



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KÁRATE Y D.A.



REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

## NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS Enero 2025

Andalucía - Aragón - Principado de Asturias - Cantabria - Castilla-La Mancha - Castilla y León - Cataluña - Extremadura - Galicia - Illes Balears -  
Canarias - La Rioja - Comunidad de Madrid - Región de Murcia - Comunidad Foral de Navarra - País Vasco - Comunitat Valenciana - Ceuta - Melilla



**DEPARTAMENTO NACIONAL DE GRADOS**

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**



**REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.**

**NORMATIVA TÉCNICA**

## **NORMATIVA DE PROCEDIMIENTO**

### **INDÍCE**

- 1. Introducción**
- 2. Criterios de Valoración**
- 3. Requisitos.**
- 4. Procedimiento**
- 5. Exámenes y resultados**
- 6. Tribunal**
- 7. Situaciones especiales.**
- 8. Especial referencia a las personas con discapacidad.**
- 9. Disposiciones finales.**

## 1. Introducción.

*“No temas ser lento, solo teme detenerte”.*  
*“Doryoku no seishin o yashinai koto”*  
*(Esfuerzo y constancia)*

El Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate y D.A. (en adelante RFEK y DA) es un órgano técnico que depende directamente de la presidencia de la RFEK y DA.

Entre sus competencias tiene realizar propuestas de modificación de la normativa técnica de grados de la RFEK y DA así como la adopción de acuerdos en la materia de grados con dependencia directa de la presidencia de la RFEK y DA.

La competencia para la obtención de los grados de la RFEK y DA es de carácter nacional de conformidad con los artículos 4 y 5 de los Estatutos de la RFEK y DA.

La RFEK y DA podrá delegar la totalidad o algunas de sus competencias propias a las Federaciones Autonómicas que se encuentren integradas en la RFEK y DA, de acuerdo con la presente normativa técnica.

Las funciones específicas que tiene encomendadas como Departamento de la RFEK y DA son:

- El Departamento de Grados de la RFEK y DA, junto con todos los Departamentos Autonómicos y el conjunto de sus Jueces de Tribunal Nacional, velan por el nivel del grado obtenido en los diferentes exámenes nacionales y el cumplimiento de la presente normativa.
- El Departamento de Grados y la RFEK y DA autorizará la realización de los exámenes de grados de cinturón negro con carácter nacional por parte de las Federaciones Autonómicas en las condiciones establecidas en la presente normativa técnica. Dichos exámenes serán oficiales en el caso de que sean autorizados y se incluyan en el calendario oficial de la RFEK y DA., y serán comunicados a la Comisión Técnica para su conocimiento.
- La suspensión y posterior programación de los exámenes de grado y los cursos de Juez de Tribunal a propuesta de las Federaciones Autonómicas.
- Elabora la Normativa Nacional de Grados para someter su aprobación a la presidencia y la Junta Directiva previo informe de la Comisión Técnica.
- Asesora en materias de su competencia a la Comisión Técnica de la RFEK y DA, a la presidencia y a los órganos de la RFEK y DA que así lo soliciten, con la emisión de los correspondientes informes y resoluciones.
- Habilitar a los Jueces de Tribunal propuestos por la Federaciones Autonómicas.
- Elaborar el plan formativo para los cursos de Juez de Tribunal.
- La persona que ocupe la dirección del Departamento de Grados de la RFEK y DA formará parte de la Comisión Técnica, pudiendo delegar sus funciones en otra persona miembro de dicho Departamento.

- Aquellas otras funciones que se le atribuyan por la presidencia o los órganos de gobierno y representación de la RFEK y DA., en el desarrollo y ejecución de la presente normativa.

El karate como Arte Marcial, ha sumado cambios a lo largo de su historia y uno de ellos es la creación de los grados con valoraciones tales como lo social, como reconocimiento de la sociedad a un grado; un valor personal, variable según cada individuo; un valor institucional reflejado en un diploma que constata un reconocimiento; y un valor honorífico al otorgarse, por ejemplo, como gratitud a su difusión.

Ante todo, el grado determina el progreso del practicante, establece las categorías de la experiencia, conocimiento y destreza de este.

En todos los aspectos de la vida, encontramos categorías y clasificaciones de diversa consideración. En las artes marciales, el grado simboliza un camino de superación física y espiritual.

El esfuerzo y la constancia es la tercera norma de nuestro DOJO KUN. Son dos características imprescindibles para el avance en el arte del karate, para el logro de un cinto nuevo, para la superación personal, en realidad lo son para conseguir cualquier logro en la vida. A través de la disciplina y dedicación podremos alcanzar cualquier meta.

El color del cinto, sin embargo, no debe nublar nuestro objetivo real: profundizar y descubrir el valor de un entrenamiento y una filosofía, la de **“LA MANO VACIA”**

## **2. Criterios de valoración.**

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los 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 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 aspirante y de los 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 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 aspirante las explicaciones que estime oportunas, así

como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

### 3. Requisitos.

- a) La persona aspirante deberá tener la edad mínima reglamentaria el día del examen según la siguiente tabla. Asimismo, deberá de cumplir el tiempo mínimo establecido en esta normativa de permanencia entre grados, en la misma fecha.

**Tabla 1. Edad mínima requerida y tiempo mínimo de permanencia entre grados.**

CINTURÓN/DAN	EDAD	PERMANENCIA
CINTO NEGRO	12 años	1 año de cinto marrón
1º DAN	16 años	1 año de cinto marrón o ser Cinturón negro.
2º DAN	18 años	2 años de 1º DAN
3º DAN	21 años	3 años de 2º DAN
4º DAN	25 años	4 años de 3º DAN
5º DAN	30 años	5 años de 4º DAN
6º DAN	36 años	6 años de 5º DAN
7º DAN	43 años	7 años de 6 DAN
8º DAN	51 años	8 años de 7 DAN
9º DAN	60 años	9 años de 8º DAN
10º DAN	70 años	10 ños de 9º DAN

- b) Cumplir con el tiempo estipulado por la RFEK y DA en años desde el grado anterior. Dicho tiempo y grado deberán de constar en los archivos federativos de la RFEK y DA.

En caso de duda, la persona aspirante podrá acreditar dichos años y por tanto el cumplimiento del tiempo de práctica de karate federado siempre que aporte de modo obligatorio fotocopias de las licencias federativas de carácter autonómico que justifiquen la totalidad del tiempo exigido por la presente normativa. La Federación Autonómica correspondiente deberá de revisar y comprobar dichas licencias y emitir el correspondiente certificado sobre la veracidad de estas, que deberá de aportar el/la aspirante.

Asimismo, se podrá acreditar el cumplimiento del tiempo estipulado en caso de aportar documento acreditativo del grado por el/la aspirante (carné de grado)

**Tabla 2. Número de licencias federadas o carnés de grados necesarios.**

<b>CINTURÓN/DAN</b>	<b>Licencias federativas o carnés de grados</b>
CINTO NEGRO	4 licencias federativas consecutivas o alternas.
1º DAN	3 licencias federativas consecutivas o 5 alternas
2º DAN	2 licencias consecutivas o 4 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 licencias consecutivas o 5 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 licencias consecutivas o 6 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	5 licencias consecutivas o 7 alternas a partir del 4º DAN
6º DAN	6 licencias consecutivas o 8 alternas a partir del 5º DAN
7º DAN	7 licencias consecutivas o 9 alternas a partir del 6 DAN
8 DAN	8 licencias consecutivas o 10 alternas a partir del 7 DAN
9º DAN	9 licencias consecutivas o 12 alternas a partir del 8º DAN
10º DAN	10 licencias consecutivas o 14 alternas a partir del 9º Dan

- c) Los requisitos anteriormente establecidos son de carácter obligatorio y tienen un carácter de mínimos para todas las Federaciones Autonómicas.
- d) Las Federaciones Autonómicas no podrán modificar los mínimos establecidos salvo petición razonada y autorización expresa del Comité Nacional de Grados de la RFEK y DA. En ningún caso se podrán exigir requisitos diferentes a aspirantes de otras Federaciones Autonómicas para evitar cualquier tipo de discriminación.
- e) El incumplimiento de los requisitos o de cualquiera de los elementos del procedimiento dará lugar a la exclusión automática del aspirante de la convocatoria, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

#### **4. Procedimiento.**

##### **a) Solicitud.**

- Solicitud de examen de acuerdo con los mínimos establecidos por la RFEK y DA., debidamente cumplimentada y firmada por el/la aspirante. En caso de ser menor de edad, se firmará por la persona que ostente la representación legal del aspirante, que será responsable de la aportación documental de la solicitud.

- Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Autonómica en la que tengan licencia federativa. La solicitud podrá realizarse en un soporte informático y la RFEK y DA podrá aprobar un formulario de solicitud.
- Deberá de realizarse la recogida de los datos de los/as aspirantes de conformidad con la normativa de protección de datos y la Federación Autonómica deberá de asegurarse la cesión de los datos de los/as aspirantes a la RFEK y DA de forma segura y con consentimiento expreso.
- La solicitud deberá de realizarse con al menos un mes de antelación a la fecha del examen para ello las Federaciones Autonómicas dispondrán de modo accesible y público, tanto la solicitud como información para la realización de esta, con al menos dicho tiempo de antelación.

**b) Documentación.**

- La documentación podrá presentarse en formato físico o electrónico a través de las correspondientes copias de documentos en formato pdf, jpg, etc., procurando que los documentos sean legibles y preferiblemente se optará por la presentación por medios telemáticos.
- Fotocopia del Documento Nacional de Identidad, Tarjeta de residencia, pasaporte o carne de conducir para acreditar la identidad del/la solicitante. La RFEK y DA se reserva la posibilidad de solicitar la exhibición de los documentos originales en el momento del examen para acreditar la identidad del/la aspirante. (En ningún caso los datos obtenidos de esta aportación serán utilizados por la RFEK y DA o Federaciones Autonómicas, para finalidad distinta a la de identificación en la convocatoria de examen)
- Fotocopia de Licencia federativa del año en curso.
- Fotografía digitalizada del/de la aspirante de acuerdo con los requisitos técnicos que se establezcan por la RFEK y DA.
- Acreditación del cumplimiento del requisito del tiempo estipulado por la RFEK y DA en años desde el grado anterior, debiendo aportarse en todo caso:
  - Fotocopia de las licencias expedidas por la Federación Autonómica correspondiente demostrativa de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso.
  - Fotocopia del carné de grados expedido por la RFEK y DA o en su caso, por la Federación Autonómica, con los grados debidamente firmados por persona competente. En el caso del cinturón marrón en adelante, dicho carné de grados deberá de ser firmado por el/la Directora del Tribunal de Grados Autonómico.<sup>1</sup>

**c) Aavales:**

- i) Aspirantes hasta 3º DAN incluidos:** se deberá de aportar un documento de aval obligatorio con la firma de un Entrenador

---

<sup>1</sup> Las Federaciones Autonómicas deberán de mantener actualizado el nombre y apellidos, así como los datos de contacto de la persona que ejerza el cargo de Director/a de Grados en su federación autonómica.

Nacional o Técnico Deportivo de Nivel III o bien con la firma del Director de Tribunal de Grados de la Federación Autonómico.

**ii) Aspirantes a 4º DAN y grados superiores:** no precisan de aval.

- d) **Tasas de examen.** Las tasas de examen deberán de ser abonadas con un mes de antelación al examen y deberá de justificarse documentalmente el abono de estas junto con la solicitud. Dichas tasas serán aprobadas anualmente por la Asamblea General de la RFEK y DA.
- e) **Devolución de tasas de examen:** de modo general no se producirá la devolución de las tasas de examen al aspirante. En el supuesto que no haya podido realizar el examen por causa justificada debidamente acreditada. (a modo de ejemplo: cuestiones médicas, accidente, causa de fuerza mayor justificada, etc.), la Federación organizadora podrá acordar la exención del pago en una próxima convocatoria previa solicitud del aspirante.
- La exención deberá de ser admitida por la Federación Autonómica organizadora del examen previo análisis de la justificación realizada.
  - No procederá dicha exención de pago si se presenta la solicitud de exención con menos de quince días naturales hasta la fecha de realización del examen.
- f) **Aspirantes que deseen presentar su solicitud en una Federación Autonómica distinta de aquella con la que tienen licencia federativa:** las convocatorias de exámenes tienen carácter nacional por lo que están abiertas a todos/as aspirantes, por lo que cualquier aspirante podrá realizar el examen de grado fuera del ámbito territorial de la Federación autonómica con la que tiene su licencia en vigor, con los siguientes requisitos:
- 1) El/la aspirante podrá realizar la solicitud de examen con la Federación Autonómica a la que no pertenece de forma directa pero deberá de comunicar a la Federación Autonómica de pertenencia que va a realizar dicho examen.
  - 2) En este caso, corresponderá a la RFEK y DA el análisis de la documentación que se adjunte a la solicitud por lo que dicha documentación deberá de ser remitida con antelación suficiente a la RFEK y DA para su análisis y verificación.
  - 3) Las tasas se abonarán a la Federación Autonómica que organice el examen y la convocatoria.
  - 4) El/la aspirante se incluirá en el acta con los mismos derechos y deberes que cualquier otra persona que realice el examen.
  - 5) La calificación final del/de la aspirante será incluida en el acta y se notificará a la Federación a la que pertenece el/la aspirante, para su conocimiento y registro.
- g) **Aspirantes que se presenten a una segunda convocatoria:** aquellos/as aspirantes que no hayan superado la primera convocatoria no podrán presentarse a la siguiente convocatoria hasta pasado un tiempo de tres meses y deberán de abonar la tasa del examen en su totalidad presentando únicamente la solicitud de examen y no el resto de la documentación, salvo modificación de datos o actualización de la misma.
- h) **Aportación parcial de documentación.** En caso de que un/a aspirante aporte con su solicitud documentación parcial o incompleta, podrá requerirse para que se aporte la subsanación de la documentación en el

plazo de cinco días hábiles. De no subsanarse, se considerará por no realizada la solicitud con la pérdida de la oportunidad de concurrir a la convocatoria correspondiente y la pérdida de las tasas abonadas.

- i) **Aportación errónea de documentación.** En caso de que por parte de la RFEK y DA o las Federaciones Autonómicas se conozca que la documentación aportada por el/la aspirante es errónea se comunicará inmediatamente al solicitante para su corrección en el plazo de cinco días. De no subsanarse, se considerará por no realizada la solicitud con la pérdida de la oportunidad de concurrir a la convocatoria correspondiente y la pérdida de las tasas abonadas
- j) **Aportación de documentación presuntamente falsa.** En caso de que se aporte documentación falsa o errónea de forma dolosa para inducir a error a la RFEK y DA o a la Federación autonómica, dichas instituciones se reservan la posibilidad de ejercer acciones disciplinarias en el marco de la disciplina deportiva o, en el caso de que dicha falsedad pueda ser constitutiva de delito, realizar la correspondiente denuncia ante los órganos judiciales competentes.

## 5. Exámenes y resultados.

Las convocatorias de exámenes de grado son competencia exclusiva de la RFEK y DA de conformidad con el artículo 4 y 5 de sus Estatutos siendo definida como una actividad oficial de ámbito estatal. La RFEK y DA se reserva el derecho de poder delegar parcial o totalmente la realización de las convocatorias de exámenes de grado a las Federaciones Autonómicas cumpliendo la presente normativa.

Las convocatorias de examen tienen validez a todos los efectos si se encuentran incluidas en el Calendario Oficial de la RFEK y DA aprobado por los órganos de representación competentes y siempre que dicha convocatoria haya sido comunicada por la Federación Autonómica a la RFEK y DA con al menos un mes de antelación.

- a. **Comunicación de la celebración de exámenes:** las Federaciones Autonómicas deberán de comunicar por escrito al Departamento Nacional de Grados y a la administración de la RFEK y DA, la solicitud de realización de convocatoria al menos con un mes de antelación a la fecha del examen e indicando la fecha, la hora y el lugar de celebración del examen.
- b. **Desarrollo del examen:** el examen de grados de la RFEK y DA debe de realizarse atendiendo al decoro y dignidad del deporte del karate y el respeto a los/las aspirantes y al Tribunal, así como cumpliendo las siguientes directrices:
  - El lugar de celebración debe de estar acondicionado para la celebración digna de dicha actividad oficial, siendo responsabilidad última de la Federación Autonómica organizadora del examen el cumplimiento de este requisito.
  - La Federación Autonómica a través de su Departamento de Grados podrá acordar la grabación de los exámenes que considere oportunos, con el fin de destinarlas al estudio de la propia Federación, ejemplos para los cursos de Tribunal de

Grados, comprobación de la actuación desarrollada por el Tribunal o los aspirantes, etc.

