FEDERACIÓ KARATE I DD. AA.
COMUNITAT VALENCIANA

NORMATIVA
EXÀMENS C. N.
T. G. C. V.

Març 2017

INDEX

Presentació.....2
Introducció.....3
Capítol I Requisits Administratius.....4
Capítol II Situacions Especials.....8
Capítol III
Criteris de Valoració i Consideracions Generals.....10

Capítol IV Estructura d'Exàmens del TGCV:
Cinturó Negre.....15
Primer Dan.....19
Segon Dan.....23
Tercer Dan.....29
Quart Dan.....33
Cinquè Dan.....35
Sisè Dan.....38
Setè Dan..... 40
Vuitè Dan 44

Capítol V Estils de Karate:
Gensei Ryu.....48
Goju Ryu.....50
Kyokushin Kai.....52
Renbu Kai.....54
Shito Ryu.....56
Shoto Kai.....58
Shoto Kan.....60
Wado Ryu 62
Ashihara 64

Temari general i Glossari.....66

Annex: Normativa Nacional de Graus de Para-karate.....71

PRESENTACIÓ

En aquesta presentació del text de la Normativa Regional de Graus hem d'agrair a les anteriors comissions, que amb entusiasme i diligència van posar els fonaments del que avui presentem renovat.

Aquesta normativa vol preservar i protegir la identitat d'un llegat, el karate-do, llegat que a través del temps van recopilar i van estructurar vells i joves Mestres perquè arribara el més íntegre possible a nosaltres. Açò va possibilitar l'evolució del karate en el nostre país i també evidentment en la nostra Comunitat.

El karate de la Comunitat Valenciana concita interessos i inquietuds de les nostres tres províncies. Interès per una normativa que potencia l'execució tècnica adequada i progressiva en els seus diferents graus o (dans), així mateix l'examen que es proposa per a 6è Dan ho arrepleguem com una necessitat per als nostres joves Mestres que arriben al grau de 5è Dan amb una edat i una condició física que els possibilita un examen pràctic-tècnic i als altres Mestres menys joves se'ls habilita la via de mèrit amb currículum.

Pretenem amb açò que l'aspirant accedisca justa i equitativament a un nivell superior mitjançant un procediment actualitzat i amb la realització d'uns exàmens dignes i justos.

INTRODUCCIÓ

EL TRIBUNAL DE GRAUS

Des que entrem en una escola de Karate o DOJO, tenim, per regla general, un objectiu comú que per nosaltres és un símbol, o element de motivació, una meta a aconseguir, un testimoni de la nostra auto superació i, el més important, una recompensa a l'esforç i treball realitzat durant un determinat període de temps, en conclusió tenim UN GRAU.

El grau en karate, en principi i d'una manera senzilla, es pot dir que veu reflectit pel color del cinturó que portem posat, fruit del temps de pràctica i els coneixements obtinguts i demostrats. Però la riquesa de tot el qui practica aquest Art Marcial, no es limita amb l'obtenció dels diferents cintos als quals va accedint, sinó que el temps continuat de pràctica ens va proporcionant, d'una forma paral•lela, un gran nivell d'autoestima, un important enriquiment personal i, per descomptat, un alt grau de superació. Aquest segon camí que complementa al de l'aprenentatge tècnic ho aplicarem posteriorment, a tots els camps, la qual cosa ens suposarà una millora en la nostra qualitat de vida.

Al grau de CINTURÓ NEGRE hauríem d'arribar després d'haver recorregut tots dos camins de manera que, a més de realitzar uns exercicis físic-tècnics, poguérem mostrar que estem complementats per una bona actitud, respecte, humilitat, seguretat, confiança i esperit de superació.

Tenim la sort de disposar d'un llegat des de fa diversos segles que hauríem de respectar i cuidar en el present perquè les generacions del futur puguen gaudir del nostre Art Marcial.

FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

El Tribunal de Graus té com a objectiu vetlar pel nivell mitjà del KARATE. No pretén posar metes inassolibles sinó reconèixer l'esforç físic-tècnic i l'actitud demostrada pels aspirants, tot açò en funció de les seues característiques i possibilitats. Un altre objectiu que se li planteja al Tribunal de Graus és mantenir els aspectes tradicionals del Karate i així mateix seguir l'evolució del Karate Esportiu que tanta importància té en l'actualitat.

L'ASPIRANT

És el protagonista. Per aquesta raó ha de ser exquisit amb la seua presentació davant el Tribunal, començant per la seua indumentària i condícia, passant per la seua actitud i coneixement teòric per a finalitzar amb la realització de les execucions tècniques que hauran de ser el més correctes possible.

Ha de conèixer on es troba, la importància i transcendència que té l'activitat que va a realitzar, així com la necessitat que existeix de demostrar respecte i consideració cap a tots els elements, personals i materials, que es fan partícips de la cerimònia que representa un examen de grau. Així mateix té l'obligació de conèixer, respectar i adaptar-se a les normes i normativa d'examen, única via per a la consecució del seu objectiu.

Capítol I: Requisits Administratius

1.- Tenir l'edat reglamentària (taula I) en el dia de l'examen, no podent sol•licitar cap tipus de reducció de temps per a presentar-se a examen quant a edat es refereix.

TAULA I – Edat reglamentària	
CINT NEGRE	12 anys
1er DAN	16 anys
2on DAN	18 anys
3er DAN	21 anys
4t DAN	25 anys
5é DAN	30 anys
6é DAN	36 anys
7é DAN	43 anys
8é DAN	51 anys

2.- Complir amb el temps estipulat per la Federació de Karate i D. A. de la Federació Valenciana, d'ara endavant FKCV (taula II), des del grau anterior, la qual cosa ha de constar en els arxius de la mateixa perquè puga ser comprovat per la FKCV**.**

TAULA II Temps reglamentari entre graus	DESDE
CINT NEGRE	1 any de cint marró
1er DAN	1 any de cint marró
2on DAN	2 anys de 1er DAN
3er DAN	3 anys de 2on DAN
4t DAN	4 anys de 3er DAN
5é DAN	5 anys de 4rt DAN
6é DAN	6 anys de 5é DAN
7é DAN	7 anys de 6é DAN
8é DAN	8 anys de 7é DAN

3.- Ha de constar en els arxius de la Federació el CINT MARRÓ amb un any d'anterioritat a la data d'examen, i ha d'haver sigut signat per un Entrenador Nacional – Tècnic Esportiu de Tercer Nivell o el Director del Tribunal de Graus de la Comunitat Valenciana. (acta de kyu marró)

4.- Estar en possessió de les llicències demostratives dels anys de pràctica federada durant el temps transcorregut per a cada grau, l'última de les quals haurà de correspondre a l'any en curs (taula III)

TAULA III – Nombre de llicències necessàries	
CINT NEGRE	**4 consecutives o 5 alternes**
1er DAN	**3 consecutives o 4 alternes**
2on DAN	**2 consecutives a partir del 1er DAN o 3 alternes**
3er DAN	**3 consecutives a partir del 2on DAN o 4 alternes**
4t DAN	**4 consecutives a partir del 3er DAN o 5 alternes**
5é DAN	**5 consecutives a partir del 4t DAN o 6 alternes** 14 anys de pràctica federada desde l'obtenció del 1er DAN
6é DAN	**6 consecutives a partir del 5é DAN o 7 alternes** 20 anys de pràctica federada desde l' obtenció del 1er DAN
7é DAN	**7 consecutives desde 6é DAN ó 8 alternes** 27 anys de pràctica federada desde l'obtenció de 1er DAN.
8é DAN	**8 consecutives desde 6é DAN o 9 alternes** 27 anys de pràctica federada desde l'obtenció de 1er DAN.

