

NORMATIVA DE GRADOS DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS

2021



Comisión Regional de Grados

7-7-2021

INDICE

• INTRODUCCIÓN.....	2
• PRESENTECIÓN.....	3
• CRITERIOS DE VALORACIÓN.....	5
• REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	6
• CELEBRACION Y RESULTADOS DE EXAMENES:	10
• SITUACIONES ESPECIALES	11
• ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN.....	17
○ FASE TÉCNICA.....	18
○ FASE DE KUMITE.....	19
○ CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:.....	20
○ FASE TÉCNICA. PRESENTACION DE EXAMENES.....	21
○ FASE DE KUMITE. PRESENTACIÓN DE LIGUILLAS	21
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO	23
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN	26
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN	31
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO TERCER DAN	36
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN	40
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN	42
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN	44
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEPTIMO DAN	46
• ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO OCTAVO DAN	47
• ESTILOS DE KARATE RECONOCIDOS POR LA REAL FEDERACION	
• ESPAÑOLA DE KARATE	48
• <i>GLOSARIO</i>	60

INTRODUCCIÓN.

“No temas ser lento, sólo teme detenerte”.

La presente Normativa es fruto de la evolución y de la madurez de nuestro Karate, por ello da un paso más hacia la búsqueda de un sistema de evaluación justo y adaptado a la realidad actual, sin perder de vista nuestros orígenes. El Comité Regional de Grados ha realizado una labor de actualización considerando las aportaciones y las sugerencias de diversos puntos de vista que se han atendido con interés, entendiendo que los cambios nos encaminan hacia la evolución y hacia el desarrollo.

El Comité Regional de Grados considera imprescindible el mantener y defender un legado que nos distingue y nos ejemplariza, por ello impulsamos a todos los/as practicantes de este bello Arte Marcial a promulgar sus actuaciones dentro de un marco de seriedad y de tradición.

La jerarquía dentro del Karate Do se establece mediante el Grado. El/la aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y a reflejar sus progresos a partir de un cambio en el cinturón. Dicha experiencia tiene como fin dotarlo/a de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor humildad, modestia, respeto e interés en el aprendizaje, que como todos/as descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El equilibrio entre la consecución de un grado más alto y el nivel de humildad al ser reconocido/a a través de un Tribunal, debe de ser santo y seña de nuestro Karate. El Tribunal de Grados debe atender y valorar al/a la aspirante que presenta su examen considerando que éste ha superado una serie de etapas anteriores que le permitirán alcanzar un nivel superior. Se mantendrá una actitud de respeto mutua en todo momento, teniendo muy presente cada uno de los ideales que dignifican nuestra práctica tradicional.

El/la aspirante deberá conocer y saber los apartados de la Normativa que le/la conciernen. Demostrando, juntamente con los miembros del Tribunal, una actitud impecable en todo aquello que forma parte de la ceremonia: vestimenta, ejecuciones, actitud, dialéctica...

El contenido de esta Normativa se complementa con lo desarrollado en el Reglamento de Grados, en él se recogen aspectos referidos al Tribunal, Aspirante, Celebración y Resultados de los exámenes.

Comisión Regional de Grados.
Cáceres a 7 de julio de 2021

Francisco Díaz Barbosa
José Boza Chaparro
Juan Gil Díaz
Fco. Ramón Jiménez Gómez

PRESENTACIÓN

Tenemos un legado que debemos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro Arte Marcial. Por este motivo, todos/as los/as partícipes de cualquier actividad del Departamento Regional de Grados, deben conseguir que se convierta en una auténtica ceremonia, digna de respeto y admiración, lo que pasa por aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas, pues éstas han construido y hecho crecer el Karate Do hasta el punto en que hoy lo conocemos. Desde que entramos en una Escuela de Karate Do o Dojo, tenemos, por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra auto superación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado periodo de tiempo, en conclusión: tenemos un grado.

El grado se puede decir que viene reflejado por el color del cinturón que llevamos puesto, fruto del tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo/a el/la que practica este Arte Marcial no se limita a la obtención de los diferentes cintos a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino, que complementa al del aprendizaje técnico, lo aplicaremos posteriormente a todos los campos de nuestra vida, contribuyendo así a formar personas positivas para la sociedad, finalidad principal de nuestro arte. Al grado de Cinturón Negro deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados/as por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación. El grado de Cinturón Negro debe de representar, un gran honor y al mismo tiempo una gran responsabilidad, pues a partir de conseguirlo la sociedad te reconocerá e identificará como representante o abanderado/a de los valores del Karate Do, de este modo las incorrectas o malas acciones de un/a Cinturón Negro enturbiarán indirectamente el nombre de nuestro arte.

El Departamento Regional de Grados, a través de su Director y de los miembros del Tribunal, tiene como objetivo velar por el nivel medio del Karate Do Extremeño, es objetivo de este departamento el mantener los aspectos tradicionales del Karate Do sin menospreciar ni infravalorar todo lo que conlleva la práctica de Karate Deportivo, que tanta importancia tiene en la actualidad.

La Comisión de Grados, formada por los miembros con mayor grado y/o representación de cada estilo presente en nuestra Región, será la encargada de valorar las propuestas y solicitudes presentadas. Tiene como objetivo velar por el nivel del KARATE DO, reconociendo el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los/as aspirantes en función de sus características y posibilidades.

El Tribunal es el Órgano del Departamento de Grados que determina la calificación de los/as aspirantes que se presentan a examen, reconociendo el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los/as aspirantes en función de sus características y posibilidades, penalizando con rigurosidad la falta de actitud o respeto por parte del/de la aspirante. Estará compuesto por un número impar de Jueces.

El/la aval, es el/la Técnico que representa al/a la aspirante y mejor le/la conoce, es la persona que ha guiado y formado al/a la aspirante siendo el/la último/a responsable de que la exposición y que el formato del examen se ajuste a la Normativa, debiendo inculcar en el/la

aspirante los valores que el Departamento de Grados quiere queden latentes en un examen. Guiará y ayudará al/a la aspirante a conformar su examen en función de sus características personales evitando en todo momento los exámenes estandarizados. Deberá en un informe adicional unido a la solicitud de examen, si lo estima oportuno, describir de forma clara y breve, (máximo un folio por ambas caras), los aspectos que considere relevantes a tener en cuenta por el tribunal.

El/la aspirante es el/la protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito/a con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas. Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de Grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a la Normativa de examen. El/la aspirante debe tener muy en cuenta que el Tribunal tiene un tiempo muy limitado para evaluar su actitud y aptitudes, por lo que un error puede ser determinante.

EXÁMENES: Celebración y Resultados.

La realización de los exámenes será a **puerta cerrada**, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), el personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen quienes, permanecerán en karate-gi hasta la finalización del mismo.

Los/as Coach pueden solicitar la autorización correspondiente para acceder y permanecer en las zonas de celebración de los exámenes, para ello deberá estar vestido con el karate-gi, portando en todo momento su D.N.I., y la autorización oficial de la Federación Extremeña de Karate y D.A.

Durante la celebración del examen, no podrán utilizarse ni cámaras de vídeo o fotográficas, ni ningún otro medio similar sin autorización expresa del Departamento de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de la Federación. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del Acta Oficial correspondiente por parte de la Federación Extremeña de Karate y D.A.

CRITERIOS DE VALORACIÓN.

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los/as aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

A. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el/la aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del/de la aspirante y de los/as ayudantes que aporte.

B. La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.

C. El Tribunal valorará en todos y cada uno de los exámenes presentados la capacidad del/de la aspirante por adaptar sus condiciones y características físicas a las ejecuciones realizadas y escogidas por el mismo.

D. Igualmente se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes sea cual sea el nivel al que se opta en cada caso. Cada persona es en esencia diferente y, por ello, los exámenes no pueden estipularse como estereotipos.

E. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del/de la aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

F. El tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno. Por ejemplo, si en la fase de kumite no hay suficientes aspirantes se podrán reducir los combates o ampliarlos si esto favorece al/ a la aspirante.

G. Es necesario establecer un nivel de exigencia según el grado del/de la aspirante, teniendo en cuenta que se da por entendido que se poseen las cualidades de los Grados anteriores y a adquiridos, en base a los siguientes criterios:

El/la aspirante a Cinturón Negro atendiendo a su edad y como primer paso al adentrarse en el significado que este Grado representa, deberá mostrar: Conocimiento de la ejecución de la técnica básica del Karate Do y correcta actitud.

El /la aspirante a I, II y III Dan da opción a presentarse a monitor/a, entrenador/a regional o entrenador/a nacional, entrenador/a nivel I, II y III, así como a titulaciones de arbitraje acordes al grado. Está marcado y diseñado en esta Normativa su clara progresión, por lo que su evolución tanto en nivel de exigencia

técnica como en implicación y exposición quedan perfectamente referidas y definidas en esta Normativa, debiendo demostrar:

I DAN: Precisión y potencia de las técnicas básicas del Karate Do, claridad y simplicidad en la elección de las técnicas y de los desplazamientos, para un correcto asentamiento y poder así mostrar máxima potencia en cada una de las técnicas realizadas.

II DAN: Coordinación técnica- desplazamiento y asentamiento sin restar potencia a sus técnicas.

III DAN: Fluidez y naturalidad en sus movimientos.

IV DAN y sobre todo **V DAN** deben de ser la máxima expresión físico-técnica de un/a Karateka, por lo que el nivel de exigencia por parte del Tribunal será exhaustivo.

IV Dan: Máxima efectividad.

V Dan: Control y dominio absoluto de su examen, tanto en ejecución como en comprensión, exposición, explicación y aplicación.

VI DAN y sucesivos representan la maestría, difícil de conseguir sin humildad y amplias miras hacia el conjunto o colectivo en aras de un engrandecimiento de nuestro arte.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1.- Tener la edad reglamentaria (tabla I), en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.

2.- Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma.

3.- Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (tabla II).

4.- Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente. De manera que el carnet de CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador/a Nacional – Técnico Deportivo Superior o el Director/a del Tribunal de Grados Autonómico correspondiente. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director/a del Comité Nacional de Grados.