- La inscripción y realización de los exámenes por parte de los alumnos supondrá la cesión de sus derechos de imagen por lo que autoriza a la captación, grabación o fijación de su intervención en el mismo cediendo el derecho a la reproducción y difusión del examen como documentación propia de las Federaciones Deportivas y exclusivamente para dicho fin, en cualquier medio o procedimiento, tangible o intangible, on line u offline. <sup>2</sup>
  - La participación, inscripción y realización del examen supondrá la cesión de los datos personales de los alumnos para la necesaria formalización de su grado y exclusivamente se usarán para dicho fin sin que se puedan ceder a terceros o hacer un uso distinto, de conformidad con la Ley Orgánica 3/2018, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales, siendo los mismos titularidad de la RFEK y DA y de las Federaciones Autonómicas.
  - Las Federaciones Autonómicas garantizan a la RFEK y DA la recogida, tratamiento y titularidad de los datos personales y la imagen de los/as aspirantes, así como la autorización para su tratamiento y cesión a la RFEK y DA de los datos personales de los/as aspirantes necesarios para poder proceder a la tramitación de los exámenes y la emisión de los títulos.
  - Con carácter general el acceso al examen está reservado a los/as aspirantes y el Tribunal. Excepcionalmente, el/la Directora del Tribunal de Grados de la Federación Autonómica organizadora podrá autorizar el acceso al examen de persona distinta a los anteriores.
  - De modo general, la persona que ocupe la dirección del Departamento Nacional de Grados, así como persona que designe para ello podrá acudir a cualquier examen que se realice en cualquier Federación Autonómica con o sin previo aviso.
  - Al finalizar el examen se podrá comunicar el resultado provisional del mismo a los/as aspirantes, siendo de carácter definitivo una vez elaboradas el acta oficial por la Federación Autonómica y visada por la RFEK DA. A los aspirantes de 7º y 8º Dan, se le informará que la Junta Directiva de la RFEKDA ratificará el resultado indicado en el acta de examen por los jueces componentes del tribunal.
- c. **Actas:** las actas de examen son un documento de carácter privado que tiene relevancia pública al ser un documento que acredita la realización de una actividad oficial de ámbito nacional. La RFEK y DA podrá aprobar un modelo de acta oficial con un contenido mínimo. En todo caso, la RFEK y DA podrá revisar el contenido del acta y proceder a su verificación debiendo contener al menos:

---

<sup>2</sup> Dicha cesión de imágenes deberá de aceptarse expresamente por parte del aspirante en la solicitud, así como la debida cesión de datos.

- Fecha, lugar y horario del examen.
- Composición del Tribunal de Grados.
- Datos personales de los Aspirantes.
- Resultado del examen.
- Firmas: el acta deberá de ser firmada por todas las personas integrantes del Tribunal, así como el Director/a de Grados, Presidente/a y Secretario/a General de la Federación autonómica para dar fe de la realización del acto de examen realizado. La falta de alguna de las firmas podrá dar lugar al requerimiento de subsanación de la misma y la nulidad final.

**d. Situaciones específicas: 5º, 6º y 7º DAN.**

- a) Los/as aspirantes a 5º DAN deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato digital que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, en la sede Federativa Autonómica, acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen, habiendo complementado la solicitud y realizado el pago de la tasa. La Federación Autonómica podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno por conocimiento general, así como para mantener una base de datos de dichos artículos.

La realización de la solicitud de realización del examen supone la cesión de manera gratuita de los derechos de propiedad intelectual sobre los trabajos presentados y la autorización a las federaciones de publicación del mismo, sin ánimo de lucro, únicamente para conocimiento y mejora del deporte del karate en todos sus aspectos.

LA Federación Autonómica deberá de remitir una copia del trabajo a la RFEK y DA para el correspondiente archivo y registro que podrá ser consultado por los/as aspirantes, así como para conocimiento general del deporte del karate.

- b) Los/as aspirantes a 6º DAN, presentarán un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal, relacionado con karate, con un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, en un formato digital que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo, deberá estar en la sede federativa autonómica con dos meses de antelación a la celebración del examen, habiendo complementado la solicitud y realizado el pago de la cuota. La Federación Autonómica podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno.

La realización de la solicitud de realización del examen supone la cesión de manera gratuita de los derechos de propiedad intelectual sobre los trabajos presentados y la autorización a las federaciones de publicación del mismo, sin ánimo de lucro, únicamente para conocimiento y mejora del deporte del karate en todos sus aspectos.

LA Federación Autonómica deberá de remitir una copia del trabajo a la RFEK y DA para el correspondiente archivo y registro que podrá ser

consultado por los/as aspirantes, así como para conocimiento general del deporte del karate.

- c) Los/as aspirantes al reconocimiento por méritos y 7º DAN y sucesivos serán tratados en sesión por la Junta Directiva de la RFEK, a propuesta exclusiva de la Federación Autonómica por la que tiene la licencia en vigor y el tiempo establecido al Dan al que opta.

## **6. Tribunal.**

- a) Composición:
  - a. Los Tribunales de Grados hasta el 3º DAN estarán formados por tres o cinco jueces según conste en la solicitud de realización de examen cursada por la Federación Autonómica.
  - b. Los Tribunales de Grados de 4º DAN y sucesivos, estarán formados obligatoriamente por cinco jueces.
  - c. En todos los Tribunales existirá la figura del Secretario/a del Tribunal que deberá de ser designado entre las personas miembro del Tribunal de Grados.
  - d. Cualquier persona miembro del Tribunal de Grados debe de contar con su titulación actualizada y en vigor. La Federación Autonómica debe de incluir en su solicitud de examen, la composición del Tribunal, que deberá de ser verificada y confirmada por la RFEK y DA de acuerdo con sus archivos.
- b) Vestimenta: la vestimenta de las personas que forman parte del Tribunal de Grados deberá de ser acorde a la dignidad y respeto al deporte del karate y a los/as aspirantes. Deberán de llevar identificación visible de su condición de miembro del Tribunal de Grados así como la ropa oficial de la federación correspondiente.
- c) Trato a los/as aspirantes: el trato a los/as aspirantes debe de respetar los principios básicos del karate y en todo caso, el respeto a la persona del aspirante, contribuyendo a su formación y motivación para continuar el camino del karate.
- d) Las Federaciones Autonómicas organizadoras están obligadas a preservar la dignidad del Tribunal de Grados.

## **7. Situaciones especiales.**

### **a. Convalidación de Grados.**

La convalidación de grados que se recoge a continuación se basa en todo caso en un principio de reciprocidad y reconocimiento en dos direcciones, lo que significa que, si existe discriminación a los/as federados de la RFEK y DA, no se producirá reconocimiento alguno de títulos o grados de otras federaciones internacionales o asociaciones.

- a) En el caso de personas extranjeras con residencia legal en España, corresponde al Departamento de Grados de la Federación Autonómica con la que el aspirante tenga la licencia en vigor, el realizar la valoración y evaluación de la documentación obligatoria aportada por el/la aspirante. En todo caso el aspirante deberá de aportar:

- Currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado, dicha federación nacional deberá de estar afiliada a la World Karate Federation.
- Presentación de las Licencias de la Federación Autonómica donde se resida que acrediten la práctica federada durante al menos dos años. No pudiendo solicitar en ninguna otra Federación Autonómica.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia.
- Cualquier aportación complementaria que el aspirante considere positiva en su valoración.
- Reunir la edad mínima exigida por la RFEK y DA en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.
- Documento acreditativo por la Federación del país de los documentos que presenta el aspirante, firmado por el Presidente/a de la Federación Nacional que emite los mismos para asegurar la veracidad de lo aportado.

La Federación Autonómica a través de su Departamento o Comité de Grados realizará la valoración de la documentación. El resultado de esta puede llevar a proponer el grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio de este se puede plantear al 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.

Toda esta documentación se reflejará en el Acta de Convalidación que pasará a ser supervisada y aprobada por la Junta Directiva de la RFEK a propuesta de la Junta Directiva de la Federación Autonómica correspondiente.

- b) En el caso de aspirantes de nacionalidad de un país de la Unión Europea, de conformidad con la normativa vigente no se pueden establecer requisitos adicionales o discriminatorios y deberán cumplir con los mismos requisitos que los establecidos para los/as aspirantes de nacionalidad española.

En el caso del requisito de las licencias deportivas, se podrán admitir las licencias deportivas del país de la Unión Europea siempre que se emitan por una entidad afiliada a la WKF y que el país de la Unión Europea aplique un principio de reciprocidad a los aspirantes españoles que quisieran poder examinarse en la federación de dicho país.

En el caso de los títulos de grados de Federaciones Deportivas de Karate de la Unión Europea, se deberá de aportar los títulos debidamente traducidos y serán reconocidos siempre que se emitan por una entidad afiliada a la WKF y que el país de la Unión Europea aplique un principio de reciprocidad a los aspirantes españoles que quisieran poder examinarse en la federación de dicho país.

- c) En el caso de aspirantes que tengan grados otorgados por Asociaciones de Karate; con carácter excepcional y de forma motivada, el Departamento Nacional de Grados de forma independiente o junto con las Federaciones Autonómicas podrán llegar a un acuerdo con las Asociaciones de Estilos

Nacionales debidamente legalizadas e inscritas en el Registro oficial correspondiente, para la convalidación de grados.