• Regular el pas de Cinturó negre Infantil a 1º dan (16 i 17 anys): El contingut de l'examen és el mateix que de 1º dan, però queda a criteri del tribunal, eximir a l'examinand d'alguna part de la Fase tècnica de l'examen, no de la fase de kumite, que és obligatòria, presentant la llicència de l'any en curs i el DNI que acredite l'edat. Una vegada complits els 18 anys, optarà a l'examen de 1º dan en les mateixes condicions que els que accedeixen des del cinturó marró.

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

5.- Una fotografía informatitzada (digital) i degudament etiquetada.

6- Presentar la sol·licitud oficial d'examen de la FKCV degudament emplenada. Els de cinturons negres, 1º, 2º, 3º i 4º Dan, hauran d'anar, obligatòriament, avalats amb la signatura d'un Entrenador Nacional o Tècnic Esportiu de Tercer Nivell que estarà donat d'alta en el mateix gimnàs de l'aspirant o, en defecte d' açò, pel Director del Tribunal de Graus de la FKCV. Els aspirants a 5é i 6é Dan i graus superiors, no precisen d'aval. Els 4º, 5º i 6º Dan hauran d'afegir un **Currículum Esportiu** de la seua activitat en Karate.

Els aspirants tindran aquestes sol·licituds a la seua disposició en els locals de FKCV i també en la pàgina web de la FKCV, apartat descàrregues –tribunal de graus.

Si l'aspirant suspén total o parcialment l'examen, haurà de deixar transcórrer un temps mínim de **tres mesos** per a poder optar a un nou examen. Si únicament suspenguera la segona fase, el resultat de la primera li serà vàlid durant

un any, comptat a partir de la data en què va aprovar aquesta fase. Transcorregut l'any, haurà de repetir l'examen complet.

L'avalista dels aspirants a Cinturó Negre, 1er, 2on, 3er i 4t Dan i el mateix aspirant a 5é Dan i graus superiors, podrà sol·licitar, al Departament de Graus de la FKCV un informe explicatiu de les causes per les quals ha suspès l'examen.

7.- Els aspirants a 5é Dan no hauran de presentar tesina. Efectuaran una exposició oral de qualsevol dels temes relacionats en la pàgina 38 del present reglament.

Els aspirants a 6é Dan, hauran de presentar la tesina, constarà d'un mínim de vint pàgines i un màxim de trenta pàgines.

La seua estructura s'ajustarà al protocol de tesines de la F.K.C.V. en vigor. Haurà d'estar, en format electrònic, en la Federació de Karate i D. A. de la Comunitat Valenciana acompanyat del Currículum Esportiu **quaranta-cinc dies abans** de la data de celebració de l'examen.

8.- Abonar la quota d'examen.

9.- Els repetidors d'examen presentaran únicament:

- ✓ Una fotografia digital..
- ✓ Una nova sol·licitud en la qual es reflectirà la relació de convocatòries a les quals s'ha presentat anteriorment, indicant lloc i data.
- ✓ Abonar la quota d'examen.

1. Els aspirants repetidors, que no tinguen cap fase superada, hauran d'abonar el 75% de la quota de l'examen.
2. Els aspirants repetidors que tinguen superada una de les dues FASES, tindran una reducció del 50% de la quota d'examen.
3. **En ambdues situacions**, la reducció s'aplicarà com a màxim en dues convocatòries, sempre que es presente en el termini d'un any.

10.- L'aspirant haurà de presentar tota la documentació en la FKCV, com a mínim, **vint-i-cinc dies abans** de la data de celebració de l'examen, per a la seua comprovació.

Els aspirants inscrits que no puguen realitzar l'examen per causa justificada, no podran recuperar la quota d'inscripció, però podran sol·licitar a la FKCV que els eximisca del pagament quan tornen a presentar-se. La FKCV concedirà aquesta exempció del pagament sempre que el justificant s'haja presentat en el termini de **15 dies** naturals a partir de la data de celebració del mateix.

IMPORTANT: La falta d'algun d'aquests requisits, exclourà automàticament a l'aspirant, no podent presentar-se a l'examen sol·licitat.

ORGANITZACIÓ I COMPOSICIÓ DE TRIBUNALS

El títol de Jutge de Tribunal de Graus s'expedirà a partir del 2012 en les autonomies corresponents amb la supervisió de la RFEK i la presentació dels requisits establits pel Tribunal de Graus de la RFEK.

El nombre de components del tribunal de graus no haurà de ser mai inferior a 3 membres ni superior a 5, seran Jutges titulats per la RFEK.
En la convocatòria d'exàmens els convocarà el Director del tribunal de graus de la comunitat, amb la supervisió i coneixement de la RFEK.
Les convocatòries hauran de ser incloses en els calendaris de la RFEK i FKCV

EXÀMENS DE GRAU: Convocatòria, Celebració i Resultats

Els exàmens seran sol•licitats per la FKCV i convocats per la RFEK en la data i lloc que es propose pels òrgans corresponents. S'estableix així mateix la certificació i registre dels exàmens des de la RFEK .

La realització dels exàmens serà a porta tancada, podent accedir únicament a les instal•lacions, els membres del Tribunal que hagen sigut convocats (més els convidats) -que hauran de vestir l'uniforme oficial-, personal d'organització, els aspirants amb els seus ukes, professors i entrenadors, que romandran en karategui fins a la finalització de l'examen. L'aspirant presentarà en la taula d'examen el seu Document Nacional d'Identitat.

Durant la celebració de l'examen no podran utilitzar-se càmeres de video, fotogràfiques o altres mitjans similars sense autorització expressa del Director del Tribunal de Graus de la Comunitat Valenciana.

Els resultats dels exàmens es faran saber a la finalització dels mateixos. Els resultats no seran definitius fins a la confecció de l'acta oficial corresponent per part de la FKCV.

Capítol II: Situacions Especials

Per a tots els casos en què concórreguen mèrits tècnics especials, el tribunal, bé per iniciativa pròpia o a proposta de la Junta Directiva, emetrà un informe a aquesta per a l'estudi de la possibilitat de concessió de graus, sempre que es complisca necessàriament el requisit referent a l'edat reglamentària (Taula I) per als diferents graus.