5.- Licencia Nacional del año en curso

6.- Fotocopia del D.N.I.

7.- Tres fotografías tamaño carnet.

8.- Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los/as aspirantes hasta III DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador/a Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo en el mismo Club o Agrupación Deportiva del/de la aspirante, o en su defecto, por el Director/a Autonómico/a de Grados. Los/as aspirantes a IV DAN y Grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Curriculum Deportivo** de su actividad en Karate junto con la

documentación. Los/as aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autonómicas.

Si el/la aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de **tres meses** para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera una de las fases, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.

Los/as aspirantes podrán solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

9.- Los/as aspirantes a V DAN por cualquiera de las vías establecidas deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Federación Extremeña de Karate, acompañado del currículum deportivo, **dos meses antes** de la fecha de celebración del examen. La FEXKARATE, podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el/la aspirante acceda a ello.

10.- Los/as aspirantes a VI DAN y sucesivos, presentarán un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo de la FEXKARATE., deberá estar en la Federación Extremeña con **dos meses** de antelación a la celebración del examen. La FEXKARATE., si lo estima oportuno y de acuerdo con el/la aspirante, podrá difundir cualquiera de los trabajos presentados siempre que el aspirante acceda a ello.

11.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente siendo necesario acompañar el justificante de ingreso con la solicitud de examen.

Exenciones:

- Repetidores/as del bloque específico de los/as aspirantes a Cinturón Negro.
- Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a:
 - los/as repetidores/as de cualquier fase a partir de I DAN
 - los/as repetidores/as del bloque común de los/as aspirantes a Cinturón Negro.

12.- Los/as aspirantes que sean repetidores/as deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 1 fotografía.

13.- Los/as aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Extremeña, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K., junto con la relación de los/as aspirantes a cada Grado con **veinticinco días de antelación** a la fecha de examen. La documentación de los/as aspirantes a V DAN y sucesivos será enviada, tras su comprobación, a la R.F.E.K., **treinta días antes** de la fecha de examen.

Los/as aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre

que el justificante se haya presentado en el plazo de **15 días** naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

IMPORTANTE: la falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al/a la aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

Tabla 1 Edad mínima requerida, tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados y n° de licencias necesarias.

Grado al que se opta	Edad mínima	Tiempo mínimo de permanencia	Número de licencias necesarias
CINTO NEGRO	12 años	1 año de cinto marrón	4 consecutivas o 5 alternas
1° DAN	16 años	1 año de cinto marrón	3 consecutivas o 4 alternas
2° DAN	18 años	2 años de 1° DAN	2 consecutivas o 3 alternas a partir del 1° DAN
3° DAN	21 años	3 años de 2° DAN	3 consecutivas o 4 alternas a partir del 2° DAN
4° DAN	25 años	4 años de 3° DAN	4 consecutivas o 5 alternas a partir del 3° DAN
5° DAN	30 años	5 años de 4° DAN	5 consecutivas o 6 alternas a partir del 4° DAN <i>14 años de práctica federada desde la obtención de 1° DAN</i>
6° DAN	36 años	6 años de 5° DAN	6 consecutivas o 7 alternas a partir del 5° DAN <i>20 años de práctica federada desde la obtención de 1° DAN</i>
7 DAN	43 años	7 años de 6 DAN	7 consecutivas o 8 alternas a partir del 6° DAN <i>27 años de práctica federada desde la obtención de 1° DAN</i>
8 DAN	51 años	8 años de 7 DAN	8 consecutivas o 9 alternas a partir del 7° DAN <i>35 años de práctica federada desde la obtención de 1° DAN</i>
9° DAN	59 años	9 años de 8° DAN	9 consecutivas o 10 alternas a partir del 8° DAN <i>44 años de práctica federada desde la obtención de 1° DAN</i>
10° DAN	69 años	10 años de 9° DAN	10 consecutivas o 11 alternas a partir del 9° DAN <i>54 años de práctica federada desde la obtención de 1° DAN</i>

CELEBRACION Y RESULTADOS DE EXAMENES:

Será potestad del Comité Regional de Grados la grabación de los exámenes que considere oportuno, con el fin de destinarlas a la documentación de la propia FEXKARATE. El acceso a los exámenes de Cinturón Negro podrá ser autorizado por el Tribunal de Grados.

Al finalizar el examen se comunicará el resultado provisional del mismo a los/as aspirantes, siendo de carácter definitivo una vez elaboradas el Acta Oficial por la FEXKARATE y DA.

Los Tribunales estarán formados por 5 Jueces. En casos excepcionales podrá reducirse a 3 siendo este el mínimo permitido. El Acta de examen debe incluir necesariamente la relación de estos Jueces y la firma de todos ellos.

SITUACIONES ESPECIALES

A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS.

Para los exámenes de exigencia técnica, hasta V Dan, esta Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del/de la aspirante.

Dicha modificación, vendrá avalada por el Certificado Médico oficial y un informe personal del/de la profesor/a, que recoja la evolución del aprendizaje del/de la aspirante, así como las aptitudes para las que está capacitado/a realizar en cada uno de los apartados que consta el examen, haciendo constar qué apartados no puede realizar en función de sus capacidades, así como lo que considere de mención resaltar.

En los casos en que el/la profesor/a o maestro/a avale al/a la aspirante, éste aportará una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejará a criterio del Comité dicha decisión. En los casos de IV y V Dan que no requiere aval, el/la propio/a aspirante propondrá la adaptación que crea conveniente.

Todo ello será presentado con un mínimo de 60 días en la Federación Extremeña de Karate y D.A., para su traslado al Departamento de Grados y que éste dé su visto bueno. Dicha documentación será estudiada y valorada, haciendo saber al/a la interesado/a, a través de su Club, la decisión adoptada, con una antelación suficiente a la celebración de los exámenes.

La decisión adoptada por el Comité, así como la adaptación si la hubiere, será comunicada al/ a la maestro/a o aval con suficiente antelación.

La FEXKARATE a través del Departamento Regional de Grados podrá en este apartado, otorgar un Grado Vía Méritos en cualquier Dan, como consecuencia de la imposibilidad física y/o psíquica del/de la aspirante para realizar el examen.

1. DISPENSA MEDICA

Los/as aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO tendrán que enviar a la Federación Extremeña de Karate, con sesenta días de antelación, certificado médico e informe, solicitando la autorización de dicho examen. No se considerará admitida la solicitud hasta que la Federación Extremeña conteste al/a la interesado/a. En caso de ser autorizado/a, el/la aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Departamento de Grados. Para la evolución y/o progresión en los distintos Grados en esta situación, la Federación Extremeña se regirá por la Normativa de la RFEK., que en ese momento tenga en vigor, (ejemplo Normativa de Grados de para-karate).

CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

Cualquier persona podrá solicitar la convalidación de grados que ostente en su país de origen, Comunidad Autónoma y de asociaciones Internacionales Legalmente reconocidas en el ámbito del Karate.

Solo se podrá convalidar una sola vez (un solo proceso) a una misma persona. No obstante, el Departamento de Grados, podrá establecer un proceso determinado y paulatinamente

creciente, con el objetivo de adecuar el grado solicitado a la dedicación y formación del/de la interesado/a, dentro de la FEXKARATE.

Deberán acreditar al menos dos años de práctica federada consecutivamente, en la Federación Extremeña de Karate, previa a la solicitud de convalidación.

Para lo cual aportarán a la FEXKARATE la siguiente documentación:

- Presentación del currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado.
- Presentación de las Licencias de la Federación Autonómica donde se resida que acrediten la práctica federada durante al menos 2 años.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia.
- Cualquier aportación complementaria que el/la aspirante considere positiva en su valoración.
- Reunir la edad mínima exigida por la RFEK en cada uno de los Grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.
- Los aspirantes a homologar el V y VI DAN acompañarán conjuntamente la TESINA personal, tal y como se exige en esta Normativa de Grados. El Tribunal Regional de Grados establecerá el proceso a seguir, así como, si lo considera oportuno, conceder un grado inferior al solicitado, estableciendo (si considera oportuno) algún tipo de prueba, para la convalidación. El Departamento de Grados comprobará y verificará toda la documentación, así como la afiliación del/de la aspirante a la Federación Extremeña, emitirá su veredicto y lo trasladará a la Dirección Técnica de la Federación para su comunicación al/a la interesado/a.

El Departamento Autonómico realizará la valoración y evaluación de toda la documentación presentada. El resultado de la misma puede llevar a proponer el Grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio del mismo se puede plantear al/a la aspirante someterse a la totalidad o parte del examen para la obtención del grado a convalidar, e igualmente puede decidir otorgarle un grado inferior al solicitado.

El Departamento de Grados, por su parte, someterá a estudio toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación, teniendo en cuenta que:

- La convalidación no podrá efectuarse a menos que la formación individual y la experiencia de un/a candidato/a en particular la justifiquen.

- La Federación Extremeña de Karate, puede exigir al/a la candidata/a que se someta a la totalidad o a parte del examen para la obtención del Grado o DAN a convalidar. El tribunal encargado de evaluar al/a la candidata/a puede decidir otorgarle la convalidación de un DAN inferior al inicialmente solicitado.

Toda esta documentación se reflejará en el Acta de Convalidación que pasará a ser supervisada y aprobada por el Comité Regional de Grados.

C. CAMPEONES/AS DE ESPAÑA, EUROPA Y DEL MUNDO EN TODAS SUS MODALIDADES Y CATEGORIAS.

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la Federación Extremeña de Karate, a través de la Comisión Regional de Grados, quiere recompensar a los/as deportistas del karate Extremeño concediéndoles las siguientes exenciones:

- Campeones/as de kata: no tendrán que realizar ningún kata. En la fase de Kumite, realizarán los combates de Jyu Kumite que el Tribunal determine.
- Campeones/as de kumite: estarán exentos de realizar la fase de kumite en cualquiera de sus modalidades. Además el número de katas a presentar se regirá de acuerdo al siguiente baremo:

Cinturón Negro: *cinco* katas básicos y *uno* superior

Primer DAN: *cinco* katas básicos y *dos* superiores

Segundo DAN: *cinco* katas básicos y *cuatro* superiores.

