



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



PROGRAMA DE EXAMES DE FAIXAS

KYU E DAN

**Caucia - Ceará
Janeiro / 2017**



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA BRANCA PARA FAIXA AMARELA / 7º KYU PARA 6º KYU

KIHON

- Ataques de braços:
A.A. – Oi-zuki chudan na base (ZE).
A.A. – Tetsui na base (ZE).
- Defesas e Contra-ataques:
A.R. – Gedan-barai na base (ZE).
A.R. – Age-uke na base (ZE).
A.R. – Soto-uke na base (ZE).
A.R. – Shuto-uke na base (KO).
- Ataques de pernas:
A.A. – Mae-geri chudan na base (ZE).
A.A. – Mawashi-geri chudan na base (ZE).

KUMITÊ

- **SAMBON KUMITÊ:**

Ataque: avançar Oi-zuki jodan (três vezes) na base Zenkutsu-dachi(ZE).

Defesa: Recuar Age-uke (três vezes) **contra-atacar** Gyaku-zuki após a última defesa na base Zenkutsu-dachi(ZE). .

Ataque: avançar Oi-zuki chudan (três vezes) na base Zenkutsu-dachi(ZE).

Defesa: Recuar Soto-uke (três vezes) **contra-atacar** Gyaku-zuki após a última defesa na base Zenkutsu-dachi(ZE)..

KATÁ

- Heian Shodan (obrigatório).

CONHECIMENTOS GERAIS (opcional).

- Fundamentos;
- Katá;
- História do karatê.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA AMARELA PARA FAIXA VERMELHA / 6º KYU PARA 5º KYU

KIHON

- Ataques de braços:
 - A.A. – Oi-zuki chudan na base (ZE).
 - A.A. – Gyaku-zuki chudan na base (ZE).
 - A.A. – Shiron-nukitê chudan na base (ZE).
- Defesas:
 - A.R. – Gedan-barai na base (ZE).
 - A.R. – Age-uke na base (ZE).
 - A.R. – Soto-uke na base (ZE).
 - A.R. – Uchi-uke na base (ZE).
 - A.R. – Shuto-uke na base (KO).
- Ataques de pernas:
 - A.A. – Mae-geri chudan na base (ZE).
 - A.A. – Mae-geri jodan na base (ZE).
 - A.A. – Mawashi-geri chudan na base (ZE).
 - A.A. – Yoko-geri chudan na base (KI).

KUMITÊ

- **SAMBON KUMITÊ:**

Ataques: sequência de Oi-zuki jodan / Oi-zuki chudan / Mae-geri chudan.

Defesas: Recuar de Age-uke / Soto-uke / Gedan-barai e contra-ataque Gyaku-zuki.

Base: Zenkutsu-dachi.

KATÁ

- Heian Nidan (obrigatório).

CONHECIMENTOS GERAIS (opcional).

- Fundamentos;
- Katá;
- História do karatê.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA VERMELHA PARA FAIXA LARANJA / 5º KYU PARA 4º KYU

KIHON

- Ataques de braços:
 - A.A. – Oi-zuki chudan na base (ZE).
 - A.A. – Gyaku-zuki chudan na base (ZE).
 - A.A. – Sambon-zuki na base (ZE).
- Defesas e Contra-ataques:
 - A.R. – Gedan-barai contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Age-uke contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Soto-uke contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Uchi-uke contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Shuto-uke na base kokutsu-dachi(KO) contra-ataca Gyaku-Nukite na base (ZE).
 - A.R. – Morote-uke na kokutsu-dachi(KO) , contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
- Ataques de pernas:
 - A.A. – Mae-geri chudan na base (ZE).
 - A.A. – Mae-geri jodan na base (ZE).
 - A.A. – Mawashi-geri chudan na base (ZE).
 - A.A. – Yoko-geri chudan na base (KI).

KUMITÊ

- KIHON IPPON KUMITÊ: (com Tae-sabaki).

Ataques: Oi-zuki jodan / Oi-zuki chudan / Mae-geri chudan / Mawashi-geri chudan / Yoko-geri chudan.