DISPENSA MÈDICA

Les persones amb diversitat funcional que desitgen accedir als exàmens de grau i no puguen realitzar l'examen complet, podran sol·licitar la realització d'un examen adaptat a la seua diversitat funcional, per tot açò presentaran en la FKCV una sol·licitud provisional acompanyada d'un informe mèdic detallat que arreplegue les limitacions funcionals que puguen afectar a la realització de l'examen, amb una antelació de seixanta dies a la data de l'examen. El professor de l'aspirant podrà aportar les consideracions que estime oportunes realitzar sobre l'aspirant, tant des del punt de vista tècnic com a físic.

El TGCV valorarà la documentació aportada i remetrà a l'aspirant un informe sobre les parts de l'examen a realitzar i la forma en què pot presentar-les, amb antelació suficient perquè puga formalitzar la sol·licitud definitiva en el termini establert.

CONVALIDACIONS

Qualsevol persona podrà sol·licitar la convalidació del grau que ostente en el seu país d'origen. I així mateix es respectarà els acords internacionals respecte a les homologacions i reciprocitat existents en els països de la Comunitat Europea. No obstant açò, perquè aquesta sol·licitud arribe a bona fi, haurà de complir els següents requisits:

- Certificació del grau del país d'origen corresponent.
- Llicència autonòmica vigent.
- Presentació de carta que avale la sol·licitud, signada pel President o Director Tècnic del club en el qual el sol·licitant practique a la Comunitat Valenciana. La quota a abonar serà la corresponent al grau al qual aspire.
- Els diplomes per a convalidar i/o homologar es presentaran traduïts al Castellà o Valencià i compulsats.

El departament del Tribunal de Graus estudiarà la documentació i elevarà a la Junta Directiva de la FKCV la seua resolució, podent requerir-se de l'aspirant la realització d'algun treball, la totalitat o part de l'examen.

CAMPIONS D'ESPANYA, SELECCIÓ NACIONAL ABSOLUTA I ALTRES MÈRITS

La FKCV, a través del Departament de Graus, recompensarà als practicants del Karate en la Comunitat, concedint-los les següents exempcions:

- Competidors de kata: no hauran de realitzar cap kata. En la fase de Kumite, realitzaran els combats de Jyu Kumite que el Tribunal determine.

- Competidors de kumite: estaran exempts de realitzar la fase de kumite en qualsevol de les seues modalitats. A més el nombre de katas a presentar es regirà d'acord al següent barem:

Cint Negre	**Cinc kates bàsics i un de superior**
Primer DAN	**Cinc kates bàsics i dos superiors**
Segon DAN	**Cinc kates bàsics i quatre superiors.**
Tercer DAN	**Cinc kates bàsics i cinc superiors**
Quart DAN	**Sis kates superiors**
Cinqué DAN	**Set kates superiors**
Sisé DAN	**Vuit kates superiors**

Podràn beneficiar-se d'aquestes exempcions els Campions d'Espanya de qualsevol categoria i modalitat.

FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

Qualsevol aspirant que es trobe en una de les situacions anteriorment citades hauran d'acreditar-ho mitjançant un certificat expedit per la RFEK que acompanyarà a la sol·licitud d'examen, la qual cosa haurà de sol·licitar-ho amb la deguda antelació.

Per a tots els casos en què concórreguen mèrits esportius i/o tècnics el Departament de Graus, bé per iniciativa pròpia o a proposta de la Junta Directiva, emetrà un informe a aquesta per a la concessió de graus, sempre que es complisca necessàriament el requisit referent a l'edat reglamentària
(TAULA I).
Es contempla aquesta possibilitat, solament per a 7º i 8º dan a partir de l'edat 56 anys.

Capítol III-Criteris de Valoració i Consideracions Generals

El Tribunal, per a atorgar una qualificació, a més d'analitzar la capacitat dels aspirants, tindrà en compte els següents criteris de valoració:

1. La presentació davant el Tribunal ha de ser acuradament sospesada, ja que aquest va a jutjar essencialment sobre una sensació general que l'aspirant ha d'oferir des de l'inici fins al final del seu examen, valorant aspectes que van des de la indumentària i condícia personal, fins a les execucions tècniques de l'aspirant. L'actitud ha de ser respectuosa però enèrgica tant en la presentació com en les salutacions i explicacions, mostrant en tot moment clara voluntat de graduar-se. Així mateix es mostrarà una bona preparació físic-tècnica evitant la distracció, oblit, falta de concentració i un estat nerviós o anhelant. El Tribunal podrà incidir durant la realització de l'examen en qualsevol de les seues fases i sol·licitar de l'aspirant les explicacions que estime oportunes, així com donar per conclòs aquest quan considere que té els elements necessaris per a emetre un judici.

2. L'elecció de les tècniques i katas presentades ha de ser idònia i adaptada no solament al coneixement o a la dificultat real, sinó a la capacitat física i tècnica de l'examinand.

3. La indumentària i condícia personal constitueixen la primera mostra de la importància que, tant el karate-do com el Tribunal, mereixen a l'aspirant.

FASE TÈCNICA

Es valorarà, en els diferents treballs presentats, la seua **correcta execució, efectivitat, vivència, coordinació i presentació dels mateixos**. A més quan l'aspirant efectue, acompanyat d'una o diverses persones, un treball de ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata..., **prevaldrà efectivitat, control de distància i una perfecta coordinació entre ells.**

En l'execució del kata s'haurà de mostrar el perfecte coneixement del mateix, la qual cosa implica conèixer el significat de cadascun dels seus moviments. També es valorarà el domini de tots els factors (contemplats en el temari) que determinen la bona realització del kata. Si l'aspirant cometera un error en l'execució del kata voluntari **podrà ser declarat NO APTE** pel Tribunal.

El Tribunal valorarà positivament els coneixements teòrics que es tinguen d'acord al temari exigit per als diferents graus inferiors.

La qualificació en la fase tècnica serà APTE o NO APTE i vindrà determinada per majoria simple entre els membres del Tribunal, excepte en els exàmens de 4º, 5º i 6º Dan, que es necessitarà almenys el 80% dels Jutges a favor per a resultar APTE.

NO ÉS REQUISIT INDISPENSABLE APROVAR LA FASE TÈCNICA (en els exàmens de cinturó negre fins a 3º Dan) PER A PODER ACCEDIR A LA DE KUMITE.

FASE DE KUMITE

Per a la realització d'aquesta fase serà necessari, en qualsevol modalitat i categoria, l'ús de l'equip de proteccions homologats per la Federació Espanyola de Karate (atenent a l'edat de l'aspirant).

Realitzaran combats de jyu kumite i shiai kumite, d'un temps determinat cada combat, segons al grau que s'aspire. Tots els aspirants, hauran de realitzar la fase de kumite, cap aspirant està exempt de realitzar aquesta fase fins a nivell de 3º Dan, excepte informe mèdic corresponent que ho indique.