Tercer DAN: *cinco* katas básicos y *cinco* superiores.

Cuarto DAN: *seis* katas superiores.

Quinto DAN: *siete* katas superiores.

Podrán beneficiarse de estas exenciones los/as Campeones/as de España de cualquier categoría y modalidad, exceptuando los/as referidos al Campeonato de España de Clubes. Dicho beneficio será de aplicación tan solo en el siguiente Grado al que se presente una vez conseguido el título.

Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas **deberán acreditarlo mediante un certificado expedido por la R.F.E.K.** que acompañará a la solicitud de examen.

Además, por circunstancias especiales, la Comisión Regional de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con **TRES MESES de antelación a la fecha de examen.**

D. VIA MERITOS

Se establece una Vía alternativa para la obtención de Grados Superiores a partir de Cinturón Negro V DAN. Pueden optar a ella todos aquellos/as aspirantes que teniendo Cinturón Negro IV DAN, hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos.

No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía.

El/la aspirante que reúna **TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS** a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación Autónoma pertinente.

REQUISITOS:

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior, según se indica en la presente Normativa.
- Ser Director/a Técnico/a de un club, o formar parte de la Dirección Técnica de un club.
- Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria, así como los años solicitados desde la obtención del 1^{er} Dan.
- No haber estado sancionado/a por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título de Árbitro de karate o Disciplinas Asociadas actualizado.
- Estar en posesión de la Titulación de Entrenador/a Regional o Técnico de Nivel II de karate.
- Otras Titulaciones oficiales, que se puedan aportar.
- Presentar, junto a la solicitud, una Tesina sobre algún aspecto relevante del karate-do, (mínimo 10 folios).

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes de grado mediante examen presencial adaptado y/o a través de la vía de reconocimiento de méritos, deberán remitirse al Sr./a. Director/a del Tribunal Regional de Grados de la Federación Extremeña de Karate y D.A., a través de la F.EX.K., y D.A.
- El/la aspirante, que opte por la vía de méritos y obtenga un resultado desfavorable, tendrá derecho a presentarse en la misma convocatoria o en la inmediatamente posterior por la vía de examen convencional sin tener que abonar una nueva tasa de examen.
- La solicitud de grados por la vía de méritos será presentada por el/la aspirante mediante escrito dirigido al Sr./a. Presidente/a del Tribunal de Grados de la F.EX.K. y D.A., acompañando toda la documentación justificativa correspondiente.
- Los/as aspirantes a grados mediante examen presencial adaptado y/o a través de la vía de reconocimiento de méritos deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

Los documentos aportados para su valoración se tendrán en cuenta a partir del último Grado obtenido.

- Haber desempeñado Responsabilidades Federativas a nivel Regional o Nacional.
- Haber ejercido como Docente en Cursos de Formación o especialización por encargo Federativo, a nivel Autonómico o Nacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del/de la aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Número de alumnos/as que hayan conseguido el CN.
- Cualquier otra circunstancia que se considere oportuna aportar para su valoración por parte de la Comisión de Grados.

La Comisión de Grados emitirá al respecto un informe que lo será en sentido FAVORABLE O DESFAVORABLE. Por los miembros de la Comisión se valorará positivamente aquellos Méritos del/de la aspirante que impliquen una aportación significativa al mundo del karate en general y a la Federación Extremeña de Karate en particular, **diferenciándolos de los logros meramente personales.**

Este informe se remitirá al Director/a del Tribunal Regional de Grados para su ratificación.

TIEMPOS MÍNIMOS EXIGIDOS:

Para la solicitud de 5º DAN, son necesarios 14 años de práctica federada desde la obtención del 1º DAN, 5 años de 4º DAN y 30 años cumplidos.

Para la solicitud de 6º DAN, son necesarios 20 años de práctica federada desde la obtención del 1º DAN, 6 años de 5º DAN y 36 años cumplidos.

Para la solicitud de 7º DAN son necesarios 27 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 7 años de 6º Dan y 43 años cumplidos.

Para la solicitud de 8º DAN son necesarios 35 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 8 años de 7º Dan y 51 años cumplidos.

Para la solicitud de 9º DAN son necesarios 44 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 9 años de 8º Dan y 60 años cumplidos

Para la solicitud de 10º DAN son necesarios 54 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 10 años de 9º Dan y 70 años cumplidos.

EL/LA ASPIRANTE REALIZARÁ LOS DOS BLOQUES INDEPENDIENTEMENTE DEL RESULTADO.

En caso de resultar NO APTO en uno de ellos, solo repetirá ese bloque en el siguiente examen, si se presenta en un plazo máximo de un año, desde la declaración de no apto por primera vez. Transcurrido ese tiempo, realizará el examen completo.

Si las causas para presentarse pasado un año desde el examen anterior fuesen lesión u otras de fuerza mayor, el/la aspirante presentará certificación de las mismas, para acogerse al derecho a repetir solo el bloque que suspendió.

ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN

FASE TÉCNICA:

- HENKA WAZA
- KIHON KUMITE
- OYO WAZA
- KATA
- CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

FASE DE KUMITE:

- JYU KUMITE
- SHIAI KUMITE

COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

FASE TÉCNICA

La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5º a 8º dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

1. El/la aspirante deberá entregar el DNI al personal de Organización que se encargará de comprobarlo y organizar el orden de llamada de los/as aspirantes para la realización de los exámenes.
2. La elección de las técnicas y katas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del/de la examinando/a, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
3. Cuando el/la aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata..., primará la efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones de Oyo Waza (Aplicación Técnica), a fin de que el/la aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
4. Para la valoración del apartado de Oyo Waza se tendrán en cuenta la efectividad de la defensa, el control de la distancia adecuada, la coordinación en la respuesta, así como la adecuación de la misma al tipo de ataque. El tribunal valorará la correcta ejecución del ataque, así como la decisión en su realización. Serán considerados negativamente los trabajos que no demuestren una base fundamental de karate, así como aquellos en los que se perciba falta de precisión en las respuestas, con errores en los agarres, reacción adecuada a la técnica, e intensidad y vivencia en el espíritu de superar la situación con éxito. La ejecución del Oyo Waza (aplicación libre de la técnica), debe ser realizada ante ataques reales y naturales. Las defensas y contraataques no tienen que encasillarse dentro de los estándares estrictos de la técnica pura de los diferentes estilos de karate. Se efectuarán posiciones naturales que permitan la efectividad y las traslaciones eficientes de forma racional, a la vez que controlan el entorno del/de la atacante. Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza.
5. En la ejecución del kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización del kata. Si el/la aspirante cometiera un error en la ejecución del kata voluntario podrá ser declarado/a NO APTO por el Tribunal.

6. El Tribunal valorará positivamente los **conocimientos teóricos** que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

Los/as aspirantes realizarán las dos fases, pudiendo aprobar las mismas de forma independiente. Se desvincula el APTO de la fase técnica hacia la fase de Kumite.

EXENCIONES:

Las determinadas en los casos especiales.

Los/as aspirantes a primer Dan que tengan 16 años cumplidos, sean Cinturón Negro y que no hayan cumplido los 18 años realizarán únicamente el apartado de Kata y de Conocimientos Teóricos, así como la Fase de Kumite.

Los/as mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

FASE DE KUMITE

La fase de Shiai Kumite desaparece dándole mayor importancia al Jyu Kumite.

Para la realización de esta fase de Jyu Kumite, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones será voluntario, (atendiendo a la edad del/de la aspirante), y solo serán de carácter obligatorio:

- Protector bucal
- Guantillas de color rojo AKA, azul AO.

El Tribunal podrá, si las circunstancias lo requieren para la formación de las ligullas, mezclar Categorías y Grados en cualquier modalidad.

DESARROLLO NORMAS DE PROCEDIMIENTO JYU KUMITE:

El Tribunal valorará de forma prioritaria la condición física del/de la aspirante durante el periodo de esta fase, así como la continuidad en los ataques, las defensas, desplazamientos, efectividad, control, kimé, Zanshin...

Se **valora** muy positivamente la **ejecución energética y controlada** de las técnicas, así como la **preparación mental** del/de la aspirante.

Resultarán **APTOS** los/as aspirantes que **demuestren el dominio de los contenidos esenciales** exigidos en la ejecución del **Jyu Kumite**.

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:

El Tribunal valorará positivamente los **conocimientos teóricos, teniendo en cuenta que el/la aspirante deberá conocer el nombre de todas las técnica y posiciones que realice** de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

La calificación final en la fase de kumite, independientemente de la modalidad, será de:
APTO o NO APTO.

EXENCIONES: Las determinadas en los casos especiales.