En cualquier caso, deberán cumplir con los requisitos establecidos y presentar la documentación que se exige a continuación, así como en todo caso, cumplir el tiempo y las condiciones establecidas en la presente normativa y la siguiente:

- Los aspirantes interesados en las convalidaciones de grados deberán presentar una solicitud para la convalidación de grados ante la Federación Autónoma correspondiente o ante el Departamento Nacional de Grados de forma extraordinaria.
- Dicha solicitud conlleva la aceptación de los siguientes requisitos exigidos por la RFEK y DA que deben reunir las convalidaciones que se soliciten.
- De forma justificada el Departamento Nacional de Grados podrá establecer condiciones específicas en la solicitud de convalidación.
- Toda la documentación requerida para cada convalidación será estudiada por el Departamento o Comité de Grados de la Federación Autónoma y el Departamento Nacional de Grados que emitirá un informe preceptivo no vinculante.
- La documentación que forme parte del expediente de convalidación se comunicará a la presidencia de la RFEK y DA, quien lo presentará ante la Junta Directiva de la RFEK y DA para aprobación definitiva, si así se considera oportuno.
- Deberá de aportarse junto con la solicitud:
  - Copia compulsada del certificado, diploma o acta del examen de los grados obtenidos en su asociación.
  - Tener la edad mínima y requisitos académicos exigida por la Normativa de Grados de la RFEK para cada uno de los grados que se solicitan convalidar.
  - Presentación de las licencias de la Federación Autónoma, que acrediten la práctica federada durante al menos tres años.
  - Licencia Federativa del año en curso por la Federación Autónoma.
  - Pago de las Licencias Federativas necesarias para cumplir con las licencias exigidas por esta Federación según el grado al que opta la convalidación, desde el grado anterior.
  - Pago de las tasas de examen vigentes por la Federación Autónoma.

#### **b. Deportistas de la RFEK y DA.**

En reconocimiento al esfuerzo realizado, la dedicación por el deporte del karate y la representación de España a nivel internacional, la RFEK y DA a través del Departamento Nacional de Grados, establece una serie de exenciones a los deportistas de la Selección Nacional de la RFEK y DA que hayan obtenido los siguientes resultados debidamente acreditados por la RFEK y DA o la Federación Autónoma, a través de correspondiente certificado que se acompañara a la solicitud de examen:

- Campeones de Europa y del Mundo
- Deportistas que formen o hayan formado parte del Equipo Nacional.
- Medallistas nacionales en los Campeonatos de España de la RFEK y DA, del año en curso y el anterior en todas sus modalidades y categorías.
- Medallistas autonómicos en los Campeonatos de la Federación Autonómica. del año en curso y el anterior en todas sus modalidades y categorías.

**Exenciones:**

- Aquellos deportistas que cumplan los requisitos en la modalidad de kata, no tendrán que realizar ningún kata en el examen.
- Aquellos deportistas que cumplan los requisitos en la modalidad de kumite, estarán exentos de realizar la fase de kumite en cualquiera de sus modalidades.

**Limitación:** dichas exenciones serán de aplicación tan solo en el siguiente grado al que se presente una vez conseguido el título.

**c. Reconocimiento de Méritos.**

La RFEK y DA a través de la presente normativa establece una vía extraordinaria para la obtención de grados superiores a partir del 7º DAN por la Junta Directiva de la RFEK y DA para aquellas personas que hayan desarrollado una labor continua y reconocida en beneficio del karate y de las instituciones que lo representan.

Los/Las aspirantes deberán de cumplir los requisitos que se establecen a continuación y en ningún caso se admitirán reducciones de tiempo ni edad ni académicos en la presentación por esta vía de reconocimiento.

La solicitud para el reconocimiento de méritos deberá de realizarse por la Federación Autonómica del aspirante o bien por la RFEK y DA.

**a) Requisitos**

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- 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 1er Dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina de la RFEK y DA o de la Federación Autonómica correspondiente.

**b) Valoración del reconocimiento de los méritos:** a modo de ejemplo, los méritos que deben de tenerse en cuenta por las Federaciones Autonómicas para la proposición del reconocimiento a la RFEK y DA son:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
  - Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
  - Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
  - Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
  - Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
  - Nivel técnico de su alumnado.
  - Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.
- c) Limitación:** En todo caso, los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.
- d) Procedimiento:**
- La RFEK y DA es la competente para el reconocimiento de los grados a través del presente procedimiento de méritos.
  - En el caso de los/as aspirantes a partir de 7º DAN, la competencia corresponde a la Junta Directiva de la RFEK y DA previa solicitud de la Federación Autonómica a la que pertenezca el aspirante y se deberá de acompañar de los certificados correspondientes del visto bueno de la Junta Directiva de la Federación Autonómica.
  - Si una Federación Autonómica, previo a la presentación ante la Junta Directiva de la RFEK y DA, desea realizar al aspirante alguna prueba técnica y/o de conocimiento deberá establecer ella el protocolo de esta.
  - La RFEK y DA autoriza a las Federaciones Autonómicas hasta 6ºDAN que reconozcan los méritos de los/las aspirantes de acuerdo con su protocolo de presentación y concesión propios pero siempre deberán ser tratadas por sus propias Juntas Directivas, que será el órgano responsable de su concesión.
  - El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por dos vías y los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior
  - Se deberán de abonar las tasas las tasas correspondientes al grado al que aspiran.
- e) Informe sobre la concurrencia de los criterios de valoración:** la Junta Directiva de la RFEK y DA podrá solicitar al Departamento Nacional de Grados o a la Comisión Técnica un informe no vinculante que analice el cumplimiento de los criterios de valoración por el/la aspirante.
- f) Concesión:** en el caso de la concesión de grados a partir de 7º DAN por el procedimiento de reconocimiento de méritos será competencia de la Junta Directiva de la RFEK y DA la concesión previa inclusión en el Orden del Día del punto correspondiente y análisis del cumplimiento de los requisitos establecidos en la presente normativa.

## **8. Especial referencia a las personas con discapacidad.**

**a. Compromiso de igualdad e inclusión de la RFEK DA.**

El Karate es una herramienta de crecimiento que propicia, en cualquier etapa de la vida, una formación integral en conocimientos, destrezas y valores.

La presente referencia en la normativa técnica a instancia del Departamento Nacional de Para-Karate de la RFEK, tiene como finalidad que el karate sea un deporte inclusivo y que genere oportunidades para las personas con discapacidad, también en el camino y reconocimiento de los grados para que puedan desarrollar su formación en karate en igualdad de condiciones.

**b. Principio de salvaguardia de los derechos de las personas con discapacidad e interpretación de la normativa técnica.**

El principio interpretativo e integrador de la referencia a las personas con discapacidad en la presente normativa técnica es el que debe de salvaguardarse los derechos de las personas capacidad que se encuentran en el camino de la obtención de los grados de la RFEK y DA., y la igualdad de condiciones y trato a dichos deportistas.

**c. Aplicación.**

Los deportistas con discapacidad que estén en posesión del certificado de discapacidad, en el que le hayan reconocido un grado de discapacidad global igual o superior al 33%, y que quieran de forma voluntaria acogerse a las disposiciones aquí contempladas para la realización de su examen.

Salvo lo dispuesto en el presente punto de la normativa, los/las aspirantes con discapacidad deberán de cumplir con los requisitos, procedimiento, etc., establecidos por la normativa técnica en igualdad de condiciones.

**d. Funciones y responsabilidades.**

- En cuanto a los técnicos o maestros de los/las, deben de conocer la normativa técnica y la especial referencia a las personas con discapacidad, así como deben de conocer el proceso de evaluación del aspirante en su totalidad. Así como realizar las siguientes actuaciones de carácter obligatorio:
  - a) Asegurar, cuando corresponda en tiempo y forma según lo dictado en la Normativa de Grados RFEK y DA, que se proporcione a la RFEK y DA la debida documentación médica en relación con el aspirante, así como toda la información correspondiente al estado de salud para la práctica deportiva. Este punto es de OBLIGADO CUMPLIMIENTO para seguir con los trámites tanto administrativos como evaluativos del aspirante al Grado.
  - b) Cooperar con el Tribunal de Grados en todos los asuntos que se le requieran relativos al examen de su aspirante.

- c) Participar activamente en el proceso de adaptación del examen del aspirante a través del OBLIGATORIO Informe de Examen. Es responsabilidad del Técnico/Maestro la presentación de un informe donde se recojan todas y cada una de las adaptaciones que haya realizado sobre la estructura original de examen de Grado al que aspira el alumno, en base y acorde a la discapacidad que en ese momento presente dicho aspirante al Grado. Todo ello será presentado al Comité Nacional de Grados con un mínimo de 90 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo, que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas. Por ADAPTACIÓN se entiende: *toda modificación técnico-táctica de cualquiera de las partes en las que se estructure el examen al que opta el Aspirante y de acuerdo a la discapacidad que presente, que le ayude a la consecución del Grado*. Por tanto, NO ESTARÁ PERMITIDO LA SUPRESIÓN DE NINGUNA DE LAS PARTES O EXIGENCIAS que se establecen en la vigente Normativa de Grados RFEK y DA.
- d) El Tribunal de Grados puede requerir cualquier tipo de información que les ayude a conocer el porqué de los cambios, así como en la bibliografía o experiencia empírica que hayan motivado al Técnico/Maestro a realizar dichos cambios. Este informe debe incluir, al menos, los datos personales del deportista, tipo de discapacidad, patologías recogidas en el certificado de discapacidad y grado reconocido; así como las dificultades principales del deportista para la práctica del karate y las adaptaciones que se realizan en base a sus capacidades o puntos fuertes.
- o En cuanto a los Tribunales de Grados deben de conocer la presente normativa y los principios interpretativos de la misma, así como interpretar el informe correspondiente y los criterios de valoración establecidos en la presente normativa.