- SHIAI KUMITE: En aquest apartat no serà necessari guanyar els combats, ni l'actuació d'un equip arbitral en la forma habitual. L'aspirant haurà de demostrar el perfecte coneixement dels factors essencials que conformen aquesta modalitat esportiva.

- JYU KUMITE: l'aspirant haurà de demostrar el perfecte coneixement dels factors essencials que conformen aquesta modalitat: defensa, atac, distància, anticipació, desplaçament, contraatac, varietat tècnica, esperit de combat, estratègia... Així mateix mostrarà una bona condició física, efectivitat tècnica i absolut control.

El Tribunal podrà, si les circumstàncies ho requereixen, ajuntar categories i graus, amb la finalitat d'agilitar l'avaluació dels aspirants. Així mateix durant la realització del jyu kumite podrà donar per conclòs aquest quan considere que té els elements necessaris per a emetre el seu judici.

En l'avaluació de Kumite, independentment de l'edat o grau dels examinats, ha de tenir-se en compte el seu pensament operatiu, disposició, variabilitat de les solucions tècnic tàctiques i altres aspectes, però realment qui guanya o perd és un assumpte a mesurar en les trobades esportives i no en els exàmens, que realment no són una activitat d'oposició sinó de suficiència.

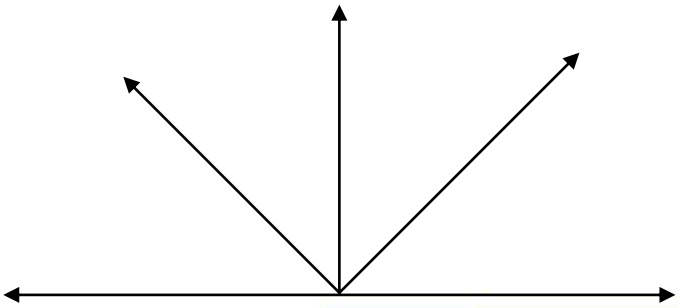
S'avaluarà essencialment sobre una sensació general que l'aspirant ha d'oferir des de l'inici fins al final del treball de kumite. les tècniques presentades han de ser correctes i adaptades no solament a la dificultat real, sinó a la capacitat física i tècnica de l'aspirant. Així mateix es mostrarà una bona preparació físic-tècnica evitant falta de control, falta de concentració i un estat nerviós o anhelant.

La qualificació final en la fase de kumite, , serà d'APTE o NO APTE. Els aspirants que resulten NO APTES repetiran únicament aquesta fase.

PRESENTACIÓ D'EXÀMENS

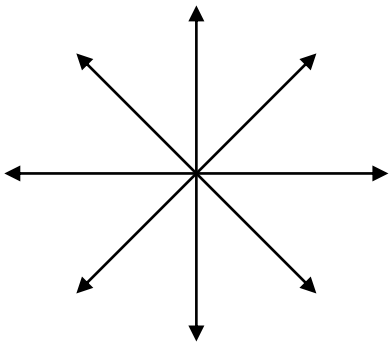
~ CINT NEGRE I PRIMER DAN

TRIBUNAL



~ SEGON DAN I TERCER DAN

TRIBUNAL



IMPORTANT: Aquests diagrames de realització són aconsellables per a la preparació dels diferents exàmens. Utilitzant aquestes adreces es poden reflectir clarament tots els punts importants requerits.

Capítol IV

ESTRUCTURA D'EXÀMENS DEL TRIBUNAL DE GRAUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Cinturó Negre
Primer Dan
Segon Dan
Tercer Dan
Quart Dan
Cinquè Dan
Sisè Dan
Setè Dan
Vuitè Dan

ESTRUCTURA D'EXAMEN PER A

CINT NEGRE

- **Fase Tècnica:**
  - **Kihon**
  - **Kihon kumite**
  - **KataTemari Específic**

- **Fase de Kumite:**
  - **Shiai kumite**
  - **Jyu kumite**

FASE TÈCNICA

L'aspirant es presentarà al tribunal al començament del seu examen i contestarà les preguntes sobre el seu temari específic que aquest li formule.

KIHON

Estarà format pels següents apartats:

- UKE WAZA (Tècniques de defensa)
- TSUKI WAZA (Tècniques directes)
- UCHI WAZA (Tècniques circulars o indirectes)
- GERI WAZA (Tècniques de cama)

Es realitzaran **cinc** tècniques per apartat, havent d'utilitzar en la seua execució un mínim de tres posicions diferents. S'haurà de demostrar el domini d'ambdues parts del cos (el que no implica la repetició de tot amb tots dos costats). El treball es realitzarà mitjançant desplaçaments en avanç i reculada, canvis de direcció i sentit, evitant girs que l'aspirant no puga controlar, així com realitzar tècniques que el Tribunal no puga veure per a la seua valoració. El ritme d'execució permetrà la definició completa de cada tècnica i posició les quals hauran de ser bàsiques i simples en la seua majoria. Al seu torn ha de reflectir-se fermesa i exactitud a més de mostrar el coneixement dels aspectes bàsics i fonamentals del karate (kime, kiai, zanshin, chakugan...).

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

KIHON KUMITE

S'executarà el Kihon Kumite amb ajuda d'un/a company/a. El treball es realitzarà per la dreta i per l'esquerra.

- SAMBON KUMITE:
  Treball de defenses davant de tres atacs de uke (poden ser a un pas, a dos o a tres) amb un contraatac final, depenent de l'estil.
  - Tres atacs: jodan tsuki - chudan tsuki – mae geri chudan.
  - Tres defenses: jodan age uke – shoto uke uchi – gedan barai i gyaku tsuki

- IPPON KUMITE:
  L'aspirant realitzarà dos exercicis de Ippon Kumite, defensa davant un atac de tsuki i un altre de geri, seguits de contraatac.

KATA

L'aspirant presentarà, obligatòriament, cinc kates bàsics i dos superiors, d'aquests últims triarà un com a voluntari.

TEMARI ESPECÍFIC

1. Haurà de conèixer el nom i el significat de l'estil que practica, el seu fundador i posicions característiques.

2. Què significa KARATE?
KARA significa buit i TE ma.

3. Què significa ZANSHIN?
Sensació final.

4. Què significa CHAKUGAN?
Mirada.

5. Què és KIME?
L'aprofitament de l'energia física i mental en el moment de l'impacte. La força.

6. Què és KI?
L'energia interior.

7. Què és KIAI?
L'alliberament de l'energia interna mitjançant un crit.

8. Què significa REI?
Salutació.

9. Per què se saluda i quin és la finalitat de la salutació?
La salutació (REI) es fa per cortesia, per a demostrar respecte, humilitat i gentilesa.

10. Diferents altures o nivells per a colpejar:
- JODAN: nivell alt (cap)
- CHUDAN: nivell mitjà (abdomen, costats, esquena, pit, muscles).
- GEDAN; nivell baix (des de la cintura als peus)

11. Significat de la paraula KATA:
Forma. Es pot definir com una sèrie de tècniques (en defensa i atac, de puny i cama), TSUKI, UKE, GERI, KAKE I UCHI realitzades amb un ordre preestablert contra adversaris imaginaris.