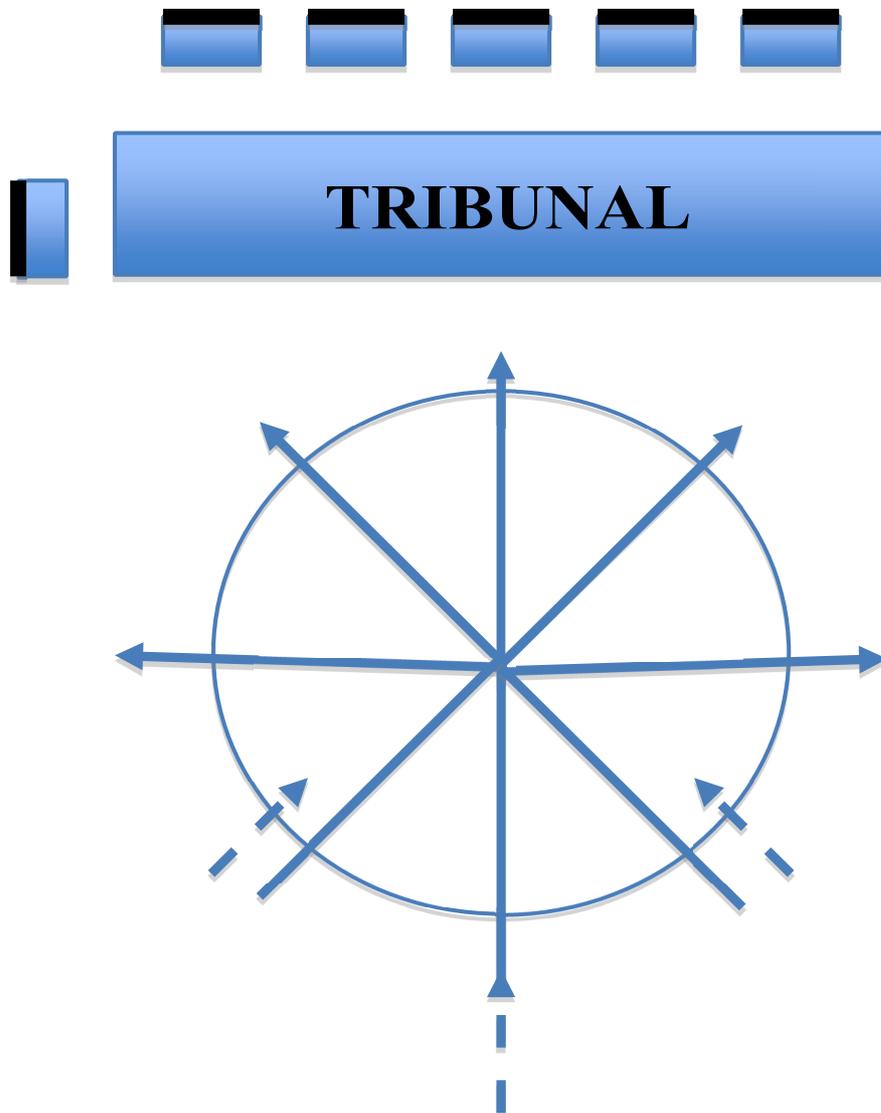
Están **exentos/as** de la fase de kumite todos los/as aspirantes, **a cualquier Grado**, que hayan cumplido **50 años** el día de la fecha del examen. Si el/la aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Kumite. En este caso sólo deberá cumplir, obligatoriamente, con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

El resto de aspirantes a cualquier Grado realizara la Fase que se establezca según la Normativa.

FASE TÉCNICA. PRESENTACION DE EXAMENES.

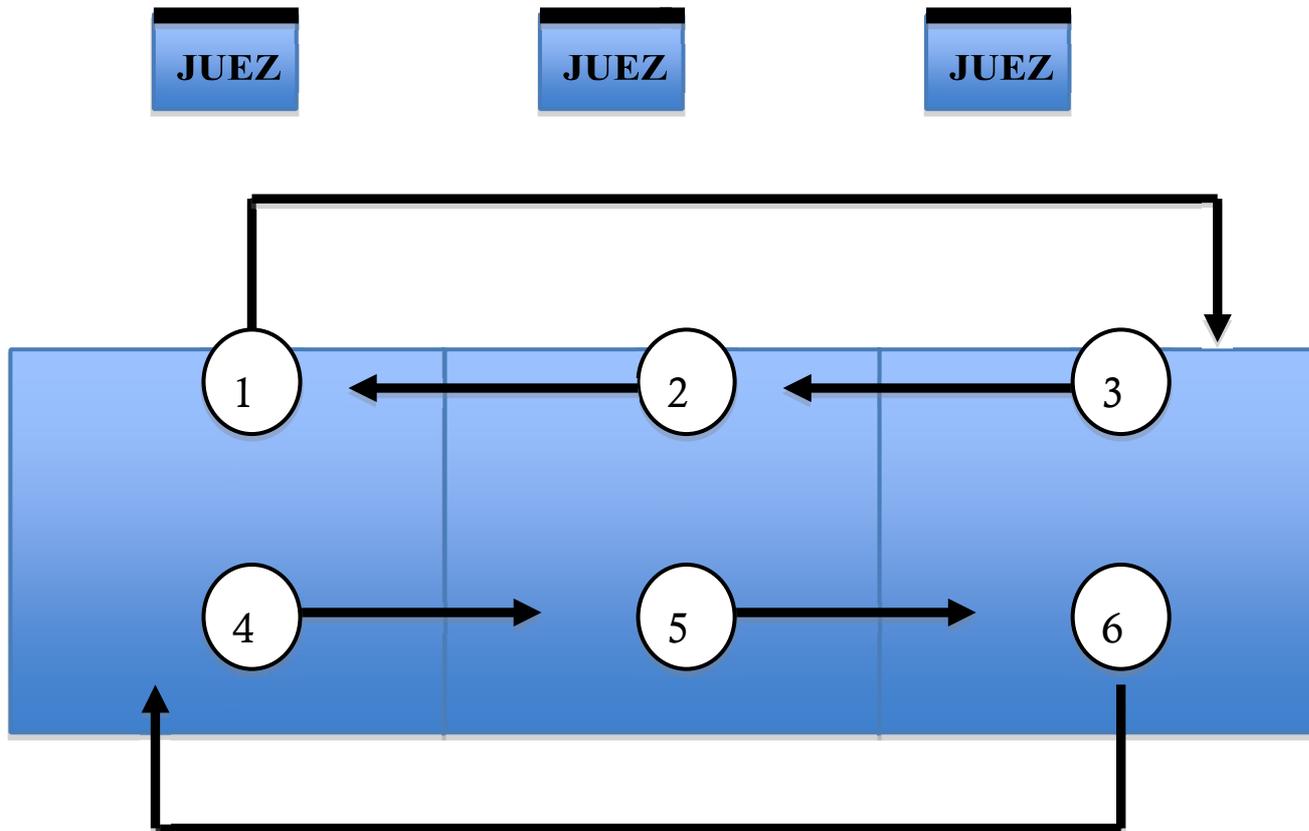
DIAGRAMA DE EJECUCION:

El diagrama permite la ejecución de las distintas técnicas y direcciones evitando en todo caso finalizarla de espaldas al Tribunal.

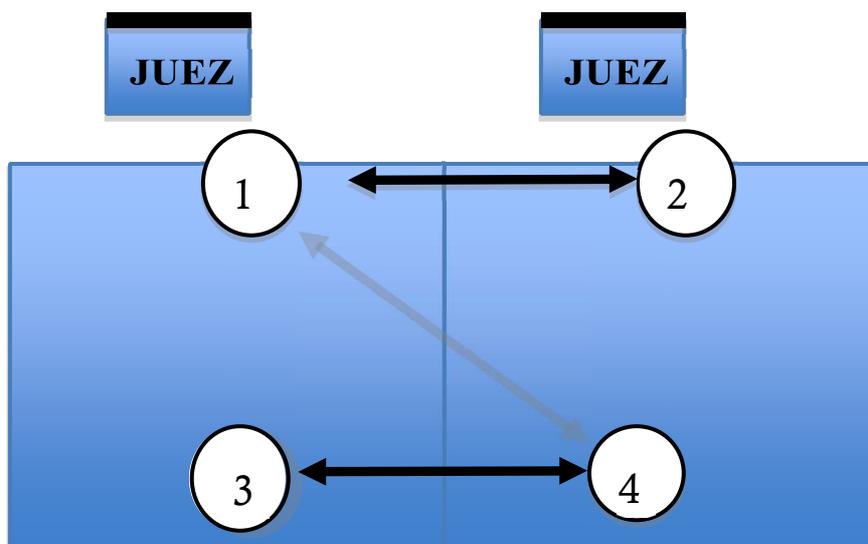


FASE DE KUMITE. PRESENTACIÓN DE LIGUILLAS

LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES



LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES:



*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO*

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Ippon Kumite

Bunkai Kumite

Oyo Waza

Kata

Conocimientos teóricos

Fase de Kumite:

Jyu kumite

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA	(Técnicas de defensa)
TSUKI WAZA	(Técnicas directas)
UCHI WAZA	(Técnicas circulares o indirectas)
GERI WAZA	(Técnicas de pierna)

Se realizarán **cinco** técnicas por apartado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de tres posiciones diferentes. Se deberá demostrar el dominio de ambas partes del cuerpo (lo que no implica la repetición de todo con ambos lados). El trabajo se realizará mediante desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, **evitando** giros que el/la aspirante no pueda controlar, así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición las cuales deberán ser básicas y simples en su mayoría. A su vez ha de reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del karate (kime, kiai, zanshin, chakugan...).

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE

Se ejecutarán dos aplicaciones de ippon kumite con la ayuda de un/a compañero/a. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque **BÁSICO**

BUNKAI KUMITE “análisis”

El/la aspirante elegirá un kata básico y realizará el Bunkai de una línea. Las técnicas a realizar se ceñirán al kata propiamente dicho.

OYO WAZA

El/la aspirante ejecutará dos aplicaciones con la ayuda de un/a solo/a compañero/a. El trabajo será realizado ante ataques de atemi o agarres. La respuesta a estos ataques podrá incluir sueltas y desequilibrios, intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna. Quedando prohibidas las luxaciones o estrangulaciones. Las técnicas tendrán control absoluto en lo relativo a las distancias y contactos, quedando prohibidas todas las de mano abierta que estén dirigidas a la cara. Se premiará el compromiso del/de la atacante así como la concentración y realismo del/de la aspirante.

KATA

El/la aspirante presentará obligatoriamente cinco katas básicos y dos superiores de las que el tribunal elegirá el que estime oportuno. Es recomendable orientar la elección de los katas en función del nivel al que opta el/la aspirante.

TEMARIO ESPECÍFICO de CINTURON NEGRO

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN? Alerta continua.
4. ¿Qué significa CHAKUGAN? Mirada.
5. ¿Qué es KIME?
El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.
6. ¿Qué es KI?
La energía interior.
7. ¿Qué es KIAI?
La liberación de la energía interna mediante un grito.
8. ¿Qué significa REI? Saludo.
9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?
El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.
10. Diferentes alturas o niveles para golpear:
 - JODAN: nivel alto (cabeza)
 - CHUDAN: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros).
 - GEDAN; nivel bajo (desde la cintura a los pies)
11. Significado de la palabra KATA:
Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.
12. Significado de la palabra KUMITE: Combate.