**e. Criterios de valoración.**

La obtención de un nuevo grado comprende un acto académico y por ello debe estar revestido de la seriedad y responsabilidad que merece. La presentación ante el tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que este va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, la buena preparación físico-técnica, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante y de los ayudantes que aporte.

El Tribunal valorará, en todos y cada uno de los exámenes presentados, cómo el/la deportista se enfrenta al examen de grados según su discapacidad, ayudados por el INFORME OBLIGATORIO presentado por el Técnico/Maestro del Aspirante y las adaptaciones realizadas por el mismo al tipo de discapacidad que presente el/la aspirante.

Por otra parte, la actitud del aspirante debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse y siguiendo la reflexión recogida en el Código Internacional de Clasificación en el Deporte Paralímpico de “*conseguir el éxito a través de la excelencia deportiva*”; mostrando espíritu de superación y esfuerzo, demostrando la capacidad de superar sus propios límites y que el aspirante ha alcanzado el máximo potencial que se exige según el grado al que el deportista se presenta.

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

f. **Requisitos específicos:**

- Presentar Certificado de Discapacidad o Informe médico oficial en él se certifique como mínimo un 33% discapacidad.
- Presentar el Informe del Examen emitido por el Técnico/Maestro donde se recojan las adaptaciones de las partes del examen modificadas que se hayan realizado. Deberá estar firmadas por dicho Técnico/Maestro.
- g. **Protección de datos:** el/la aspirante deberá de autorizar el tratamiento de sus datos personales y de salud para la tramitación de la correspondiente solicitud, que únicamente se dirigirá a la realización del examen de grado conforme a la presente normativa, sin que se use para una finalidad distinta ni tampoco se trate ni conserve más allá de la realización del examen correspondiente.

**9. Disposiciones finales:**

- a. Toda referencia al género en las presentes Normas en lo que respecta a aspirantes u otros intervinientes equivaldrá, para simplificar la lectura, tanto a hombres como a mujeres.
- b. Cualquier disposición de la RFEK que se dicte en la presente materia no podrá vulnerar o contradecir lo dispuesto en la presente normativa.
- c. Asimismo, al tratarse de una actividad de carácter estatal y oficial cuya competencia corresponde a la RFEK y DA, las normas y disposiciones de las Federaciones Autonómicas no podrán vulnerar o contradecir o ser contrarias a lo dispuesto en la presente normativa, que es de obligado cumplimiento., entendiéndose, en caso contrario, por no puesta.
- d. La aprobación de la presente Normativa corresponderá a la Junta Directiva de la RFEK y DA, sin perjuicio de que se ponga en conocimiento de los órganos que se considere adecuados para su máxima difusión y conocimiento.
- e. Las eventuales modificaciones de la presente Norma corresponderá a la Junta Directiva.
- f. Todos aquellos aspirantes que conforme la normativa anterior en vigor estuvieran en un procedimiento de examen, etc., así como cualquier referencia temporal (edad, número de licencias, etc.) se entenderá de manera favorable al aspirante, no pudiendo empeorar su derecho por la aprobación de la presente norma.
- g. La entrada en vigor de la normativa será el día fijado en la resolución de aprobación de la Junta Directiva de la RFEK y DA.

# **NORMATIVA TÉCNICA**

## **INDÍCE**

- 1. Estructura del examen hasta Tercer DAN: parte general.**
- 2. Estructura del examen de Cinturón Negro.**
- 3. Estructura del examen de Primer DAN.**
- 4. Estructura del examen de Segundo DAN.**
- 5. Estructura del examen de Tercer DAN.**
- 6. Estructura del examen de Cuarto DAN**
- 7. Estructura del examen de Quinto DAN**
- 8. Estructura del examen de Sexto DAN**
- 9. Estructura del examen de Séptimo DAN**
- 10. Estructura del examen de Octavo DAN.**
- 11. Estructura del examen de Noveno DAN.**
- 12. Estilos.**
- 13. Glosario.**

## **Estructura del examen hasta Tercer Dan**

### **Parte General**

#### **1. Fases:**

Los aspirantes realizarán las dos fases, pudiendo aprobar las mismas de forma independiente No hay vinculación del apto de la fase técnica sobre la fase de kumite (combate) ni viceversa.

De modo general:

- FASE TECNICA: Apto si la puntuación iguala o supera la media de la suma máxima de los apartados del grado al que aspira.
- FASE DE COMBATE: Apto si la puntuación iguala o supera la media de la suma máxima de los combates del grado al que aspira.

#### **a. Fase técnica.**

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

La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

- 1) El Tribunal valorara positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo con el temario exigido para los distintos grados e inferiores, así como cualquier aspecto técnico relacionado con el examen. Por ser un apartado cuantificable en la valoración del aspirante el Comité de Grados podrá confeccionar tipos de examen teóricos (tipos test, de desarrollo, etc.) Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
- 2) Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, mirada, respiración, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
- 3) La elección de las técnicas y katas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinado, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
- 4) Cuando el 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 aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.

5) 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 inadecuada a la técnica, falta de 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 necesariamente tienen que encasillarse dentro de los estándares estrictos de la técnica pura de los diferentes estilos de karate, y tampoco se trata únicamente de Goshin.

Se efectuarán posiciones naturales que permitan la efectividad y las traslaciones eficientes de forma racional, a la vez que controlan el entorno del atacante. Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza.

6) 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

#### **b. Fase de Kumite (combate)**

Para la realización de esta fase será necesario, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones homologados por la RFEK (atendiendo a la edad del aspirante).

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

En la convocatoria del examen la entidad organizadora previa comunicación en la solicitud a la RFEK y DA podrá únicamente establecer el procedimiento de “Jyu Kumite” a realizar en el examen.

**1) Normas de Shiai kumite:** el procedimiento para la fase de shiai kumite vendrá determinada por el Reglamento Nacional de Arbitraje.

El Tribunal tiene potestad para adaptar dicho reglamento en lo referente a la composición del panel arbitral, duración y finalización de los combates.

**2) Normas de Jyu Kumite:** el Tribunal valorará de forma prioritaria la condición física del 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 enérgica y controlada de las técnicas, así como la preparación mental del aspirante.

Los aspirantes deben demostrar el dominio de los contenidos esenciales exigidos en la ejecución del Jyu Kumite. Y resultaran Apto si la puntuación iguala o supera la media de la suma máxima de los combates del grado al que aspira.

## 2. Conocimientos teóricos.

El Tribunal cuantificará 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.

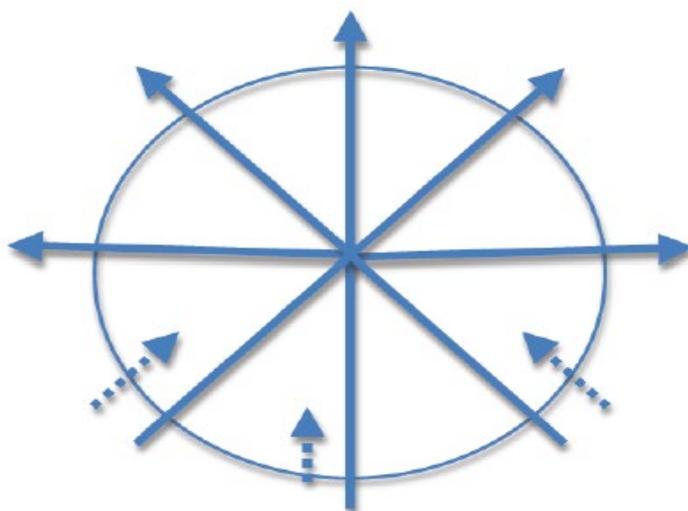
## 3. Exenciones.

No se contempla ninguna excepción en la ejecución de alguna fase o apartado a excepción de la especial referencia a las personas con discapacidad.