12. Significat de la paraula KUMITE:
Combat.

FEDERACIÓ KARATE I D.A. COMUNITAT VALENCIANA

FASE DE KUMITE

Els aspirants després d'acabar la fase anterior realitzaran dos combats de jyu kumite i un de shiai kumite. Cada combat tindrà una durada d'**un minut** seguit de trenta segons de descans. Els aspirants que resulten no aptes, repetiran únicament aquesta fase "sense cost algun" en futurs exàmens sempre que romanguen en la mateixa categoria.

No serà necessària l'actuació d'un equip arbitral en la forma habitual, sinó que els jutges seguiran en la seva posició igual que la fase tècnica.

Es valorarà positivament l'efectivitat i els valors essencials del karate.

Es penalitzarà amb rigor la falta de preparació física i de control.

Els jutges valoraran el treball realitzat globalment atorgant APTE o NO APTE en cadascun dels combats, havent d'obtenir l'APTE en almenys dos dels tres combats a realitzar, per resultar la qualificació final d'APTE en aquesta fase de kumite.

ESTRUCTURA D'EXAMEN PER A C.N.

PRIMER DAN

SHO DAN

- **Fase Tècnica:**
  Kihon
  Kihon kumite
  Kata
  Temari Específic

- **Fase de Kumite:**
  Shiai kumite
  Jyu kumite

FASE TÈCNICA

L'aspirant es presenta al tribunal al començament de l'examen i contestarà a les preguntes sobre el seu temari específic que aquest li formule.

KIHON

Estarà format pels següents apartats:

UKE WAZA (tècniques de defensa): en aquest apartat es realitzaran sis tècniques.

GERI WAZA (tècniques de cama): com a l'anterior apartat, també es realitzaran sis tècniques.

TSUKI – UCHI WAZA (tècniques directes i indirectes): estarà format per huit tècniques d'atac diferents on es combinaran directes, indirectes i circulars.

RENZOKU WAZA (tècniques combinades): constarà de dues combinacions que hauran d'estar formades per una defensa, un atac de puny o mà i un atac de cama, havent de ser, a més, d'aplicació lògica davant un adversari.
Per a tots els apartats, excepte en Renzoku Waza, s'utilitzaran almenys **quatre** posicions diferents i diferents tipus de desplaçaments, amb el que demostrarà fermesa, exactitud i potència, a més d'un clar coneixement del treball, mantenint un ritme d'execució que permeta la definició de tècniques i posicions. **S'EVITARAN** girs que no es controlen així com l'elecció de tècniques que, per les condicions de l'aspirant, no puguen executar-se amb la correcta forma i total efectivitat.

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE: Es realitzaran dos exercicis de Ippon Kumite, defensa davant un atac de tsuki i un altre de geri, seguits de contraatac.

SANBON KUMITE: Treball de defenses davant tres atacs de uke (poden ser a un pas, a dos o a tres) amb un contraatac final, depenent de l'estil.

KATA

L'aspirant presentarà, obligatòriament, **cinc** kates bàsics i **tres** superiors, d'aquests últims triarà un com a voluntari.

TEMARI ESPECÍFIC

1. Haurà de conèixer les característiques tècniques de l'estil que practica.
2. Punts importants en la realització de les tècniques de braç:

TSUKITE el que executa l'acció
HIKITE el que recull cap a enrere
KOSHI KAITEN l'acció del maluc

3. Punts importants en la realització de les tècniques de cama:

- KAKAE KOMI ASHI elevació de genoll
- KERI HANASHI extensió de la cama
- JIKU ASHI base de suport
- KOSHI acció del maluc
- HIKI ASHI recollida de la cama

4.Formes de realització de les tècniques de cama:

- KEAGE ascendent
- KEBANASHI percutant
- KEKOMI penetrant
- FUMIKOMI aclaparador
- FUMIKIRI tallant

5. Enumerar i explicar els diferents tipus de salutació:

- RITSU REI salutació dempeus
- OTAGAINI REI salutació recíproca
- SENSEINI REI salutació al mestre
- SOMENI REI salutació al capdavant
- ZA REI salutació de cerimònia

6. Què és i per què serveix el MOKUSO?

És l'acte de meditació abans o després de la classe. Serveix, en començar, per centrar-nos en el treball a realitzar i, en acabar, per relaxar-nos de la tensió mantinguda i tornar a l'activitat normal.

7. Per a què serveix el treball dels katas?
Serveix per desenvolupar els elements fonamentals del KARATE, doncs en ells estan els principis bàsics, les tècniques i la tradició d'aquest Art.

8. Principals punts en l'execució d'un kata:

- CHAKUGAN Mirada
- HYOSHI Ritme
- ZANSHIN Sensació final
- KI Energia interna
- ENBUSEN Línia de realització

- KIME Força
- KIAI Crit de concentració
- KIHAKU Vivència

9. Què és BUNKAI KUMITE?

És l'aplicació pràctica de les tècniques del kata.

10. Què és i per què serveix el ENBUSEN?

Són les línies d'execució i serveix per determinar les direccions que s'han de seguir en executar el kata.

11. Perquè serveix el treball de KUMITE?

Per demostrar l'efectivitat de les tècniques tant en atac com en defensa i així mateix mostrar les tècniques go no sen, sen no sen, tai no sen i l'estat de zanshin.

12. Punts importants en el treball de kumite:

■Distancia	■Anticipació	■Control	■Reacció
■Defensa	■Atac	■Estratègia	■Velocitat
■Tàctica	■Precisió	■Desplaçament	

FASE DE KUMITE

Els aspirants que van a realitzar la fase anterior, realitzaran tres combats. Dos de Jyu Kumite i un de shiai kumite fins als 25 anys d'edat. A partir de 26 anys, es realitzaran els tres combats de jyu kumite. Tots els combats tindran una durada de dos minuts i trenta segons de descans entre cadascun d'ells, sense detenció del cronòmetre durant la realització dels mateixos, excepte en casos excepcionals. En l' emparellament dels aspirants, es tindrà en compte, per part del tribunal i en la mesura del possible, respectar la similitud de pesos i edat.

No serà necessària l'actuació d'un equip arbitral en la forma habitual, sinó que els jutges seguiran en la seua posició igual que la fase tècnica.

Es valorarà positivament l'efectivitat i els valors essencials del karate. Es penalitzarà amb rigor la falta de preparació física i de control.

Els jutges valoraran el treball realitzat globalment atorgant APTE o NO APTE en cadascun dels combats, havent d'obtenir l'APTE en almenys dos dels tres combats a realitzar, per resultar la qualificació final d'APTE en aquesta fase de kumite.

ASPIRANTS A PARTIR DE 50 ANYS.

Realitzaran un combat de tipus Jyu kumite, sense temps establert, el qual serà valorat pels jutges com a APTE o NO APTE.

ESTRUCTURA D' EXAMEN PER A C.N.