FASE DE KUMITE

<u>CINTURÓN NEGRO:</u>		
Categoría A: 12 y 13 años.	■ Realizarán 2 combates de Juy Kumite	■ De 1´ cada uno y 30” de descanso.
Categoría B: 14 y 15 años.		

*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN*

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Sanbon Kumite

Bunkai Kumite

Oyo Waza

Kata

Conocimientos teóricos

Fase de Kumite:

Jyu Kumite

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán **seis** técnicas.

GERI WAZA (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán **seis** técnicas.

TSUKI – UCHI WAZA (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.

RENZOKU WAZA (técnicas combinadas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

Para todos los apartados, excepto en Renzoku Waza, se utilizarán al menos **cuatro** posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con lo que demostrará firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición de técnicas y posiciones. Se **EVITARÁN** giros que no se controlen así como la elección de técnicas que, por las condiciones del/de la aspirante, no puedan ejecutarse con la correcta forma y total efectividad.

KIHON KUMITE

SANBON KUMITE: El aspirante realizará un asalto convencional a tres pasos. Se ejecutan tres ataques a los diferentes niveles (Jyodan, Chudan, Gedan) y sobre ellos tres defensas y un contraataque final. Se trabajará con precisión, fuerza y efectividad.

BUNKAI KUMITE

El/la Aspirante preparará la aplicación práctica de **UNA** línea de cada uno de los **CINCO** Katas básicos. De entre estas cinco líneas ejecutará una a su elección. El Tribunal podrá solicitar la realización de una segunda si lo considera necesario.

OYO WAZA

El/la aspirante realizará 3 técnicas de resolución libre ante un/a solo/a compañero/a, pudiendo incluir sueltas desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, Intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna ante tres ataques diferentes de atemis, agarres, inmovilizaciones, etc., efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado). Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte. No se permite la realización de proyecciones peligrosas ni el uso de armas. **EVITANDO TÉCNICAS DE KARATE TRADICIONAL QUE SERÁN CONSIDERADAS COMO IPON KUMITE**

KATA

El/la aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores de los que el Tribunal le/la pedirá el/los que estime oportuno/s.

TEMARIO ESPECÍFICO de PRIMER DAN

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:

TSUKITE	el que ejecuta la acción
HIKITE	el que recoge hacia atrás
KOSHI KAITEN	la acción de la cadera
3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

- KAKAE KOMI ASHI	elevación de rodilla
- KERI HANASHI	extensión de la pierna
- JIKU ASHI	base de apoyo
- KOSHI	acción de la cadera
- HIKI ASHI	recogida de la pierna
4. Formas de realización de las técnicas de pierna:

- KEAGE	ascendente
- KEBANASHI	percutante
- KEKOMI	penetrante
- FUMIKOMI	aplastante
- FUMIKIRI	cortante
5. Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:

- RITSU REI	saludo de pie
- OTAGAINI REI	saludo recíproco
- SENSEINI REI	saludo al maestro
- SOMENI REI	saludo al frente
- ZA REI	saludo de ceremonia
6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?
Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.
7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?
Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.

8. Principales puntos en la ejecución de un kata:

CHAKUGAN Mirada	HYOSHI Ritmo	ZANSHIN Alerta continua.
KI Energía interna	ENBUSEN Línea de realización	KIME Fuerza KIAI
Grito de concentración	KIHAKU Vivencia	

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

10. ¿Qué es y para qué sirve el ENBUSEN?

Son las líneas de ejecución y sirve para determinar las direcciones que se deben seguir al ejecutar el kata.

11. ¿Para que sirve el trabajo de KUMITE?

Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa.

12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

- | | |
|----------------|------------------|
| ✓ Distancia | ✓ Precisión |
| ✓ Anticipación | ✓ Estrategia |
| ✓ Defensa | ✓ Velocidad |
| ✓ Ataque | ✓ Control |
| ✓ Táctica | ✓ Reacción |
| | ✓ Desplazamiento |

EL/LA ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR.

FASE DE KUMITE

PRIMER DAN:

Categoría A: 16 y 17 años. Categoría B: 18 a 22 años.	■ Realizarán 2 combates de Jyu Kumite.	■ De 2' cada uno y 30" de descanso.
De 23 a 28 años	■ Realizarán 2 combates de Jyu Kumite.	■ De 2' cada uno y 30" de descanso.
De 29 a 36 años	■ Realizarán 2 combates de Jyu Kumite.	■ De 90" cada uno y 30" de descanso.
De 37 a 40 años	■ Realizarán 1 combate de Jyu Kumite.	■ De 2' de duración.
De 41 a 50 años	■ Realizarán 1 combate de Jyu Kumite con su UKE.	■ La duración será establecida por el Tribunal.

*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN*

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Yakusoku Kumite

Bunkai

Oyo Waza

Kata

Conocimientos teóricos

Fase de Kumite:

Jyu kumite

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

TSUKI WAZA (técnicas directas): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).

UCHI WAZA (técnicas indirectas o circulares): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).

GERI WAZA (técnicas de pierna): ejecutarán entre **seis** y **ocho** técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.

RENZOKU WAZA: realizarán **dos** combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de **cinco** técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante un solo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

Todo el trabajo presentado deberá ir basado en la utilización de todo tipo de desplazamientos, esquivas y diversidad de posiciones. La ejecución de las técnicas reflejará el control de la velocidad, coordinación, definición, potencia, actitud marcial y total efectividad.

KIHON KUMITE

YAKUSOKU KUMITE

Realizarán **dos** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **diez** y **doce** técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.

BUNKAI.

El/la Aspirante realizara el Bunkai de un Kata básico elegido por él/ella.

OYO WAZA.

El/la aspirante realizará 4 técnicas de resolución ante un solo compañero, cada técnica se resolverá de una forma distinta, pudiendo incluir sueltas, desequilibrios, barridos, proyecciones, luxaciones, estrangulaciones e inducción al abandono mediante controles, intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna ante cuatro ataques o agresiones diferentes de atemis, agarres, inmovilizaciones, etc., efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado). Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte. No se permite la realización de proyecciones peligrosas ni el uso de armas.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

KATA

El/la aspirante presentará obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **cinco** superiores. De todos los katas presentados elegirá uno superior como voluntario.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.
2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
3. ¿Qué significa KARATE DO?
KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.
4. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
5. Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
7. Formas de utilización de la cadera:
 - JYUN KAITEN en el mismo sentido que la técnica
 - GYAKU KAITEN en sentido contrario a la técnica
 - ZENPO en avance
 - KOHO en retroceso
 - JOHO ascendente
 - KAHO descendente
8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:
 - SHOMEN (MAE) frontal
 - SOKUMEN (YOKO) lateral
 - HANMI posición semifrontal
 - GYAKU HANMI inversa semifrontal
9. Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:
 - HAIWAN o UDE antebrazo
 - EMPI o HIJI codo
 - SEIKEN puño frontal
 - URAKEN puño del revés

FASE DE KUMITE

<u>SEGUNDO DAN:</u>		
De 18 a 22 años	■ Realizarán 2 combates de Jyu Kumite.	■ De 90" cada uno y 30" de descanso.
De 23 a 28 años	■ Realizarán 2 combates de Jyu Kumite.	■ De 2' cada uno y 30" de descanso.
De 29 a 36 años	■ Realizarán 2 combates de Jyu Kumite.	■ De 90" cada uno y 30" de descanso.
De 37 a 40 años	■ Realizarán 1 combate de Jyu Kumite.	■ De 2' de duración.
De 41 a 50 años	■ Realizarán 1 combate de Jyu Kumite con su UKE.	■ La duración será establecida por el Tribunal.

*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO TERCER DAN*

Fase Técnica:

Henka Waza

Bunkai Kumite

Oyo Waza

Kata

Conocimientos teóricos

Fase de Kumite:

Jyu kumite

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

El/la aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre **quince y veinte** movimientos, entre los que se incluirán *al menos* **cinco** ataques de pierna, **cinco** defensas de mano abierta y/o cerrada, **cinco** ataques de puño, mano, codo..., debiendo mezclarlos entre sí con el fin de dar sensación de efectividad. Se deberán utilizar todo tipo de desplazamientos, esquivas y variedad de posiciones. Las ejecuciones técnicas deberán reflejar el control de la velocidad, coordinación, potencia, actitud marcial y total efectividad. Se valorará el sentido práctico (ante posibles adversarios) de cada línea realizada, la creatividad, variedad y calidad técnica, además de la dificultad de ejecución.

BUNKAI KUMITE

Deberá, el/la aspirante, realizar la aplicación práctica de **un** kata superior a elegir por él/ella mismo/a dentro de la Lista Oficial de katas del estilo por el que se presenta. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros/as.

OYO WAZA

El/la aspirante debe realizar un total de 8 técnicas de defensa y resolución libre ante ocho ataques o amenazas diferentes efectuados por el interior y exterior del atacante, (al menos dos por cada lado), pudiendo ayudarse de los/as dos ukes.

Los ataques y secuencias deberán estar encadenados valorándose positivamente el ritmo de ejecución de las técnicas y la eliminación de los tiempos muertos. El control del atacante debe de ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas. Pudiendo incluir proyecciones y armas simuladas. Se efectuarán aplicaciones ante al menos dos ataques de pierna, dos de brazo y dos agarres o amenazas con armas.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

KATA

El/la aspirante presentará **cinco** katas básicos y **siete** superiores, debiendo elegir de estos últimos uno como voluntario.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el/la aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.
2. Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica del kata voluntario que presenta.
3. ¿Qué se consigue con el trabajo de los katas? (desarrollar por el/la aspirante).
4. Explicación de un tipo de kumite (desarrollar por el/la aspirante).
5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo de kumite de competición? (desarrollar por el/la aspirante).
6. Relación y definición de los diferentes tipos de respiración:
 - DONTO normal
 - IBUKI diafragmática con contracción abdominal sonora.
 - IBUKI NOGARE diafragmática con contracción abdominal sin ruido.
 - NOGARE diafragmática sin contracción abdominal.
 - IBUKI SANKAI profunda, concentrada, sonora.
7. Diferentes tipos de kumite:
 - ✓ IPPON KUMITE: asalto a un paso y/o una técnica
 - ✓ SANBON KUMITE: asalto a tres pasos y/o tres técnicas
 - ✓ GOHON KUMITE: asalto a cinco pasos y/o cinco técnicas
 - ✓ YAKUSOKU KUMITE: asalto de estudio convencional entrelazado
 - ✓ JYJU IPPON KUMITE: asalto libre a una técnica
 - ✓ JYU KUMITE: asalto libre
 - ✓ SIHAI KUMITE: asalto reglamentado

El/la aspirante a tercer dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores.

