



PROVA DE KATA



Questões de Kata - Verdadeiro ou Falso

- 01 - Na competição de kata as mangas do karate-gi não podem ser dobradas.
- 02 - As calças do kimono devem ser ligeiramente curtas de forma que cubram só a metade da panturrilha.
- 03 - No shitei Kata so se permitem ligeiras variações no Kata.
- 04 - Em tokui Kata se permite variações de acordo com a escola do competidor.
- 05 - Não se pode repetir um Tokui Kata, so se permite a repetição de Shitei Katas.
- 06 - Na terceira rodada, o competidor que troque o Kata será desclassificado.
- 07 - Ao finalizar o Kata, Aka abandonará a área e esperará a execução de Ao.
- 08 - Se o Kata não é conforme o regulamento ou se há alguma irregularidade, o Juiz Chefe chamará os outros Juizes para alcançar um veredito.
- 09 - Se um competidor é desclassificado, o Juiz Chefe cruzará e descruzará as bandeiras como o sinal de Torimassen no Kumite.
- 10 - No Hantei, o competidor que recebe a maioria dos votos será declarado vencedor pelo anunciador.
- 11 - Depois do Hantei, quando os Juizes tiverem baixado suas bandeiras, o Juiz Chefe indicará o ganhador levantando a bandeira da cor correspondente.
- 12 - No Hantei, se um Juiz assinala Aka, outro Ao e outro Hikiwake, será executado um kata de desempate.
- 13 - A realização do Kata deve conter concentração, potencia e impacto potencial em suas técnicas.
- 14 - Os Juizes deverão levar em conta o Kihon correto do estilo praticado.
- 15 - O ponto de começo do Kata se marcará com uma pequena cruz dentro do perímetro da área de competição.
- 16 - Os competidores devem começar e finalizar o Kata neste ponto.
- 17 - O Juiz Chefe indicará o começo da execução do Kata com um silvo curto de seu apito.
- 18 - Ter-se-á especial consideração com os competidores de países que sempre ganham medalhas.
- 19 - O ponto de começo e de finalização de um Kata é dois metros dentro da área de competição de frente para o Juiz Chefe.
- 20 - Dar um comando ao iniciar e finalizar um Kata não se considera como uma ajuda externa.
- 21 - No Shitei Kata é permitido ligeiras variações de acordo com a escola do competidor.
- 22 - No Shitei Kata não se desclassificará um competidor que repita um Kata.
- 23 - Um competidor que faça uma parada durante a execução do Kata será desclassificado.
- 24 - Na repescagem so se permite Tokui Kata.
- 25 - Um Kata não pode ser repetido, uma vez realizado.
- 26 - O Competidor ou seu Treinador são os responsáveis de que o Kata seja adequado para a rodada de que se trate.
- 27 - A mesa notificará o competidor se o Kata não é aceitável para a rodada de que se trate.

- 28 - Se um competidor não se apresenta (Kiken), dar-se-á automaticamente a decisão a favor de seu oponente.
- 29 - Um competidor cujo oponente não se apresente e que receba Kiken não pode utilizar este Kata (o notificado para a mesa) na rodada seguinte.
- 30 - O tempo permitido para o Bunkai da equipe nas finais é de 05 (cinco) minutos.
- 31 - O pessoal para controlar a pontuação inclui cronometradores, controladores de pontuação e anunciadores.
- 32 - A área de competição de Kata é de doze metros por doze metros.
- 33 - Se há somente dezesseis competidores não será requerido Shitei Kata.
- 34 - Os Juizes de um encontro de Kata não podem ter a mesma nacionalidade de nenhum dos competidores.
- 35 - Ao contrário do Kumite, no Kata se pode usar broches e outros artigos decorativos para o cabelo.
- 36 - Será desclassificada a equipe que não realizar a saudação ao finalizar o Kata e antes de começar o Bunkai.
- 37 - Nos encontros de finais, semifinais e encontros para medalhas em Kata por equipes, estes realizarão o Bunkai do Kata.
- 38 - O painel de tres ou cinco Juizes para cada encontro será designado pela Comissão de Arbitragem ou pelo Chefe de Quadra.
- 39 - As bandeiras baixar-se-ão após um silvo curto do apito depois de dar um votos (de dois a cinco segundos).
- 40 - As competidoras devem levar uma camiseta branca debaixo da jaqueta do Kimono.
- 41 - As calças do Kimono devem ter um comprimento que cubra ao menos metade da panturrilha e não ultrapassem a altura do tornozelo.
- 42 - Está proibido usar adereços ou equipamento não autorizado.
- 43 - Na competição de Kata se permite levar um elástico discreto para segurar o cabelo.
- 44 - Nos encontros para medalhas no Kata por equipes, estes realizarão do Bunkai do Kata.