Defesas: Recuar de Age-uke e contra-ataque Gyaku zuki / Soto-uke e contra-ataque Gyaku zuki / Gedan-barai e contra-ataque Gyaku zuki / Shuto-uke e contra-ataque Gyaku zuki / Nagashi-uke e contra-ataque Gyaku zuki.

Base: Zenkutsu-dachi.

KATÁ

- Heian Sandan (obrigatório).

CONHECIMENTOS GERAIS (opcional).

- Fundamentos;
- Katá;
- História do karatê.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA LARANJA PARA FAIXA VERDE / 4º KYU PARA 3º KYU

KIHON

- Ataques de braços:
 - A.A. – Shuto-uchi jodan na base (ZE).
 - A.A. – Gyaku-mae-empi na base (ZE).
 - A.A. – Sambon-zuki na base (ZE).
- Defesas e contra-ataques:
 - A.R. – Gedan-barai na base (ZE) contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Age-uke na base (ZE) contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Juji-uke gedan na base (ZE) contra-ataca Morote-zuki na base (ZE).
 - A.R. – Osae-uke na base (ZE) contra-ataca Gyaku-Nukite na base (ZE).
- Ataques de pernas:
 - A.A. – Mae-geri-kekomi chudan na base (ZE).
 - A.A. – Mae-geri-keage jodan na base (ZE).
 - A.A. – Mawashi-geri chudan na base (ZE).
 - A.A. – Mawashi-geri jodan na base (ZE).
 - A.A. – Yoko-geri-kekomi chudan na base (KI).
 - A.A. – Yoko-geri-keage joudan na base (KI).

KUMITÊ

- **JYU IPPON KUMITÊ** (todos os golpes de ataques deverão ser avisados anteriormente).
 - Ataques:** Avançar de Oi-zuki jodan / Gyaku-zuki chudan / Mae-geri chudan / Mawashi-geri jodan / Yoko-geri chudan.
 - Defesas:** Recucar de Age-uke e contra-ataque Gyaku zuki / Soto-uke e contra-ataque Gyaku zuki / Gedan-barai e contra-ataque Gyaku zuki / Shuto-uke e contra-ataque Gyaku zuki / Nagashi-uke e contra-ataque Gyaku zuki.
 - Base:** livre.

KATÁ

- Um katá escolhido pela Comissão Avaliadora entre: Heian Shodan, Nidan e Sandan.
- Heian Yodan (obrigatório).

CONHECIMENTOS GERAIS (opcional)

- Fundamentos;
- Katá;
- Kumitê e História do karatê.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA VERDE PARA FAIXA ROXA / 3º KYU PARA 2º KYU

KIHON

- Ataques de braços:

A.A. – Shuto-uchi na base (ZE).

A.A. – Morote-zuki chudan na base (ZE).

A.A. – Sambon-zuki na base (ZE).

A.A. – Teisho-zuki chudan na base (ZE).

- Defesas e contra-ataques:

A.R. – Gedan-shuto-barai na base (KO) contra-ataca Gyaku Shuto-uchi na base (ZE).

A.R. – Juji-uke-jodan na base (ZE) contra-ataca Morote-zuki na base (ZE).

A.R. – Uchu-uke na base (KO) contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).

A.R. – Kakewake-uke e Kizame-zuki na base (ZE) contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).

- Ataques de pernas:

A.A. – Ushiro-geri chudan na base (ZE).

A.A. – Kizame-mawashi-geri chudan e Mawashi-geri jodan com a outra perna na base (ZE).

A.A. – Nihon-geri na base (ZE).

A.A. – Yoko-geri kekomi chudan na base (KI).

A.A. – Yoko-geri keage jodan na base (KI).

KUMITÊ

JYU IPPON KUMITÊ

Ataques:

- Golpes de braços **jodan** (Oi-zuki, Gyaku-zuki ou Kizame-zuki) / **chudan** (Oi-zuki, Gyaku-zuki ou Kizame-zuki)
- Golpes de pernas **chudan** ou **jodan** (Mae-geri ou Kizame-mae-geri) / (Mawashi-geri ou Kizame-mawashi-geri) / (Yoko-geri ou Kizame-yoko-geri) / (Ushiro-geri chudan).