SEGON DAN

NI DAN

- **Fase Tècnica:**
  - **Kihon**
  - **Yakusoku kumite**
  - **Kata**
  - **Temari Específic**

- **Fase de Kumite:**
  - **Shiai kumite**
  - **Jyu kumite**

FASE TÈCNICA

L'aspirant es presentarà al tribunal al començament de l'examen i contestarà a les preguntes sobre el seu temari específic que aquest li formule.

KIHON

Estarà format pels següents apartats:

TSUKI WAZA (tècniques directes): realitzaran entre sis i huit atacs de puny o mà, havent de ser alguns d'ells dobles. A més hauran d'intercalar o simultanejar tècniques de defensa (encara que no necessàriament amb tots els atacs).

UCHI WAZA (tècniques indirectes o circulars): realitzaran entre sis i huit atacs de puny, mà o colze, havent de ser, alguns d'ells, dobles. A més, intercalaran o simultanejaran tècniques de defensa (encara que no necessàriament amb tots els atacs).

GERI WAZA (tècniques de cama): executaran entre sis i huit tècniques havent d'anar, alguna d'elles, precedides de defensa i atacs de braç per a donar major sensació d'eficàcia en el treball.

RENZOKU WAZA: realitzaran **dues** combinacions que hauran d'estar formades per un màxim de **cinc** tècniques havent d'incloure, almenys, una defensa, un atac de puny o mà i un atac de cama. Cada renzoku realitzat haurà de tenir aplicació lògica davant un sol adversari, encara que no serà necessari realitzar aquesta aplicació davant el Tribunal.

Tot el treball presentat haurà d'estar basat en la utilització de tot tipus de desplaçaments, esquives i diversitat de posicions. L'execució de les tècniques reflectirà el control de la velocitat, coordinació, definició, potència, actitud marcial i total efectivitat.

YAKUSOKU KUMITE

Realitzaràn dues aplicacions, cadascuna d'elles amb un total d'entre **dotze** i **quinze** tècniques. Intercanviaran tècniques d'atac i defensa, puny, mà, colze i cama, variaran els nivells i distàncies. A més, en tot moment, es demostrarà la correcta fluïdesa, potència i efectivitat de les mateixes. Les aplicacions seràn de composició lliure. Aquest treball sempre haurà de ser realitzat de forma coherent i d'aplicació pràctica.

KATA

L'aspirant presentarà obligatòriament, **cinc** katas bàsics i **cinc** superiors. De tots els katas presentats triarà un de superior com a voluntari.

TEMARI ESPECÍFIC

1. Haurà de conèixer el seu estil en profunditat.

2. Haurà de conèixer, almenys a nivell teòric, el bunkai d'un dels katas superiors que presente, determinat pel propi aspirant, sobre el qual, el Tribunal, si ho estima oportú, podrà demanar-li algun aclariment.

3. Què significa KARATE DO?
KARA significa buit; TE significa mà i DO camí espiritual.

4. Explicació d'una posició enumerant: nom, superfície d'assentament, distribució del pes, situació del tronc i altres característiques generals, així com les possibilitats en la seua aplicació pràctica.

5. Explicació d'una tècnica de les presentades en defensa, atac o contraatac, ja siga de puny, mà, colze o cama, definint fonamentalment: punt de partida, recorregut i acabament, així com les possibilitats en la seua aplicació pràctica.

6. Explicació i finalitat dels moviments de qualsevol dels katas que presenta.

7. Formes d'utilització del maluc:

- JYUN KAITEN en el mateix sentit que la tècnica
- GYAKU KAITEN en sentit contrari a la tècnica
- ZENPO en avanç
- KOHO en reculada
- JOHO ascendent
- KAHO descendent

8. Enumeració de les diferents posicions del tronc:

- SHOMEN (MAE) frontal
- SOKUMEN (YOKO) lateral
- HANMI posició semifrontal
- GYAKU HANMI inversa semifrontal

9. Nom que reben les diferents parts de la mà i braç:

- HAIWAN o UDE avantbraç
- EMPI o HIJI colze
- SEIKEN puny frontal
- URAKEN puny del revés
- NUKITE punta dels dits
- SEIRYUTO part inferior del canell
- KENTSUI o TETTSUI puny de martell
- TEISHO o SHOTEI base del palmell de la mà
- NAKADAKA KEN puny del mig dit
- NAKADAKA IPPON KEN puny del dit índex
- KEITO extrem interior del canell
- SHUTO vora externa de la mà
- HAITO vora interna de la mà
- KENTOS artells
- HAISU dors de la mà

10. Nom que reben les diferents parts del peu i la cama:

- JO SOKUTEI base dels dits
- KAKATO taló
- HEISOKU empenya
- HIZA genoll
- SOKUTEI o TEISOKU planta del peu
- SOKUTO cant extern del peu
- TSUMASAKI punta dels dits

11. Diferents tipus de desplaçaments en funció de l'adreça:

- KAE ASHI cap a avant avançant un pas
- YORI ASHI lliscar amb tots dos peus alhora
- SUGI ASHI una cama impulsa l'altra
- YOKO ASHI lliscament lateral
- MAWASHI ASHI lliscament circular
- TOBI ASHI lliscament en salt

Tot açò es podrà matisar indicant si és HIDARI (esquerra), MIGI (dreta) o NANAME (diagonal).

L'aspirant a Segon Dan haurà de conèixer el Temari Específic de graus anteriors

FASE DE KUMITE

Els aspirants que van realitzar la fase anterior, passaran a aquesta on realitzaran el treball de kumite que els corresponga en funció de l'edat.

Els aspirants que van realitzar la fase anterior, realitzaran tres combats. Dos de Jyu Kumite i un de shiai kumite fins als 25 anys d'edat. A partir de 26 anys, es realitzaran els tres combats de jyu kumite. Tots els combats tindran una durada **de dos minuts i trenta segons de descans entre cadascun d'ells,** sense detenció del cronòmetre durant la realització dels mateixos, excepte en casos excepcionals. En l'emparellament dels aspirants, es tindrà en compte, per part del tribunal i en la mesura del possible, respectar la similitud de pesos i edat.

No serà necessària l'actuació d'un equip arbitral en la forma habitual, sinó que els jutges seguiran en la seua posició igual que la fase tècnica.

Es valorarà positivament l'efectivitat i els valors essencials del karate.

Es penalitzarà amb rigor la falta de preparació física i de control.

Els jutges valoraran el treball realitzat globalment atorgant APTE o NO APTE en cadascun dels combats, havent d'obtenir l'APTE en almenys dos dels tres combats a realitzar, per a resultar la qualificació final d'APTE en aquesta fase de kumite.

Es valorarà positivament el nivell i l'efectivitat de les tècniques realitzades, juntament amb tots els aspectes importants de jyu kumite.

ASPIRANTS A partir de 50 ANYS.

Realitzaran un combat de tipus Jyu kumite, sense temps establit, el qual serà valorat pels jutges com a APTE o NO APTE

ESTRUCTURA D' EXAMEN PER A C.N.

