



FEDERAÇÃO ESTADUAL DE KARATE INDEPENDENTE DE GOIÁS

FICHA DE EXAME DE GRADUAÇÃO FEKIGO

NOME COMPLETO:			
ASSOCIAÇÃO:			
GRADUAÇÃO:		DATA DE NASC.	
TEMPO DE PRÁTICA:		TEMPO NA FAIXA ATUAL:	

## KIHON

DACHI	NOTA
1. Centro de gravidade	
2. Distribuição do peso nas pernas	
3. Posicionamento do calcanhar	
4. Posicionamento da coluna	
5. Quadril	
6. Deslocamento	
7. Estabilidade do joelho	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 7 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS</b> (o valor total acima deve ser dividido por 7)	

TE-WAZA (UKE)	NOTA
1. Direção do movimento de defesa	
2. Velocidade da defesa	
3. Final da defesa o cotovelo deve estar posicionado na linha lateral do abdômen	
4. Ângulo de flexão 90 °	
5. Rotação do quadril e o hikite	
6. Relação antebraço e rotação do quadril	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 6 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS</b> (o valor total acima deve ser dividido por 6)	

TE-WAZA (TSUKI)	NOTA
1. Movimento de rotação horizontal do quadril e do tronco em direção à frente.	
2. Kime contração de todos os músculos na finalização do golpe.	
3. Contrações musculares em conjunto com a respiração.	
4. Relação entre quadril e soco.	
5. Relação entre o joelho, tornozelo, calcanhar e quadril, alinhados.	
6. HIKITÊ (puxada de mão até o quadril) METSUKÉ (olhar)	
7. Centralização do soco	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 7 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS</b> (o valor total acima deve ser dividido por 7)	

ASHI-WAZA (KERI)	NOTA
1. Perna de apoio, joelho e calcanhar pé da frente	
2. Impulsionar o solo transferindo o centro de gravidade	
3. Equilíbrio da perna de apoio	
4. Retorno da perna (HIKIASHI)	
5. Quadril e joelho utilizados em conjunto na aplicação do chute	
6. Direção do chute	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 6 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS</b> (o valor total acima deve ser dividido por 6)	

**KIHON NOTA GERAL = MÉDIA DACHI + MÉDIA UKE + MÉDIA TSUKI + MÉDIA KERI dividido por 4.**

<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 4 notas devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS PARA KIHON</b> (o valor total acima deve ser dividido por 4)	

## KATA

KATA	NOTA
1. YOI NO KISHIN (O espírito do aprontar-se)	
2. INYO (o ativo e o passivo ataque e defesa)	
3. CHIKARA NO KYOJAKU (O modo de usar a força)	
4. WAZA NO KANKYU (A velocidade do movimento)	
5. TAI NO SHINSHUKU (Grau de expansão e concentração)	
6. KOKYU (Respiração)	
7. TYAKUGAN (O objetivo de cada movimento)	
8. KIAI (Ki - energia; Ai - união)	
9. KEITA NO HOJI (Posição, postura correta)	
10. ZANSHIN (Zan - Permanecer; Shin - Mente)	
11. BUNKAI (Aplicação do kata).	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 11 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS PARA KATA</b> (o valor total acima deve ser dividido por 11)	

# KUMITE

KUMITE	NOTA
1. TACHIKATA (posição)	
2. ME NO TSUKEKATA (fixação do olhar)	
3. MAAI (distância, controle dos golpes)	
4. WAZA O HODOKOSU KOKI (estratégia de luta)	
5. KEITA NO HOJI (golpe de ataque e defesa correto)	
6. Atitudes respeitosas a integridade física do adversário	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 6 notas valem 10,00 cada e devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS PARA KUMITE</b> (o valor total acima deve ser dividido por 6)	

## RESULTADO DO EXAME

KIHON	NOTA
KATA	
KUMITE	
<b>TOTAL DAS NOTAS</b> (as 3 notas devem ser somadas)	
<b>MÉDIA DAS NOTAS PARA KUMITE</b> (o valor total acima deve ser dividido por 3)	

Resultado do exame de graduação = NOTA GERAL do KIHON + KATA + KUMITE dividido por 3, se o resultado for igual ou maior do que 7 o aluno será aprovado.

RESULTADO do EXAME \_\_\_\_\_.

**Comissão de graduação:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

DATA DO EXAME: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.