FASE DE KUMITE

<u>TERCER DAN:</u>		
Todos aspirantes	los/as	<ul style="list-style-type: none">■ Realizarán 1 combate de Jyu Kumite.■ La duración será establecida por el Tribunal.

*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN*

Oyo Waza

Trabajo Libre

Kata

Bunkai kumite

Coloquio

Los/as aspirantes a este grado, podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen; así mismo podrán auxiliarse de un máximo de tres ayudantes.

OYO WAZA

El/la aspirante realizará, ante un máximo de 3 oponentes, un encadenamiento de un total de 10 técnicas, en las que podrá utilizar cualquier aplicación de Karate entre las que se incluirán: controles, luxaciones, estrangulamientos, inmovilizaciones y contraataques. Los/as atacantes podrán utilizar armas simuladas o elementos de Kobudo (Tonfa, Bo, Bokken, etc...). Debera demostrar el control de la distancia así como de las acciones de sus ayudantes y del dominio del espacio.

Los ataques y secuencias deberán estar encadenados valorándose positivamente el ritmo de ejecución de las técnicas y la eliminación de los tiempos muertos. El control de todos los/as atacantes debe de ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas. Entre las técnicas a ejecutar podrán incluirse anticipaciones y combinaciones de ataques continuos.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

TRABAJO LIBRE

El/la aspirante adjuntará a la documentación del grado al que opta la presentación (por escrito y por quintuplicado) de su trabajo libre, especificando el objetivo, el desarrollo y la justificación de dicha propuesta. Dicho trabajo constará de un máximo de cuatro páginas, incluyendo en ellas una portada y la bibliografía utilizada si es el caso.

Con una duración de entre cinco y diez minutos, el/la aspirante ejecutará un trabajo práctico relacionado con el Karate en el que participará activamente y demostrara un buen dominio técnico del trabajo presentado. Durante la exposición deberá alternar la explicación teórica con la práctica, demostrando la coherencia de sus planteamientos.

KATA

El/la aspirante presentará un total de **ocho** katas superiores, dos de ellos serán voluntarios, debiendo tener ambos características técnicas diferentes en la mayor medida posible. El Tribunal, en primer lugar, solicitará que ejecute el kata que estime oportuno de los dos voluntarios.

BUNKAI KUMITE

El/la aspirante realizará un trabajo sobre la aplicación práctica de una línea o de un grupo de técnicas más representativas, (5-6 técnicas sobre las acciones de su/s uke/s), de 5 de los ocho katas superiores presentados. Si el estilo del/de la aspirante lo permite, los katas elegidos serán de distintas líneas, (Shuri-Te, Naha-Te o Tomari-Te). Opcionalmente, si el/la uke realiza una representación técnica anterior a la ejecución del bunkai, deberá realizar solo la línea o el grupo de técnicas que se van a mostrar en dicho bunkai.

COLOQUIO

En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el/la aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Karate.

*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN*

Trabajo libre

Trabajo escrito, (Tesina)

Kata

Bunkai kumite

Coloquio

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KARATE y de todas sus facetas por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de este arte del/de la examinando/a. El examen para quinto dan se compone de varias partes cuyo orden de presentación será elegido libremente por el/la propio/a aspirante.

TRABAJO LIBRE

El/la aspirante realizará, con una duración de entre **cinco y diez** minutos, un trabajo de libre elección sobre cualquier aspecto que estime oportuno, siempre que tenga relación con Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones.

TRABAJO ESCRITO

El/la aspirante deberá presentar un trabajo escrito (TESINA), basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto psico-físico del Karate.

Esta deberá constar de una portada, un índice y/o capítulo de agradecimientos, la parte principal desarrollando el trabajo, que puede estar dividido en capítulos con conclusiones parciales, o como una única estructura con una conclusión final, una hoja final con las conclusiones sobre la tesina presentada, de no haberlo hecho en los distintos capítulos, los anexos que se consideren necesarios, y una referencia de la bibliografía consultada, etc., en la redacción y preparación de la tesina.

KATA

El/la aspirante presentará un total de **nueve** katas superiores de acuerdo al nivel al que opta. De entre estos, el/la aspirante elegirá **dos** como voluntarios.

BUNKAI KUMITE

El/la aspirante realizará la aplicación práctica de **uno de los dos Katas Superiores que presenta como voluntarios.**

Del otro kata superior presentado como voluntario realizará una aplicación de entre 6 y 8 técnicas utilizando las más representativas del mismo.

El desarrollo de este apartado debe estar encaminado hacia la creatividad y la aportación personal evolucionando hacia otros aspectos: defensa personal, kumite, metodología de la enseñanza, didáctica...

COLOQUIO

En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN

- *VIA MERITOS*

- *VIA EXAMEN DE GRADO*

El sexto Dan representa un Grado de maestría dentro de nuestro Arte Marcial, Grado al que se llega tras un largo camino recorrido y grandes esfuerzos realizados en pro de nuestro mundo. Por este motivo el/la aspirante tiene a su disposición dos medios diferentes para poder obtenerlo

VÍA EXAMEN

Esta opción permite al/a la aspirante componer su examen por completo, con el fin de que pueda mostrar y demostrar sus conocimientos, experiencia y conclusiones sobre el campo que él/ella mismo/a elija.

El/la aspirante realizará un trabajo práctico que dure entre **ocho** y **quince** minutos sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. En la realización participará mostrando sus aportaciones, experiencia y dominio en dicho campo.

El Tribunal, si lo estima oportuno, abrirá un coloquio con el/la aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia basándose en el trabajo escrito previamente presentado, el cual deberá estar totalmente relacionado con el trabajo práctico.

Si el trabajo práctico elegido no tuviera relación con cualquier aspecto referente a kata, el/la aspirante realizará un kata elegido por él/ella mismo/a de acuerdo al nivel al que opta.

VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS

Dado que en nuestro país existen muchos técnicos que han desarrollado una labor continua, reconocida por todos, se hace necesaria la existencia de esta opción para la consecución del Grado de sexto Dan.

Las bases para poder optar a éste Grado están publicadas en la presente Normativa. No obstante, reseñar que la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la petición.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEPTIMO DAN

- *VIA MERITOS*

- *VIA EXAMEN DE GRADO*

El séptimo Dan, representa uno de los pasos más importantes en la trayectoria de un/a karateca. Tras desarrollar un amplio trabajo técnico, deportivo, pedagógico y una evolución en sus conocimientos, se enfrenta ahora a la posibilidad de la aportación personal de su visión sobre cualquier aspecto que considere importante demostrar dentro de nuestro mundo.

TRABAJO ESCRITO:

El/la aspirante aportará un trabajo escrito entre 15 y 20 páginas de extensión. El tema podrá estar relacionado con una o varias disciplinas (Prep. Física, Medicina, Pedagogía, Psicología, Biomecánica, Física, Sociología, Religión, Esoterismo etc.) **Para la explicación de la tesina podrá auxiliarse de colaboradores/as.** El Tribunal podrá establecer un diálogo con el/la aspirante en relación al trabajo presentado.

KATA:

Realizara un kata Tokui de libre elección, explicando teóricamente la diversidad y las diferencias del kata que realiza. Aportará al Tribunal las tendencias y evoluciones del anterior desde sus orígenes, efectuará una aplicación libre, estructurada y creada por él/ella mismo/a con un sentido didáctico del trabajo que pretende conseguir. Responderá a las preguntas que sobre su aplicación e interpretaciones se le/la formulen.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN

NEGRO OCTAVO DAN

- *VIA MERITOS*

- *VIA EXAMEN DE GRADO*

Para el acceso a este Grado, el/la aspirante habrá demostrado su saber durante su trayectoria en el mundo del karate, dándole importancia a su dimensión humana y social, a la percepción del karate como medio de vida e interpretación en las situaciones próximas, demostrando el poso que ha percibido en su carrera como karateka y mostrando un saber estar no solamente técnico, sino en la evolución de la persona en relación con el Arte Marcial practicado. La obtención de este Grado mantiene las dos vías para poder optar.

TRABAJO LIBRE

Realizará un trabajo libre relacionado con aquellos aspectos en los que ha desarrollado preferentemente su trayectoria, la duración, exposición y los medios humanos o individualizados serán de libre designación por parte del/de la aspirante,

Podrá documentarlo si así lo cree conveniente mediante un trabajo escrito o cualquier medio audiovisual, plasmando las sensaciones en la evolución de su planteamiento y los motivos que le llevan a realizar su trabajo. El Tribunal podrá establecer un diálogo con el/la aspirante en relación al trabajo presentado.

KATA:

Realizara un kata libre, mostrando al Tribunal los aspectos que considere oportunos en función de su sentir como karateka. Mostrará aspectos de formación en el desarrollo del mismo y todo aquello que considere digno de mención en las diferentes etapas del conocimiento de un Kata.

ESTILOS DE KARATE
RECONOCIDOS POR LA
REAL FEDERACION
ESPAÑOLA DE KARATE

Se relacionan, en los diferentes estilos, algunos de los Katas representativos de los mismos, con carácter orientativo para los aspirantes.

- *GENSEI RYU*

- *GOJU RYU*

- *KYOKUSHINKAI*

- *RENBU KAI - SHITO RYU*

- *SHOTO KAI*

- *SHOTO KAN*

- *WADO RYU*

GENSEI RYU

Esta escuela fue fundada en Japón a finales de la década de los 40 por **Seiken Shukumine**, nacido en Okinawa en 1.925. Se desarrolló fundamentalmente en Tokio.