## 4. Presentación de exámenes:

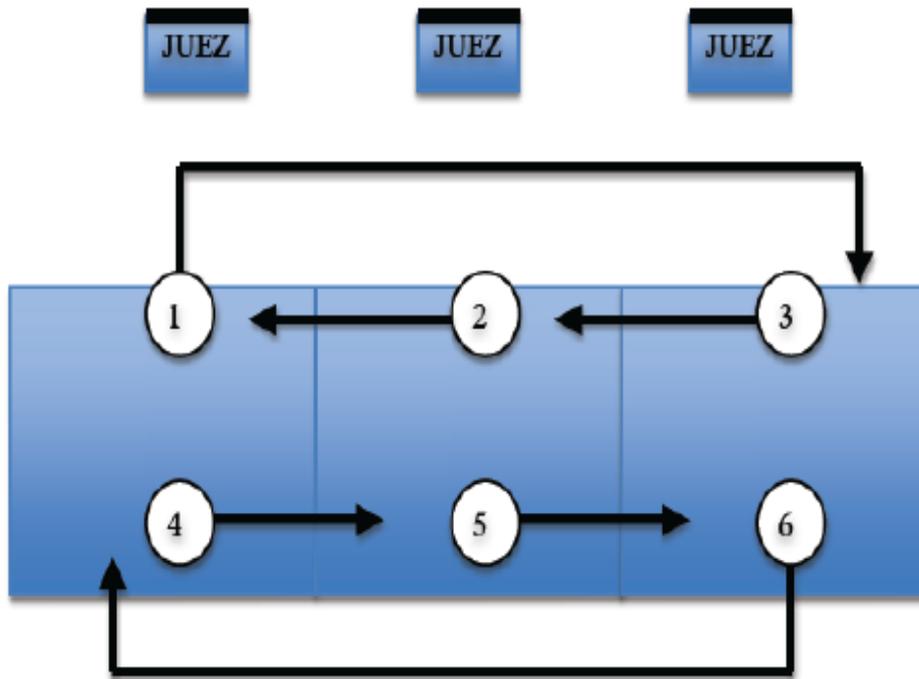
### DIAGRAMA DE EJECUCIÓN

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

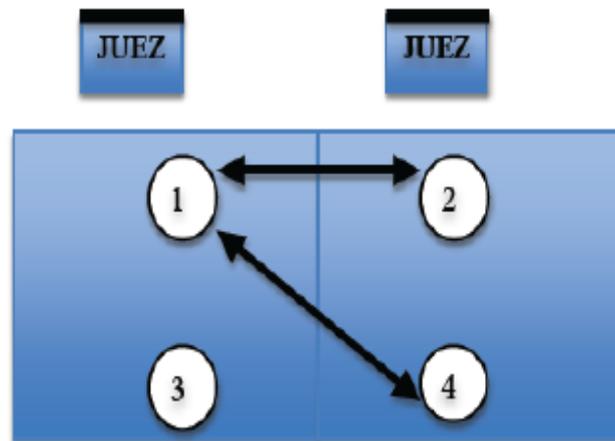


### FASE DE COMBATE

**LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES**



**LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES:**



## Estructura del examen de Cinturón Negro.

### Parte Especifica

<b>Fase técnica</b>	<b>Henka Waza</b>  <b>Kihon:</b>  <b>Ippon Kumite</b>  <b>Oyo Waza</b>  <b>Kata</b>
<b>Fase de kumite</b>	<b>Jyu Kumite</b>
<b>Conocimientos Teóricos</b>	

#### 1. Fase técnica.

1.1. **Henka Waza:** Estará formado por los siguientes apartados

<b>APARTADOS</b>	<b>TÉCNICAS</b>
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 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...).

## 1.2. Kihon:

<b>IPPÓN KUMITE</b>	Se ejecutarán <b>dos</b> aplicaciones de ippon kumite con la ayuda de un compañero. 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
<b>OYO WAZA</b>	El aspirante realizará <b>dos técnicas</b> de defensa básica y contraataque ante un solo compañero, 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. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.
<b>KATA</b>	El aspirante presentará obligatoriamente <b>cinco</b> katas básicos y <b>dos</b> 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 aspirante.  El aspirante realizara obligatoriamente un kata básico y un superior

1.3. Fase de Kumite: en la Fase de Kumite realizarán tres combates de jyu kumite.

- a) Cada combate tendrá una duración de un minuto seguido de treinta segundos de descanso.
- b) Se distinguirán dos categorías divididas por sexos:
  - o Categoría A: 12 y 13 años
  - o Categoría B: 14 y 15 años
- c) Si el tribunal estima oportuno cada aspirante realizara la prueba con su uke.

## 2. Conocimientos teóricos: temario específico.

1. Deberá conocer el nombre y 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. Estado de compromiso continuado en el cual el contendiente mantiene la alerta ante la potencialidad del oponente para contraatacar.
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.

## Estructura del examen de Cinturón Negro Primer Dan.

### Parte Especifica

<b>Fase técnica</b>	<b>Henka Waza</b>  <b>Kihon Kumite</b> <b>Sambon Kumite</b> <b>Bunkai Kumite</b>  <b>Oyo Waza</b> <b>Kata</b>
<b>Fase de kumite</b>	<b>Shiahi Kumite</b>  <b>Jyu Kumite</b>
<b>Conocimientos Teóricos</b>	

- Los aspirantes a primer Dan que sean cinturón negro y que no hayan cumplido los 17 años realizarán el apartado de Conocimientos Teóricos, Kata de Primer Dan, así como la Fase de Kumite.
- Los mayores de 17 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

#### 1. Fase técnica.

**1.1. HENKA WAZA** Estará formado por los siguientes apartados: .-

UKE WAZA (técnicas de defensa):	En este apartado se realizarán <b>seis</b> técnicas.
GERI WAZA (técnicas de pierna):	Como en el anterior apartado, también se realizarán <b>seis</b> técnicas.
TSUKI – UCHI WAZA (técnicas directas e indirectas):	Estará formado por <b>ocho</b> técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.
RENZOKU WAZA	Constará de dos combinaciones que deberán estar formadas por <b>una</b>

(técnicas combinadas):	<p><b>defensa</b>, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.</p> <p>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 aspirante, no puedan ejecutarse con la correcta forma y total efectividad.</p>
------------------------	--

**1.2.-KIHON:** Estará formado por los siguientes apartados:

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 Aspirante realizara la aplicación de una línea de un Kata básico a su elección
OYO WAZA:	El aspirante realizará 3 técnicas de defensa y resolución libre ante tres ataques diferentes efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), con un solo compañero. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.
KATA	<p>El aspirante presentará, obligatoriamente, cinco katas básicos y tres superiores de los que el Tribunal le pedirá el/los que estime oportuno/s.</p> <p>El aspirante realizara obligatoriamente un kata básico y un superior como mínimo.</p>

## 2. Fase kumite

Los Aspirantes a Primer Dan realizaran la fase de **Shiahi Kumite y Jyu Kumite**.

### FASE DE KUMITE SHIAI KUMITE

I. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS. Existirán dos categorías organizadas en ligullas que se desarrollarán según la modalidad de shiai kumite. En su formación se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

1. CAT. A 16 y 17 años.
2. CAT. B 18 a 22 años.

Los aspirantes realizarán dos combates de shiai kumite, que tendrán una duración de noventa segundos sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador evitando, de esta forma, el resultado de hikiwake.

Resultarán directamente APTOS los aspirantes que ganen los dos combates realizados. Todos los demás entrarán en REPESCA: en esta modalidad, realizarán tres combates de jyu kumite con una duración de dos minutos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre 5 y 6 (utilizando décimas). Tras finalizar los tres combates y una vez sumadas las puntuaciones otorgadas, se incrementará la nota final en 0.3 puntos a todos aquellos aspirantes que hubieran ganado uno de los dos combates de la fase de shiai kumite.

La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el APTO o NO APTO de cada uno de ellos.

**Aquellos exámenes que, por circunstancias, podrán realizar solo Jyu Kumite, según el punto 1 Fases, apartado b. Fase de Kumite (combate)**

II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 30 AÑOS.

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite de dos minutos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

III. ASPIRANTES ENTRE 31 Y 40 AÑOS.

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite de noventa segundos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

IV. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán un combate con una duración máxima de dos minutos.

Existirán dos categorías por sexo organizadas en dos liguillas, pudiendo mezclarse si se estima oportuno

V. ASPIRANTES MÁS DE 50 AÑOS.

Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante con una duración establecida por el Tribunal.

**CONOCIMIENTOS TEORICOS 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 qué 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, Anticipación, Defensa, Ataque, Táctica.

EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR.

