



FEDERAÇÃO PARAENSE DE KARATÊ OPEN

Entidade Regional de Administração de Desporto Karatê-dô

Filiada à CBKO – Confederação Brasileira de Karatê Open

CNPJ: 26.941.183/0001-33

EXAME DE FAIXA PRETA 4º DAN PARA 5º DAN

CARÊNCIA DE TEMPO E TREINAMENTO DE 5 ANOS

KIHON WAZA			
Nº	GOLPE	BASE	DESLOCAMENTO
01	Oizuki	Zenkutsu Dachì	P/Frente
02	Gyaku Zuki	Zenkutsu Dachì	P/Frente
03	Sambon Zuki	Zenkutsu Dachì	P/Frente
04	Mae Geri+Gyaku Zuki	Zenkutsu Dachì	P/Frente
05	Yoko Geri Keage+Kekomi	Kiba Dachì	P/Lateral e Girando
06	Mawashi Geri+Uraken Uchi	Zenkutsu Dachì	P/Frente
07	Age uke+Soto uke+Urazuki	Zenkutsu Dachì	P/Frente e Recuando
08	Kizame Geri+Mae Geri+Gedan Bari+Gyaku Zuki+Age uke	Zenkutsu Dachì	P/Frente
09	As 5 Defesas+Sambon Zuki	Zenkutsu Dachì	P/Frente
10	Sambon Zuki+Mae Geri Oi zuri	Zenkutsu Dachì	P/Frente

KATA PARA CANDIDATO ESTILO SHOTOKAN	
12	Será Escolhido Pela Banca Examinadora 2 Kata: Entre os 5 Heians
13	Empi
14	Nijushiho
15	Sochin (Bunkai)
16	Perguntas de Conhecimento Sobre o Karatê

KATA PARA CANDIDATO ESTILO GENSEIRYU	
16	Shukumine no Bassai Sho
17	Koshokun Sho
18	Wankan
19	Kururunfa
20	Anan

Boa Sorte!

www.fpko.com.br – (91) 98010-5781 (91) 98835-6651

Email: fpkarateopen@hotmail.com/presidente.fpko@gmail.com/admin@fpko.com.br