TERCER DAN

SAN DAN

- **Fase Tècnica:**
  - **Kihon**
  - **Bunkai kumite**
  - **Kata**
  - **Temario Específico**

- **Fase de Kumite:**
  - **Shiai kumite**
  - **Jyu kumite**

FASE TÈCNICA

L'aspirant podrà realitzar el seu examen en l'ordre que estime oportú.

KIHON

L'aspirant presentarà una combinació contínua que tindrà entre **quinze i vint** moviments, entre els quals s'inclouran almenys cinc atacs de cama, cinc defenses de mà oberta i/o tancada, cinc atacs de puny, mà, colze..., havent de barrejar-los entre si amb la finalitat de donar sensació d'efectivitat. S'hauràn d'utilitzar tot tipus de desplaçaments, esquives i varietat de posicions. Les execucions tècniques hauran de reflectir el control de la velocitat, coordinació, potència, actitud marcial i total efectivitat. És valorarà el sentit pràctic (davant possibles adversaris) de cada línia realitzada, la creativitat, varietat i qualitat tècnica, a més de la dificultat d'execució.

BUNKAI KUMITE

Haurà de, l'aspirant, realitzar l'aplicació pràctica d'**un** kata bàsic a triar per ell mateix. El bunkai haurà de ser el més ajustat a la realització tècnica del kata. En la seua aplicació podrà ajudar-se per un màxim de dos companys.

KATA

L'aspirant presentarà **cinc** kates bàsics i **set** superiors, havent de triar d'aquests últims un com a voluntari.

TEMARI ESPECÍFIC

1. A més del seu estil haurà de conèixer les característiques tècniques, posicions fonamentals i fundador de qualsevol altre estil determinat per l'aspirant. Així mateix, tindran coneixement del temari general de la Normativa.

2. Haurà de conèixer, a nivell teòric i en profunditat, tots els aspectes històrics, tècnics i d'aplicació pràctica del kata voluntari que presenta.

3. Què s'aconsegueix amb el treball dels katas? (desenvolupar per l'aspirant).

4. Explicació d'un tipus de kumite (desenvolupar per l'aspirant).

- IPPON KUMITE: assalt a un pas i/o una tècnica
- SANBON KUMITE: assalt a tres passos i/o tres tècniques
- GOHON KUMITE: assalt a cinc passos i/o cinc tècniques
- YAKUSOKU KUMITE: assalt d'estudi convencional entrellaçat
- JYU IPPON KUMITE: assalt lliure a una tècnica
- KAESHI IPPON KUMITE: assalt a un o diversos passos amb anunci de l'altura de la tècnica.

5. Quins són els avantatges i desavantatges del treball de kumite de competició? (desenvolupar per l'aspirant).

6. Relació i definició dels diferents tipus de respiració:

- DONTO normal
- IBUKI diafragmàtica amb contracció abdominal sonora.
- IBUKI NOGARE diafragmàtica amb contracció abdominal sense soroll.
- NOGARE diafragmàtica sense contracció abdominal.
- IBUKI SANKAI profunda, concentrada, sonora.

L'aspirant a Segon Dan haurà de conèixer el Temari Específic de graus anteriors

FASE DE KUMITE

Els aspirants que van realitzar la fase anterior, passaràn a aquesta on realitzaran el treball de kumite que els corresponga en funció de l'edat.

Els aspirants que van realitzar la fase anterior, realitzaràn tres combats. Dos de Jyu Kumite i un de shiai kumite fins als 25 anys d'edat. A partir de 26 anys, és realitzaran els tres combats de jyu kumite. Tots els combats tindran una durada de **dos minuts i trenta segons de descans entre cadascun d'ells**, sense detenció del cronòmetre durant la realització dels mateixos, excepte en casos excepcionals. En l'aparellament dels aspirants, és tindrà en compte, per part del tribunal i en la mesura del possible, respectar la similitud de pesos i edat.

No serà necessària l'actuació d'un equip arbitral en la forma habitual, sinó que els jutges seguiran en la seua posició igual que la fase tècnica.

És valorarà positivament l'efectivitat i els valors essencials del karate.

És penalitzarà amb rigor la falta de preparació física i de control.

Els jutges valoraren el treball realitzat globalment atorgant APTE o NO APTE en cadascun dels combats, havent d'obtenir l'APTE en almenys dos dels tres combats a realitzar, per a resultar la qualificació final d'APTE en aquesta fase de kumite.

És valorarà positivament l'efectivitat, fluïdesa i profunditat dels tècniques realitzades, juntament amb tots els aspectes importants de jyu kumite.

ASPIRANTS A PARTIR DE 50 ANYS.

Realitzaran **un** combat de tipus Jyu kumite, sense temps establit, el qual serà valorat pels jutges com a APTE o NO APTE.

ESTRUCTURA D'EXAMEN PER C.N.

QUART DAN

YON DAN

- **Goshin**
- **Bunkai kumite**
- **Kata**
- **Examen oral**

Els aspirants a aquest grau podran determinar lliurement l'ordre de presentació dels diferents parts que consta l'examen. L'aspirant podrà ajudar-se d'un màxim de tres aspirants.

GOSHIN

L'aspirant realitzarà un treball sobre DESEQUILIBRIS, ESCOMBRATGES, LUXACIONS, ESTRANGULACIONES, etc. entre **deu i dotze** combinacions, en l'execució dels quals podrà ajudar-se d'un o dos ajudants.

Fonamentalment, durant la realització, haurà de demostrar l'efectivitat del treball.

BUNKAI KUMITE

L'aspirant haurà de realitzar l'aplicació pràctica d'**un** kata superior dels quals presenta, no havent de ser necessàriament el del kata voluntari. El bunkai haurà de ser el més ajustat a la realització tècnica del kata. Evitant que s'assemble al treball de Goshin.

En la seua aplicació podrà ajudar-se per un màxim de dos companys.

KATA

Haurà de realitzar **dos** kates, un de lliure elecció i un altre imposat pel Tribunal entre els **nou** superiors que presenta.

FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

EXPLICACIÓ ORAL

L'aspirant haurà de conèixer el seu estil en profunditat i un altre a nivell teòric, aquest últim determinat per ell mateix.

El Tribunal podrà preguntar-li sobre qualsevol aspecte relacionat amb el seu examen encara que no estiga definit en la normativa; haurà de conèixer perfectament el temari general i tot el temari específic dels graus anteriors.

ESTRUCTURA D'EXAMEN PER A C.N.

CINQUÉ DAN

GO DAN

- **Exposició Oral**
- **Bunkai kumite**
- **Kata**
- **Teoria**

El 5é Dan és un grau que representa el reconeixement d'una trajectòria esportiva i tècnica durant un període dilatat de temps.

Se li suposa a l'aspirant una maduresa tècnica, una labor docent, de difusió del nostre Art Marcial o investigadora, per la qual causa l'examen incidirà fonamentalment en la valoració del curriculum de l'aspirant.