Defesas:

- Semi-livres com contra-ataques livres.

Bases:

- Livre.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



SHIAL-KUMITÊ

- Apresentar somente golpes de competição.

KATÁ

- Um katá escolhido pela Comissão Avaliadora entre: Heian Shodan e Heian Yodan.
- Heian Godan (obrigatório).

CONHECIMENTOS GERAIS (obrigatório)

- Fundamentos;
- Katá;
- Kumitê;
- História do karatê;
- Regras de arbitragem.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA ROXA PARA FAIXA MARRON / 2º KYU PARA 1º KYU

KIHON

- Ataques de braços:

A.A. – Yama-zuki na base (ZE).

A.A. – Age-empi na base (ZE).

A.A. – Sambon-zuki na base (ZE).

A.A. – Haito-Uchi jodan na base (ZE).

A.A. – Tate-uraken-uchi na base (ZE).

- Defesas e contra-ataques:

A.R. – Nagashi-uke gedan na base (ZE) contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).

A.R. – Morote-uke na base (KO) contra-ataca kizame-zuki e Gyaku-zuki na base (ZE)

A.R. – Kake-uake-uke e kizame-mae-geri na base (KO) contra-ataca Gyaku-zuki na base (ZE).

A.R. – Soto-uke na base (ZE) contra-ataca Yoko-empi na base (KI) / Uraken e Gyaku-zuki na base (ZE).

- Ataques de pernas:

A.A. – Mikazuki-geri jodan e Ushiro-geri chudan na base (ZE).

A.A. – Nidan-geri na base (ZE).

A.A. – Nihon-geri kekomi chudan na base (ZE).

A.A. – Ura-mawashi-geri jodan na base (ZE).

A.A. – Yoko-geri-kekomi chudan passando por kaki-dachi em seguida aplicar Yoko-geri-keage jodan com a outra perna na base (KI).

KUMITÊ

- **JYU IPPON KUMITÊ** (todos os golpes de ataques deverão ser avisados e poderá ser aplicado Ashi-barai e em seguida aplicar o golpe).

Ataques:

- Golpes de braços **jodan** (Oi-zuki, Gyaku-zuki ou Kizame-zuki) **chudan** (Oi-zuki, Gyaku-zuki ou Kizame-zuki)
- Golpes de pernas **chudan** ou **jodan** (Mae-geri ou Kizame-mae-geri) / (Mawashi-geri ou Kizame-mawashi-geri) / (Yoko-geri ou Kizame-yoko-geri) / (Ushiro-geri) / (Ura-mawashi-geri).

Defesas:

- Defesas livres e contra-ataques livres.

Bases:

- Livre.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



SHIAL-KUMITÊ

- Apresentar somente golpes de competição.

KATÁ

- Um katá escolhido pela Comissão Avaliadora entre: Heian Shodan e Heian Godan.
- Tekki Shodan (obrigatório).

CONHECIMENTOS GERAIS (obrigatório)

- Fundamentos;
- Katá;
- Kumitê;
- História do karatê;
- Regras de arbitragem.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



FAIXA MARRON PARA FAIXA PRETA / 1º KYU PARA 1º DAN

KIHON

Ataques de braços:

- A.A. – OI-ZUKI JODAN BASE (ZE).
- A.A. – GUIAKU-ZUKI TCHUDAN BASE (ZE).
- A.A. – SAMBON-ZUKI BASE (ZE).