Soko Kishimoto desarrolló su técnica a través del “**kake dameshi**”, cuyo significado es “*una técnica, un asunto*” y tomó como discípulo a Shukumine, el cual comenzó a investigar las técnicas relacionándolas fundamentalmente con los principios de **giro, torsión, rotación, cambio y variación**.

Los ideogramas del KANJI del estilo, significan lo siguiente:

GEN	serenidad, razón profunda.
SEI	ley, regla, formar y dominar.
RYU	estilo, escuela.

Así pues, el objetivo del estilo es *alcanzar y formar la razón profunda del Karate Do*.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El estilo procede de la rama Shuri Te, influido en gran medida por la rama de Tomari Te. Entre sus características se puede destacar la elevada concentración espiritual, centro de gravedad bajo y gran estabilidad en las posturas, así como una alternancia entre la fuerza y la fluidez. Utiliza las siguientes posiciones de cadera:

- ⇒ KAISHIN cadera frontal para el brazo de la pierna atrasada
- ⇒ HAN SHIN cadera a 45 grados
- ⇒ GYAKU HAN SHIN cadera contraria semi-frontal
- ⇒ CHOKU SHIN cadera ladeada

Las posiciones características son:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI FUDO DACHI

<i>KATAS DEL ESTILO GENSEI RYU</i>					
HEIAN	TAISABAKI-NO-KATA				
TEN-I	CHI-I	YIN-I	ROHAI	WANSHU	JITTE SEISAN
KOSHOKUN SHO	SEIENCHIN			BASSAI DAI	BASSAI SHO
KORYU NAIFANCHIN				CHINTO	SANSAI
WANKAN	ANANKU			KOSHOKUN DAI	

RYU NEN DACHI ENOJI DACHI NEKO ASHI DACHI (**shomen** y **hanmi**)

Respecto a las técnicas de pierna, utiliza, además de las comunes al resto de los estilos, otras dos muy características, **EBI GERI** y **SAYO GERI**.

Todas estas características se aplican en el desarrollo de los katas, en los que existe una profusa utilización de los giros y en los que se utiliza **Torite Uke** en lugar de **Kakete uke**.

GENSEI RYU, por definición, entronca con la más pura tradición del karate de Okinawa. No renuncia al aspecto deportivo, aunque reconoce la dificultad de aunar ambos aspectos. Pretende mantener intactos sus principios y no ha sufrido apenas variación desde su introducción en España.

GOJU RYU

Su fundador fue el maestro **Chojun Miyagi** (1.887 – 1.953). Se desarrolló sobre todo, en las ciudades de Okinawa y Kioto, a principios de siglo.

El significado de Goju Ryu es el siguiente:

GO	dureza
JU	suavidad
RYU	escuela

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo está basado en la conjunción entre la Fuerza (Go) y la Suavidad (Ju). Todo él se realiza con ritmos de contracción y relajación bien marcados, unidos a una respiración IBUKI (ventral sonora), con lo que se busca siempre el desarrollo de la energía interior (Ki). También es característico el trabajo de endurecimiento por parejas (KOTE KITAE), los desplazamientos (UNSOKU HO) y la realización de movimientos fuertemente ejecutados, pero de acción fluida (MUCHIMI).

Las posiciones utilizadas son altas por lo que tienen el centro de gravedad alto. Entre las más características, están:

SANCHIN DACHI	NEKOASHI DACHI
SIKO DACHI	ZENKUTSU DACHI

Dentro de los katas se pueden distinguir; HEISUGATA (Sanchin y Tensho) realizado en estado de tensión continua para trabajar la respiración y la resistencia física concentrados en el Tandem; KAISUGATA (demás katas), donde la fuerza se concentra en el tandem sólo en el momento de ejecución de cada técnica.

Se puede decir que el kata SANCHIN representa el GO y que el JU está representado en el kata TENSHO.

<i>KATAS DEL ESTILO GOJU RYU</i>	
GEKI SAI DAI ICHI GEKI SAI DAI NI GEKI SAI DAI SAN FUKYU KATA TAIKIOKUS GEKI HA SANCHIN TENSHO SAIFA SEIENCHIN SEPAI	SHISOCHIN SANSERU SEISAN KURURUNFA SUPARIMPEI

KYOKUSHINKAI

Su fundador fue el maestro de origen coreano Sosai Matsutatsu (1923-1994); el estilo se desarrolló fundamentalmente en la ciudad de Tokyo.

El significado de la palabra Kyokushinkai es:

KYOKU último, lo más alto
SHIN la verdad o realidad
KAI asociación

Su símbolo es el **kanku**, que deriva del kata Kanku, donde las manos se elevan para mirar a través de ellas al cielo y, de esta manera, se forma el símbolo. El kanku está representado por unos puntos, cada uno con un significado diferente: los *dedos* implican las cimas a alcanzar; las *muñecas* implican el poder; y el *centro* representa afinidad, que implica profundidad. Se puede decir que todo el kanku está basado y cerrado en un círculo representando continuidad y acción circular.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo, en este estilo, se caracteriza por la concentración y la fuerza, no sólo física, sino también mental y espiritual. Una de las características del Kyokushin kai es el “combate” que es de “contacto pleno”.

En las ejecuciones técnicas desarrollarán dos tipos de respiración IBUKI NOGARE (profunda y relajada) e IBUKI SANKAI (profunda, concentrada y sonora).

Hay otra serie de factores que caracterizan a esta Escuela:

Todos los katas van precedidos de un breve periodo de concentración o mokusho (ojos cerrados y abertura a yoi con respiración Ibuki Sankai).

Los blocajes son concebidos también como ataques, debiendo cumplir las dos misiones, desviar y golpear al mismo tiempo.

El brazo recogido (hikite) estará situado a la altura del pecho, siendo el único estilo que lo sitúa a esa altura.

Las mangas de la chaqueta del karategi irán cortadas a tres cuartos del antebrazo.

Los cintos negros llevarán el distintivo de su grado, con rayas amarillas.

Los ataques han de ser potentes; para ello se golpea metiendo la cadera y retrasando el hombro al inicio del movimiento. Al finalizar la técnica los hombros han de quedar rectos.

Las posiciones del estilo no son muy bajas, para facilitar los desplazamientos, la movilidad y la esquiva. Entre las posiciones, más características, están:

SANCHIN DACHI

NEKOASHI DACHI

KOKUTSU DACHI

MOROASHI DACHI

En las técnicas de pierna es característico pasar del eje de simetría del cuerpo, mediante un pronunciado giro de cadera.

Los Katas, en general, son cortos y con una gran variedad de técnicas de pierna.

<i>KATAS DEL ESTILO KYUKUSHIN KAI</i>				
PINAN	SOKUGIS	TAIKIOKUS YANTSU	SANCHIN NO KATA	
GEKSAI DAI	TENSHO	SAIFA	KANKU DAI	GEKSAI SHO
SEIENCHIN	GARYU	SEIPAI	SUSHIHO	TSUKI NO KATA

RENBU KAI

Este estilo nace en 1.940 en Tokyo, como una organización de maestros practicantes de distintas artes marciales con el fin de formar un estilo propio. Su fundador fue un maestro de escuela coreano **Geka Yung**.

Renbu Kai significa, literalmente, “*asociación de practicantes de artes marciales*”. De una forma más amplia, su traducción es “*asociación para la práctica de caballeros*”.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Posiciones muy bajas y amplias. Dentro de las más características están:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI NAIHANCHI
NEKOASHI DACHI HEIKO DACHI

Sus defensas son de trayectoria amplia y sus ataques profundos, buscando la máxima eficacia. Es característico que sus ataques de pierna (Mae geri y Yoko geri fundamentalmente) sean de gran profundidad (kekomi).

KATAS DEL ESTILO RENBU KAI

PINAN NAIHANCHI SHODAN NO CHINTO BASSAI DAI
WANKAN CHIBANA NAIHANCHI NIDAN ROHAI JITTE
BASSAI SHO KUSHANKU SEISAN NAIHANCHI SANDAN
KUSHANKU MATSUMORA NO ROHAI GUSUKUMA NO CHINTO
MATSUMORA NO CHINTEI

SHITO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1.893 – 1.957) en el año 1.930.

Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RYU es:

SHI	representa a ITOSU (maestro de Mabuni)
TO	representa a HIGAONNA (maestro de Mabuni)
RYU	escuela

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, existen varias formas principales de trabajo:

SHURI	rápido con posiciones naturales (Itosu)
NAHA	fuerte con posiciones más estables (Higaonna)
TOMARI	mezcla de las dos formas anteriores

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomarite, esta última surge como una mezcla de las dos anteriores.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas; no obstante es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques. Este hecho, queda claramente reflejado en los katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones características de la Escuela, están:

ZENKUTSU DACHI SANCHIN DACHI HEIKO DACHI KOKUTSU DACHI
NEKOSASHI DACHI SHIKO DACHI

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose generalmente con avances rectos. Las técnicas de pierna suelen usarse en los niveles Chudan y Gedan, aunque en los entrenamientos se trabajan también Jodan y en salto.

Se suele trabajar mucho en parejas, realizando aplicaciones de Kumite con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniendo, incluso, el control en el suelo.

Además de técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

GYAKU WAZA:	control del adversario.
NAGE WAZA:	técnicas de proyección y barrido.
SHIME WAZA:	técnicas de estrangulación.

La respiración suele ser Natural en los trabajos de Shuri, Natural y Nogare en Tomari y Natural, Ibuki o Ibuki Nogare en Naha.