<b>Estructura del examen de Cinturón Negro Segundo Dan.</b>	
<b>Parte Especifica</b>	
<b>Fase técnica</b>	<b>Henka Waza</b> <b>Kihon Kumite</b> <b>Yakusoku Kumite</b> <b>Bunkai Kumite</b> <b>Oyo Waza</b> <b>Kata</b>
<b>Fase de kumite</b>	<b>Shiai Kumite</b> <b>Jyu Kumite</b>
<b>Conocimientos teóricos</b>	

**1.1.- HENKA WAZA** Estará formado por los siguientes apartados: .-

TSUKI WAZA (técnicas directas):	Realizarán entre <b>seis y ocho</b> 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 <b>seis y ocho</b> 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	Ejecutarán entre <b>seis y ocho</b> técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa para dar mayor sensación de eficacia en el

(técnicas de pierna):	trabajo.
RENZOKU WAZA	<p>Realizarán <b>dos combinaciones</b> 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 <u>un solo</u> adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.</p> <p>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.</p>

**1.2.-KIHON:** Estará formado por los siguientes apartados:

YAKUSOKU KUMITE	Realizarán <b>dos aplicaciones</b> , 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 estas. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.
BUNKAI KUMITE	El Aspirante realizara la aplicación de <b>una línea</b> de un Kata básico impuesta por el Tribunal.
OYO WAZA	<p>El aspirante debe realizar <b>4 técnicas</b> de defensa y resolución libre ante cuatro ataques o amenazas diferentes efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), ante un solo atacante, realizándose estas de forma independiente. Pudiendo utilizar luxaciones o estrangulaciones.</p> <p>Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.</p>
KATA	<p>El aspirante presentará obligatoriamente, cinco katas básicos y cuatro superiores. De todos los katas presentados elegirá un superior como voluntario.</p> <p>El aspirante realizara al menos el kata voluntario y otro a determinar por el tribunal.</p>



### **FASE DE KUMITE SHIAI KUMITE**

Los Aspirantes a Primer Dan realizarán la fase de Shiahi Kumite y Jyu Kumite.

ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS.. En su formación se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

Los aspirantes realizarán dos combates de shiai kumite, que tendrán una duración de noventa segundos sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador evitando, de esta forma, el resultado de hikiwake.

Resultarán directamente APTOS los aspirantes que ganen los dos combates realizados. Todos los demás entrarán en REPESCA: en esta modalidad, realizarán tres combates de jyu kumite con una duración de dos minutos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre 5 y 6 (utilizando décimas). Tras finalizar los tres combates y una vez sumadas las puntuaciones otorgadas, se incrementará la nota final en 0.3 puntos a todos aquellos aspirantes que hubieran ganado uno de los dos combates de la fase de shiai kumite.

La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el APTO o NO APTO de cada uno de ellos.

**Aquellos exámenes que, por circunstancias, podrán realizar solo Jyu Kumite, según el punto 1 Fases, apartado b. Fase de Kumite (combate)**

#### **I. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 30 AÑOS.**

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite de noventa segundos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

#### **ASPIRANTES ENTRE 31 Y 40 AÑOS.**

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite cuya duración será de dos minutos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

#### **ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.**

Realizarán un combate con una duración máxima de dos minutos.

#### **ASPIRANTES MAS DE 50 AÑOS**

Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante con una duración establecida por el Tribunal.

## CONOCIMIENTOS TEORICOS

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
NUKITE	punta de los dedos
SEIRYUTO	parte inferior de la muñeca
KENTSUI o TETTSUI	puño de martillo
TEISHO o SHOTEI	base de la palma de la mano
NAKADAKA KEN	puño del medio dedo
NAKADAKA IPPON KEN	puño del dedo índice
KEITO	extremo interior de la muñeca
SHUTO	borde externo de la mano
HAITO	borde interno de la mano

KENTOS	nudillos
HAISU	dorso de la mano

10. Nombre que reciben las diferentes partes del pie y la pierna:

JO SOKUTEI	base de los dedos
KAKATO	talón
HEISOKU	empeine
HIZA	rodilla
SOKUTEI	planta del pie
SOKUTO	canto externo del pie
TSUMASAKI	punta de los dedos

11. Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

DE ASHI	hacia delante
HIRI ASHI	hacia atrás
YOKO ASHI	lateral
MAWARI ASHI	circular
TOBI ASHI	en salto
YORI ASHI	de ambos pies

Todo ello se podrá matizar indicando si es HIDARI (izquierda), MIGI (derecha) o NANAME (diagonal).

### Estructura del examen de Cinturón Negro Tercer Dan.

#### Parte Especifica

<b>Fase técnica</b>	<b>Henka Waza</b> <b>Bunkai Kumite</b> <b>Oyo Waza</b> <b>Kata</b>
<b>Fase de kumite</b>	<b>Jyu Kumite</b>
<b>Conocimientos teoricos</b>	

#### FASE TÉCNICA

1.1.- HENKA WAZA Estará formado por los siguientes apartados: .-

HENKA WAZA	El aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre quince y veinte movimientos, entre los que se incluirán <i>al menos</i> 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 aspirante, realizar la aplicación práctica de un kata básico a elegir por él mismo. En su aplicación podrá ayudarse por un <b>máximo de dos compañeros</b> .
OYO WAZA	<p>El aspirante debe realizar un total de 8 técnicas de defensa y resolución libre ante ocho ataques o amenazas diferentes efectuadas por la derecha e izquierda (al menos dos por cada lado), utilizando un único ayudante.</p> <p>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.</p> <p>Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.</p>
KATA	<p>El aspirante presentará cinco katas básicos y cinco superiores, debiendo elegir de estos últimos dos como voluntario.</p> <p>El aspirante realizara al menos el kata voluntario y otro a determinar por el tribunal.</p>

### FASE DE KUMITE

El aspirante realizará hasta **tres combates** de Jyu Kumite. Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados, además de la

efectividad y todos los factores esenciales de kumite. Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

#### I. ASPIRANTES ENTRE 21 Y 30 AÑOS.

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite cuya duración será de dos minutos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

#### II. ASPIRANTES ENTRE 31 Y 40 AÑOS.

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite cuya duración será de minutos y medio cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

#### III. ASPIRANTES MAS DE 50 AÑOS

Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante con una duración establecida por el Tribunal.

### CONOCIMIENTOS TEORICOS

1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el 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 aspirante).
4. Explicación de un tipo de kumite (desarrollar por el aspirante).
5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo de kumite de competición? (desarrollar por el 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

El aspirante a 3ºDAN deberá conocer el temario específico de los grados anteriores.

<b>Estructura del examen de Cinturón Negro Cuarto Dan.</b>	
<b>Parte Especifica</b>	
<b>Fase técnica</b>	<b>Oyo Waza</b> <b>Trabajo Libre</b> <b>Kata</b> <b>Bunkai Kumite</b> <b>Coloquio</b>
<b>Fase de kumite</b>	<b>Jyu Kumite</b>

Los 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.

<b>OYO WAZA</b>	<p>El aspirante realizará, ante un máximo de <b>3 oponentes</b>, 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 atacantes podrán utilizar armas simuladas o elementos de Kobudo (Tonfa, Bo, Bokken, etc...). Deberá demostrar el control de la distancia, así como de las acciones de sus ayudantes y del dominio del espacio.</p> <p>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 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.</p> <p>Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible</p>
-----------------	--

	manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.
TRABAJO LIBRE	El aspirante adjuntará a la documentación del grado al que opta la presentación (por escrito) de su trabajo libre relacionado con algún aspecto del karate, 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 aspirante ejecutará un trabajo práctico relacionado con la presentación del trabajo escrito en el que participará activamente y demostrará un buen dominio técnico del trabajo presentado. Durante la exposición deberá alternar la explicación teórica con la práctica, demostrando la coherencia de sus planteamientos entre ambas partes.
KATA	El aspirante presentará un total de seis katas superiores, dos de ellas serán voluntarias, debiendo tener ambas 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 aspirante realizará la aplicación práctica de uno de los seis katas presentados. El kata que aplicar será elegido por el propio aspirante.
COLOQUIO	En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Karate.
KUMITE	Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante con una duración establecida por el Tribunal.

## Estructura del examen de Cinturón Negro Quinto Dan.

### Parte Especifica

<b>Fase técnica</b>	<b>Trabajo Libre</b>  <b>Trabajo Escrito</b>  <b>Kata</b>  <b>Bunkai Kumite</b>  <b>Coloquio</b>
---------------------	--

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 examinando. El examen para 5ºDAN se compone de varias partes cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante.

<b>TRABAJO LIBRE</b>	El 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. Este trabajo deberá tener relación con el trabajo escrito presentado.
<b>TRABAJO ESCRITO</b>	El aspirante deberá presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto psico-físico del Karate, relacionado con el trabajo practico presentado.
<b>KATA</b>	El aspirante presentará un total de siete katas superiores de acuerdo con el nivel al que opta.
<b>BUNKAI KUMITE</b>	El aspirante realizará la aplicación práctica de un Kata Superior a su elección. 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...
<b>COLOQUIO</b>	En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado sobre el Trabajo libre.

## **Estructura del examen**

### **de Cinturón Negro**

#### **Sexto Dan.**

Esta opción permite al 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 mismo elija.

El 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 aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia basándose en el trabajo escrito de investigación y reflexión personal previamente presentado, el cual deberá estar totalmente relacionada con el trabajo práctico.

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

El aspirante presentara los trabajos escritos de cuarto y quinto DAN ante el tribunal para que este vea la evolución y madurez de conocimientos.

