontos

- Tabela de pontuação válida para promoção de graduação:

EVENTO	PONTUAÇÃO POR PARTICIPAÇÃO
Técnico em campeonato estadual	10
Técnico em campeonato interestadual	10
Técnico em campeonatos Nacionais	15
Técnico na seleção brasileira	25
Técnico em Campeonatos internacionais	20
Examinador de KYU	10
Examinador de GRAU	20
Participação em cursos Estaduais (com aval da Federação)*	10
Participação em cursos nacionais (com aval da CBK)	10
Arbitragem estadual (com aval da Federação)*	10
Arbitragem interestadual (com aval da Federação)*	10
Arbitragem em campeonatos brasileiros	15
Arbitragem em campeonatos internacionais (menos mundial)	25
Arbitragem em campeonatos mundiais (WKF)	40
Participação como atleta em campeonatos estaduais (com aval da Federação)	10
Participação como atleta em campeonatos nacionais (com aval da CBK)	10
Participação como atleta em campeonatos internacionais (com aval da WKF, PKF)	15
Ministrante de cursos estaduais (com aval da Federação)	25
Ministrante de cursos nacionais (com aval da CBK)	40
Ministrante de cursos internacionais (com aval da PKF, WKF)	50


Antonio Hércules Pessoa Queiroz
PRESIDENTE FNK