KATAS DEL ESTILO SHITO RYU

HEIAN O PINAN BASSAI DAI
ROHAI SEIENCHIN
JUROKU
SEIRYU (AOYAGI) ANANKO
SAIFA MIOYO JION
NAIFANCHIN SHODAN
KOSOKUN DAI MATSUKADE
BASSAI SHO SANCHIN
NAIFANCHIN NIDAN
NAIFANCHIN SANDAN
KOSOKUN SHO SEISAN
JIIN NISEISHI
HAKKAKU HEIKU

CHINTEI SHIHO KOSOKUN
SOCHIN WANSHU CHINTO
PACHU SHISOOCHIN
MATSUMURA NO BASSAI
CHATANYARA NO KUSHANKU
JITTE PAPUREN
TOMARI NO BASSAI
SANSEIRO HAFFA UNSU
ANAN SIMPA KURURUNFA
NIPAPO PAIKU GOJUSHIHO
SEPAI TENSHO SUPARIMPEI

SHOTO KAI

El estilo Shoto kai, tal como es conocido en la actualidad, es el resultado de una evolución técnica a partir del estilo original, desarrollada bajo la dirección del maestro **Shigeru Egami** (1.912-1.981).

SHOTO KAI Asociación de Shoto (pseudónimo del maestro Funakoshi)

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El concepto básico es que el cuerpo debe estar relajado. Los movimientos deben ser relajados y con la mínima tensión hasta el momento mismo del impacto, el centro de gravedad bajo y la mente receptiva, despierta y relajada. Se considera que mientras no haya contacto físico no se aplica el kime.

Evitar brusquedades e interrupciones innecesarias del movimiento que nos permitirán una mayor fluidez del mismo. Así mismo la elasticidad se hace necesaria con el fin de que las técnicas abarquen distancias más largas, sean más amplias. El movimiento de la cadera irá a favor de la técnica (Jyun Kaiten).

Durante toda la vida del practicante de Shoto kai, se plantea el objetivo de la búsqueda del ki y su utilización. Para ello la respiración, con la que normalmente se trabaja, es Nogare.

En las técnicas tanto de defensa como de ataque se emplea todo el peso posible del cuerpo, concentrándose en un punto para conseguir un mayor impacto.

Para que el desplazamiento sea rápido y fluido el cambio del peso del cuerpo ha de llevarse a cabo de manera fácil, rápida y natural, sin interrupción y manteniendo un continuo contacto de los pies con el suelo, deslizándose sobre él. Así mismo Shoto Kai trata de mantener la continuidad entre las distintas técnicas, de forma natural, armónica y fluida.

Las posiciones más características en este estilo son:

KIBA DACHI

SIKO DACHI

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

Para realizar un kata los puntos importantes son: *el ritmo*, lento y rápido en las técnicas; *la intensidad*, alta y baja en la energía; expansión y retracción del cuerpo; la respiración, Nogare y el Kihaku o espíritu en sincronización con el Shin Gi Tai.

<i>KATAS DEL ESTILO SHOTO KAI</i>	
HEIAN TEN NO KATA TAIKIOKU BASSAI DAI ROHAI SEIENCHIN JION TEKKI NIDAN ENPI KANKU DAI JITTE	JIIN BASSAI SHO HANGETSU KANKU SHO GANKAKU CHINTEI GOJUSHIHO DAI UNSU GOJUSHIHO SHO NIJUSHIHO TEKKI SANDAN

SHOTOKAN

Su creador fue el maestro **Gichin Funakoshi**, nacido en Shuri (Okinawa) en 1.868. Empezó a practicar el Okinawa-te del que posteriormente realizó demostraciones en Kioto y Tokio. El significado del nombre del Estilo es:

SHOTO	pseudónimo del maestro Gichin Funakoshi
KAN	casa.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Este estilo se caracteriza por la firmeza de sus posiciones, el giro e impulso de la cadera y la potencia y fluidez de sus técnicas, basado todo ello en un conocimiento perfecto de cómo actúan los músculos y articulaciones en las diferentes técnicas, como sucede con otros deportes. Las posiciones fundamentales en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

KIBA DACHI

La posición **Zenkutsu dachi** tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi, o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo se reparte: el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso:

1. ZENKUTSU DACHI: aunque se utiliza también en los blocajes, es más efectiva en contraataques o ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.
2. HANMI ZENKUTSU DACHI: usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.
3. GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada. Esta variante es más estrecha y reducida que las anteriores, efectuándose la tensión de los músculos de las piernas hacia el interior (muslos).

La posición **Kokutsu dachi** es muy fuerte hacia atrás apropiada para efectuar blocajes, siendo muy eficaz al parar o esquivar hacia atrás u oblicuamente para pasar posteriormente con velocidad a Zenkutsu-dachi y contraatacar. El peso se reparte un 70% en la pierna atrasada y un 30% en la adelantada.

Kiba dachi es una posición muy fuerte lateralmente utilizada para realizar técnicas hacia el costado ya sean paradas o golpes circulares de brazo. El peso está repartido al 50% en cada pierna.

Como se mencionaba anteriormente, el giro e impulso de la cadera gozan de una importancia capital en este estilo. Aunque siempre se ha hecho más hincapié en el giro de la cadera que en el empuje de la misma, en realidad ambas tienen la misma importancia. Hay dos formas distintas de girar la cadera:

- JYUN KAITEN → en el mismo sentido de la técnica (Gyaku Shoto Uke...)
- GYAKU KAITEN → en sentido contrario a la técnica (Kizami Tsuki, Uchi Uke...).

En este estilo **los giros** se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° ó más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera, de forma que éstas sirvan como parada y ataque a la vez.

<i>KATAS DEL ESTILO SHOTO KAN</i>	
HEIAN TEKKI SHODAN BASSAI DAI KANKU DAI EMPI JION JITTE HANGETSU TEKKI NIDAN TEKKI SANDAN KANKU SHO	BASSAI SHO NIJUSHIHO JIIN WANKAN MEIKYO GOJUSHIHO SHO CHINTEI GANKAKU GOJUSHIHO DAI UNSU SOCHIN

WADO RYU

Esta Escuela fue creada por el maestro **Hironori Otsuka** (1.892 – 1.982) aproximadamente en el año 1.934.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Otsuka introdujo la práctica de Jyu Kumite en la enseñanza.

Las posiciones son altas y naturales para permitir movimientos rápidos. Es fundamental la orientación de la cadera: SHOMEN (al frente), HANMI (en diagonal) y MAHANMI (de perfil). Entre las posiciones características están:

ZENKUTSU DACHI (4 formas de realización):

JUN TSUKI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO ASHI

JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

NAEFANCHI DACHI

NEKO ASHI DACHI (3 formas de realización):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI

HANMI NEKO ASHI DACHI

MAHANMI NEKO ASHI DACHI

SEISHAN DACHI (2 formas de realización):

YOKO SEISHAN TATE SEISHAN

En los katas los bloqueos suelen efectuarse a nivel Jodan. El trabajo de Kihon Kumite se basa en el estudio profundo del combate real, utilizando técnicas contundentes del Karate de Okinawa y movimientos adaptados del Jiu Jitsu.

KATAS DEL ESTILO WADO RYU

PINAN KUSHANKU NAIFANCHI BASSAI CHINTO ROHAI
SEISHAN JITTE WANSHU NISEISHI JION

GLOSARIO

Debido a la variación existente entre unas escuelas y otras en cuanto a nombres se refiere, no se relacionan aquí los mismos pero sí se deberán tener conocimientos sobre:

Posiciones	Ataques de puño	Ataques de mano
Ataques de codo	Ataques de pierna	Defensas de puño
	Defensas de codo	Defensas de pierna
↪ ATAMA		cabeza
↪ BARAI		barrer
↪ BUDO		vía marcial
↪ CHI MA		distancia corta
↪ DAN		nivel o rango
↪ DO		camino o senda de realización
↪ DOJO		lugar de trabajo en busca del DO
↪ DOJO KUN		mandamientos del gimnasio
↪ GO NO SEN		contraataque
↪ GO		cinco
↪ GO SHIN		defensa personal
↪ HACHI		ocho
↪ HAJIME		empezar
↪ HARA		vientre
↪ HENKA		variación
↪ HIDARI		izquierda
↪ HYOSHI		ritmo
↪ HOBAKU WAZA		registros, esposamientos
↪ ICHI		uno
↪ JIKU ASHI		pie de apoyo
↪ JU		diez
↪ KAI		asociación
↪ KAKE		efectuar un gancho
↪ KAKETE		mano efectuando un gancho
↪ KAMAE		guardia
↪ KANSETSU WAZA		técnicas de luxación
↪ KARATE GI		prenda de entrenamiento del karateca
↪ KATAME WAZA		técnica de control e inmovilización
↪ KIHAKU		vivencia, espíritu

▷ KIHON	entrenamiento de base
▷ KOHAI	principiante
▷ KOKIU	respiración
▷ KU	nueve
▷ KUATSU	técnica de reanimación
▷ KUZUSHI	derribo
▷ KYU	rango inferior
▷ KYUSHO	puntos vitales
▷ MA o MAAI	distancia de combate
▷ MAWATE	girar
▷ MIGI o MIJI	derecha
▷ NAGE WAZA	técnica de proyección
▷ NANAME	diagonal
▷ NI	dos
▷ OBI	cinturón
▷ OSAE	inmovilizar, empujar hacia abajo
▷ RENKO WAZA	técnicas de conducción
▷ ROKU	seis
▷ RYU	estilo, escuela o sistema
▷ SABAKI	esquiva
▷ SAN	tres
▷ SEIZA	arrodillarse
▷ SEMPAI	alumno aventajado, veterano en DOJO
▷ SEN	iniciativa
▷ SEN NO SEN	anticipación
▷ SENSEI	maestro
▷ SHI	cuatro
▷ SHIAI HO	superficie de competición
▷ SHIME WAZA	técnica de estrangulación
▷ SICHI	siete
▷ SIHAN	gran maestro
▷ TAI SABAKI	esquiva del cuerpo
▷ TANDEM	abdomen
▷ TO MA	distancia larga
▷ TSUKAMI WAZA	técnicas de agarre
▷ USHI MA	distancia media

↳ UKEMI	caída
↳ YAME	parar
↳ YOE	preparación
↳ ZAZEN	posición de reposo
↳ ZEN	rama del budismo

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE KARATE Y D.A.

Avda. Pierre de Coubertín, s/n
Pabellón Multiusos “Ciudad de Cáceres”. 10005 - Cáceres
Tel. 927 62 96 43
Fax. 927 62 96 43
Correo Electrónico: info@fexkarate.com
Web: www.fexkarate.com