PROVA DE KATA

Seção 02 – Múltipla escolha e respostas por escrito

01 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juizes se fixarão em uma demonstração _____ do significado do Kata.

- a) Realista
- b) rápida
- c) excelente
- d) prática

02 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juizes se fixarão na compreensão de _____ utilizadas (Bunkai).

- a) A explicação
- b) o Kihon
- c) As técnicas
- d) os princípios

03 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juízes se fixarão em um bom timing, ritmo, _____, equilíbrio e focalização da potencia (Kime).

- a) Tensão adequada no abdomen(Hara)
- b) Velocidade
- c) Posições
- d) Kihon

04 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juízes se fixarão em _____ e na concentração.

- a) O Kime
- b) o realismo
- c) A respiração adequada
- d) O enfoque correto da atenção (chakugan)

05 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juízes se fixarão na posição adequada (Dachi) com uma tensão adequada nas pernas, e nos pés _____ sobre o solo.

- a) Quietos
- b) colocados suavemente
- c) Apertando
- d) firmes

06 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juízes se fixarão em uma _____ adequada do abdomen (Hara).

- a) Musculação
- b) Relaxamento
- b) Tensão
- d) Postura

07 - Ao valorizar um competidor ou uma equipe, os Juízes se fixarão em uma forma correta (Kihon) do _____ executado.

- a) Estilo
- b) Kata
- c) Karate-do
- d) Da Federação Nacional

08 - Também deveriam valorizar-se _____.

- a) A focalização
- b) o impacto
- c) A sutileza
- d) outros pontos

09 - No Kata por equipes se considera um fator adicional _____ sem ajudas externas.

- a) A finalização
- b) a sincronização
- c) o começo
- d) A escolha do Kata

10 - O Kata não é um baile nem_____.

- a) Um combate
- b) um solo
- c) Uma equipe
- d) uma representação teatral

11 - No Kata por equipes, os três membros devem começar o Kata_____e olhando para o Juiz Chefe.

- a) Todos juntos
- b) com competência
- c) De uma vez
- d) voltados na mesma direção

12 - Os membros de uma equipe devem mostrar_____em todos os aspectos da realização do Kata.

- a) Sincronização
- b) solidez
- c) Competência
- d) compreensão

13 - Ao dar pisadas no solo, dar palmadas no peito, braços ou Kimono e a respiração inadequada são todos exemplos de_____.

- a) Potencia
- b) ajudas externas
- c) Bom tempo
- d) compreensão pobre

14 - Bunkai significa explicar_____do Kata.

- a) O ritmo
- b) os princípios
- c) O significado
- d) a historia

15 - Nas duas primeiras rodadas o competidor pode escolher_____.

- a) Repetir o Kata
- b) somente Tokui Kata
- c) somente Shitei Kata
- d) depende do numero de competidores que participarem

16 - Nas finais de Kata por equipes, estas executarão o Bunkai do Kata. Está permitido:

- a) Realizar qualquer Kata das rodadas previas
- b) Utilizar outros membros da delegação
- c) Três minutos para a realização
- d) Cinco minutos para a demonstração

17 - Qual dos seguintes Katas não está na lista principal de Katas da WKF?

- a) Tekki Sandan
- b) Chatanyara Rohai
- c) Seiyunchin
- d) Wanshu

18 - Nome dos Shitei Katas da Goju Ryu:

- a)
- b)

19 - Nome dos Shitei Katas da Shotokan:

- a)
- b)

20 - Nome dos Shitei Katas da Shito Ryu:

- a)
- b)

21 - Nome dos Shitei Katas da Wado Ryu:

- a)
- b)

22 - Quais são os critérios para a decisão? (um ponto para cada resposta correta).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)
- j)

23 - Na tabela de Katas requeridos, quantos Shitei Katas se necessita se há 64 competidores?

24 - Na tabela de Katas requeridos, quantos Tokui Katas se necessita se há 64 competidores?

25 - Na tabela de Katas requeridos, quantos Shitei Katas se necessita se há 32 competidores?

26 - Na tabela de Katas requeridos, quantos Tokui Katas se necessita se há 32 competidores?

27 - Quantos Katas da Goju Ryu há na lista principal de Katas da WKF?

28 - Quantos Katas da Wado Ryu há na lista principal de Katas da WKF?

29 - Quantos Katas da Shotokan há na lista principal de Katas da WKF?

30 - Quantos Katas da Shito Ryu há na lista principal de Katas da WKF?