Defesas e contra-ataques:

- A.R. – GUEDAN-BARAI – CONTRA ATACA GUIAKU-ZUKI (ZE).
- A.R. – AGE-UKE - CONTRA ATACA GUIAKU-ZUKI (ZE).
- A.R. – SOTO-UKE BASE (ZE) CONTRA ATACA YOKO-EMPI ; TATE URAKEN (KI)/ GUIAKU-ZUKI (ZE)
- A.R. – UCHI-UKE BASE (ZE) CONTRA ATACA KIZAME ZUKI / GUIAKU ZUKI (ZE)
- A.R. – SHUTO-UKE (KO) CONTRA ATACA GIAKU NUKITÊ (ZE)

Ataques de pernas:

- A.A. – MAE-GUERI JODAN (ZE)
- A.A. – MAE GUERI TCHUDAN (ZE)
- A.A. – KIZAME MAWASHI GUERI TCHUDAN / MAWASHI GUERI JODAN (ZE).
- A.A. – YOKO GUERI TCHUDAN (KI) PASSANDO EM KAKE DACHI em seguida gira YOKO GUERI JODAN
- A.A. – USHIRO GUERI TCHUDAN (ZE)

RENZOKU-WASA

- SEQUENCIA DE LIVRE ESCOLHA DO ATLETA COM APLICAÇÃO (MINIMO 3 SEQUENCIAS)

KATÁ

- Um kata escolhido pela Comissão Avaliadora entre: Heian Shodan e Tekki Shodan.
- Um kata avançado escolhido pelo Atleta



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



APLICAÇÃO DE KATÁ

- Somente aplicação dos katas executados.

CONHECIMENTO GERAIS

ARBITRAGEM

- Prática de arbitragem: Árbitro Auxiliar e Principal.

KUMITÊ

- JYU IPPON KUMITÊ (Para menores de 18 anos de idade)
- SHIAI- KUMITÊ (Para todas as idades)
- JYU - KUMITÊ (Somente para maiores de 18 anos de idade)

Obs: Os examinados acima de 35 anos de idade poderão optar por Jyu Ippon Kumitê, Jyu Kumitê ou uma demonstração de Defesa Pessoal.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



DE FAIXA PRETA 1º DAN PARA GRADUAÇÃO DE DAN

KIHON

Ataques de braços:

- A.A. – OI-ZUKI JODAN BASE (ZE).
- A.A. – GUIAKU-ZUKI TCHUDAN BASE (ZE).
- A.A. – SAMBON-ZUKI BASE (ZE).

Defesas e contra-ataques:

- A.R. – GUEDAN-BARAI – CONTRA ATACA GUIAKU-ZUKI (ZE).
- A.R. – AGE-UKE - CONTRA ATACA GUIAKU-ZUKI (ZE).
- A.R. – SOTO-UKE BASE (ZE) CONTRA ATACA YOKO-EMPI ; TATE URAKEN (KI)/ GUIAKU-ZUKI (ZE)
- A.R. – UCHI-UKE BASE (ZE) CONTRA ATACA KIZAME ZUKI / GUIAKU ZUKI (ZE)
- A.R. – SHUTO-UKE (KO) CONTRA ATACA GIAKU NUKITÊ (ZE)

Ataques de pernas:

- A.A. – MAE-GUERI JODAN (ZE)
- A.A. – MAE GUERI TCHUDAN (ZE)
- A.A. – KIZAME MAWASHI GUERI TCHUDAN / MAWASHI GUERI JODAN (ZE).
- A.A. – YOKO GUERI TCHUDAN (KI) PASSANDO EM KAKE DACHI em seguida gira YOKO GUERI JODAN
- A.A. – USHIRO GUERI TCHUDAN (ZE)

RENZOKU-WASA

- SEQUENCIA DE LIVRE ESCOLHA DO ATLETA COM APLICAÇÃO (MINIMO 3 SEQUENCIAS)

KATÁ

- Um kata escolhido pela Comissão Avaliadora entre: Heian Shodan e Tekki Shodan.
- Um kata avançado escolhido pelo Atleta

APLICAÇÃO DE KATÁ

- Somente aplicação dos katas executados.



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



CONHECIMENTO GERAIS

ARBITRAGEM

- Prática de arbitragem: Árbitro Auxiliar e Principal.

KUMITÊ

- JYU IPPON KUMITÊ (Para menores de 18 anos de idade)
- SHIAI- KUMITÊ (Para todas as idades)
- JYU - KUMITÊ (Somente para maiores de 18 anos de idade)

Obs: Os examinados acima de 35 anos de idade poderão optar por Jyu Ippon Kumitê, Jyu Kumitê ou uma demonstração de Defesa Pessoal.