Cada miembro del Tribunal adoptara una única calificación final de APTO o NO APTO

## **Estructura del examen**

### **de Cinturón Negro**

#### **Séptimo Dan.**

El séptimo Dan, representa uno de los pasos más importantes en la trayectoria de un karateca, después de desarrollar un amplio trabajo técnico, deportivo, pedagógico etc. y del desarrollo de sus conocimientos y tras haber obtenido el grado de 6º Dan, se enfrenta ahora a la posibilidad de la aportación personal de su visión sobre cualquier aspecto que considere importante para demostrar dentro de nuestro mundo.

#### **TRABAJO ESCRITO**

El aspirante aportara 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 ayudarse de colaboradores. El tribunal podrá en cualquier momento establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

El aspirante presentara los trabajos escritos de cuarto, quinto y sexto DAN ante el tribunal para que este vea la evolución y madurez de conocimientos.

#### **KATA**

Realizara un kata Tokui de libre elección, explicando teóricamente la diversidad y las diferencias del kata que realiza, aportara la Tribunal las tendencias y evoluciones del kata desde sus orígenes, efectuara una aplicación libre, estructurada y creada por el mismo con un sentido didáctico del trabajo que pretende conseguir, responderá a las preguntas que sobre su aplicación e interpretaciones se le formulen.

## **Estructura del examen**

### **de Cinturón Negro**

#### **Octavo Dan.**

#### **TRABAJO LIBRE**

Realizara un trabajo libre relacionado con aquellos aspectos en los que ha desarrollado preferentemente su trayectoria, la duración, exposición y los medios humanos o materiales serán de libre designación por parte del 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 en cualquier momento establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

El aspirante presentara los trabajos escritos de cuarto, quinto, sexto y séptimo DAN ante el tribunal para que este vea la evolución y madurez de conocimientos.

#### **KATA:**

Realizara un kata libre, mostrando al tribunal los aspectos que considere oportunos en base a su sentir como karateca, mostrara 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 RFEK**

Se relacionan, en los diferentes estilos algunos de los Katas representativos de los

mismos con carácter orientativo para los aspirantes

- GENSEI RYU
- GOJU RYU
- KYOKUSHIN KAI
- RENBU KAI
- SHITO RYU
- SHOTO KAI
- SHOTO KAN
- WADO RYU
- SEI SHIN 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

**KATAS DEL ESTILO GENSEI RYU**

HEIAN	TAISABAKI-NO-KATA		WANSHU	JITTE	SEISAN
TEN-I	CHI-I	YIN-I	BASSAI DAI	BASSAI SHO	
	ROHAI		CHINTO	SANSAI	
KOSHOKUN SHO	SEIENCHIN		KOSHOKUN DAI		
KORYU NAIFANCHIN					
WANKAN	ANANKU				

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.

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

#### KYOKUSHIN KAI

Su fundador fue el maestro de origen coreano Sosai Matsutatsu Oyama (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 esquivas. 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.

**KATAS DEL ESTILO KYUKUSHIN KAI**

PINAN SOKUGIS TAIKIOKUS SANCHIN NO KATA YANTSU  
GEKSAI DAI TENSHO SAIFA KANKU DAI GEKSAI SHO  
SEIENCHIN GARYU SEIPAI SUSHIHO TSUKI NO KATA

RENBUN 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).

<b>KATAS DEL ESTILO RENBU KAI</b>
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 Tomari-te, 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.

<b>KATAS DEL ESTILO SHITO RYU</b>	
HEIAN O PINAN	BASSAI DAI
ROHAI	SEIENCHIN
SEIRYU (AOYAGI)	ANANKO
SAIFA	MIOYO
NAIFANCHIN	SHODAN
KOSOKUN DAI	MATSUKADE
BASSAI SHO	SANCHIN
NAIFANCHIN	NIDAN
NAIFANCHIN	SANDAN
KOSOKUN SHO	SEISAN
JIN	NISEISHI
HAKKAKU	HEIKU
CHINTEI	SHIHO KOSOKUN
SOCHIN	WANSHU
PACHU	SHISOOCHIN
MATSUMURA NO	BASSAI
CHATANYARA NO	KUSHANKU
JITTE	PAPUREN
TOMARI NO	BASSAI
SANSEIRO	HAFFA
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.

## KATAS DEL ESTILO SHOTO KAI

HEIAN TEN NO KATA	JIIN BASSAI SHO
TAIKIOKU BASSAI DAI	HANGETSU KANKU SHO
ROHAI SEIENCHIN JION	GANKAKU CHINTEI
TEKKI NIDAN ENPI	GOJUSHIHO DAI UNSU
KANKU DAI JITTE	GOJUSHIHO SHO NIJUSHIHO
MEIKYO SOCHIN	TEKKI SANDAN
SANCHIN TENSO	

SHOTO KAN

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.

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

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  
EISHAN 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.

<b>KATAS DEL ESTILO WADO RYU</b>
PINAN KUSHANKU NAIFANCHI BASSAI CHINTO ROHAI SEISHAN JITTE WANSHU NISEISHI JION

SEI SHIN RYU

Fue fundada en el año 1953 por el Maestro KAZUO KIKUCHI, Licenciado en Ciencias Políticas, alumno directo del Maestro RYOSUKE KENOSHI. Impartía clases en TOKIO (Minatoku) en la Escuela RYOBUKAN (SHINTO SHIZENRYU). Nació enTokio en el año 1925.

Significado. - SEI: Limpio SHIN: Corazón RYU: Estilo

Se caracteriza fundamentalmente por la rapidez y taisabaki. Las posturas son altas. En los niveles iniciales se da gran importancia al trabajo de asentamiento y potencia, tanto en los ataques como en defensas. En niveles posteriores y sobre todo superiores, no busca la contundencia de las paradas, sino un trabajo de taisabaki con ataques fulminantes en puntos vitalers y articulaciones. Este es un trabajo que queda fielmente recogido en los cinco katas “TAISABAKI” peculiares de esta escuela y que datan del trabajo conjunto entre: el M° Konishi, el M° Itosu y el M° Inagaki, expertos en técnicas de Ju-jitsu e Iai-do.

Una de las posiciones más característica es: Neko Ashi Dachi.

Centro de Gravedad: YO-DAN (alto) CHYU-DAN (medio) GE-DAN (bajo)

SAI GE-DAN (muy bajo).

Trabajo de cadera:

Jiun Kaite (a favor de la técnica) Zen-go (pivotación en sentido transversal)

Giaku Kaiten (en sentido contrario a la técnica) Mae Kaiten (al frente)

Dentro de SEI SHIN RYU existe un trabajo complementario de JU-JITSU, KOBUDO, E IAI-DO, que busca un desarrollo integral.

*KATAS DEL ESTILO SEI SHIN RYU*

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Sei-ru (Jiu-roku)</i></li> <li>2. <i>Sei-ryu (Aoyagi)</i></li> <li>3. <i>Wanshu</i></li> <li>4. <i>Rohai (Matsumura)</i></li> <li>5. <i>Rohai Toichi</i></li> <li>6. <i>Rohai Shodan</i></li> <li>7. <i>Rohai Nidan</i></li> <li>8. <i>Pasai Dai</i></li> <li>9. <i>Pasai Sho</i></li> <li>10. <i>Tawada Pasai</i></li> <li>11. <i>A Nanko</i></li> <li>12. <i>Nisei-shi (Nijushijo)</i></li> <li>13. <i>Naifanchin Shiodan</i></li> <li>14. <i>Naifanchin Nidan</i></li> <li>15. <i>Naifanchin sandan</i></li> <li>16. <i>Sei Pai</i></li> <li>17. <i>Zitte (Jitte)</i></li> <li>18. <i>Zion (Jion)</i></li> <li>19. <i>KusyankuDai (Kusokun Dai)</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>20. <i>Kusyanku Sho (Kusokun Sho)</i></li> <li>21. <i>Uehara Kusyanku</i></li> <li>22. <i>Usei-Shi (Gojusiho)</i></li> <li>23. <i>Gekisai-Daichi</i></li> <li>24. <i>Gekisai Daini</i></li> <li>25. <i>Geki-ha</i></li> <li>26. <i>Saifa</i></li> <li>27. <i>Seisan</i></li> <li>28. <i>Sei-Enchin</i></li> <li>29. <i>Wanshiu (Enpi)</i></li> <li>30. <i>Sanseru</i></li> <li>31. <i>Chinto</i></li> <li>32. <i>Kururunfa</i></li> <li>33. <i>Benchyurin (Suparinpei)</i></li> <li>34. <i>Unshu (Unsu)</i></li> <li>35. <i>Nipaipo</i></li> <li>36. <i>Zengo itsen no Naifanchin Shiodan</i></li> <li>37. <i>Zengo itsen no Naifanchin Nidan</i></li> <li>38. <i>Zengo itsen no Naifanchin Sandan</i></li> </ol>
--	--

## 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 mano	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