Temps de pràctica

L'aspirant haurà d'acreditar un mínim de cinc anys de pràctica federada des de l'obtenció del 4t Dan.

Currículum

L'aspirant presentarà un *curriculum vitae* de la seua activitat de karate aportant la documentació que ho justifique. A part, podrà presentar una memòria d'aquells aspectes del seu currículum que no puga justificar documentalment. L'aspirant tindrà a la seua disposició en la pàgina de la Federació els currículums oficials per al seu emplenament.

Treball Temàtic

L'aspirant no presentarà tesina per a aquest grau. Efectuarà una exposició oral davant el Tribunal del tema que lliurement esculla entre els relacionats a continuació:

- El karate i la salut
- El karate com a exercici físic
- El karate com a exercici físic i la seua influència en el psíquic
- El karate com a art marcial o com esport
- Metodologia del karate en adults i/o xiquets
- La competició. Mètode i formació
- La història del karate Europeu, Japonès o Okinawuenc
- Els Mestres com a innovadors del karate modern

La durada de l'exposició per a l'aspirant serà de 10 a 15 minuts, i en finalitzar la mateixa, haurà de respondre a les preguntes que li formulen els membres del Tribunal sobre l'exposat per l'examinand.

Els temes proposats no són temes tancats. L'aspirant podrà proposar un altre tema al tribunal diferent als anteriors, per tot açò haurà de presentar amb una antelació mínima de seixanta dies abans de la data de l'examen una proposta en la qual s'arreplegue el títol del tema i un resum del mateix. El TGCV valorarà la proposta i respondrà a l'aspirant en un termini de vint dies.

L'aspirant podrà utilitzar en la seua exposició els mitjans audiovisuals disponibles per part de la FKCV (canó de projecció). L'aspirant haurà de portar el seu propi ordinador personal.

Treball Tècnic

L'aspirant presentarà un kata voluntari, del més alt nivell dins del seu estil, per a continuació realitzar una exposició de les característiques del kata executat, d'acord amb els següents punts: orígens, peculiaritats tècniques, significat, etc.

A continuació presentarà el bunkai d'un kata, que podrà ser diferent o no al realitzat, per al que podrà comptar amb l'ajuda de les persones i elements que considere necessaris. El bunkai podrà incloure elements del treball de Goshin (luxacions, projeccions, estrangulacions, etc....).

ESTRUCTURA D' EXAMEN PER A C.N.

SISÉ DAN

ROKU DAN

- **Treball lliure**
- **Tesina**

El grau de Sisè Dan Roku Dan representa la categoria de Renshi, primer dels títols de mestratge amb KYOSHI i HANSHI, que són els que segueixen, els aspirants a aquest grau van dedicar llargs anys d'estudi i treball a nivell personal i/o professional però la FKCV te en valor considerar la presentació del seu examen.

VIA EXAMEN

TREBALL LLIURE

L'aspirant realitzarà un treball pràctic d'una durada de deu a quinze minuts sobre qualsevol aspecte relacionat amb el karate.

El candidat mostrarà experiència i domini en aquest camp. Si el treball triat no estiguera relacionat amb el kata, l'aspirant realitzarà un kata triat per ell mateix d'acord al nivell al que opte.

TESINA

Presentada en format electrònic amb tres mesos d'antelació, constarà d'un mínim de vint pàgines i un màxim de trenta pàgines i la seua estructura s'ajustarà al protocol de tesines de la F.K.C.V. en vigor (capítol I, apartat 8)

El contingut d'aquesta tesina i a manera d'orientació, és pot relacionar, entre uns altres, amb els següents tems:

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

- ✓ El karate i la salut
- ✓ El karate com a exercici físic
- ✓ El karate com a exercici i la seua influència en el psíquic
- ✓ El karate com a art marcial o com esport
- ✓ Metodologia del karate en adults i/o xiquets
- ✓ La competició. Mètode i formació
- ✓ La història del karate Europeu, Japonès o d'Okinawa
- ✓ Els Mestres com a innovadors del karate modern

ESTRUCTURA D' EXAMEN PER A C.N.

SETÉ DAN

SHICHI DAN

- **Treball lliure**
- **Tesina**

VIA EXAMEN

L'examen de setè Dan culmina una trajectòria i recorregut amb un ampli treball en el pedagògic com en l'esportiu i la seua necessària aportació tècnica metodològica.

L'anterior grau de 6é Dan ens va enfrontar a la possibilitat d'aportar la nostra visió personal del karate sobre els diversos aspectes del mateix, aquest examen la cerca de la unificació amb un grau de plenitud per a l'aspirant.

Treball lliure:

L'aspirant realitzarà un kata lliurement triat desenvolupant i aportant evolució i tendències del mateix, podrà expressar la seua evolució des de l'origen i efectuar les seues lliures o clàssiques aplicacions.

L'aspirant posarà en consideració les seues aportacions, amb un sentit didàctic del treball desenvolupat.

Si escau l'aspirant se sotmetrà a les preguntes sobre l'exposat si el tribunal ho considerara pertinent.

Tesina:

L'aspirant podrà aportar un treball escrit d'un mínim de 20 pàgines i un màxim de 30 pàgines, ajustant la seua estructura al protocol de tesines de la FKCV en vigor.

Així mateix l'aspirant disposarà si així ho sol·licitara dels mitjans tècnics, pantalla i projector que la FKCV aportarà per a la seua exposició si l'aspirant ho requereix en la FKCV al lliurament de la documentació del seu examen. L'ordinador personal ho aportarà l'aspirant.

VIA RECONEIXEMENT

El karate de la Comunitat Valenciana és pioner a Espanya, els seus Mestres, tècnics i instructors van posar els fonaments de la nostra realitat actual. Sense ells aquesta evolució no haguera sigut factible, necessitem aquesta opció per a la consecució de Setens i Vuitens Dans.

No obstant açò, ressenyar que l'elecció d'aquesta via implica prohibició de qualsevol tipus de reducció quant a temps i edat es refereix, a més de la incompatibilitat per a presentar-se a examen, en el mateix any, si fóra denegada la petició.

REQUISITS:

ADMINISTRATIUS:

- Complir el temps reglamentari des de l'obtenció del grau anterior.
- Ser Director Tècnic d'un club, o formar part de la direcció tècnica d'un club.
- Tenir les llicències corresponents des del grau anterior fins al qual aspira.
- Tenir l'edat reglamentària, així com els anys sol·licitats des de l'obtenció del 1º dan.
- No haver estat sancionat pel Comitè de disciplina.

TÈCNICS:

- Estar en possessió del Títol d'Entrenador Nacional
- Estar en possessió del Títol de Jutge del Tribunal Nacional de Graus actualitzat.
- Estar en possessió del Títol d'Àrbitre de Karate o Disciplines Associades actualitzat.
- Altres Titulacions Oficials.

VARIS:

- Haver exercit responsabilitats federatives a nivell regional, nacional o internacional
- Exercir com a docent en Cursos de formació o especialització per encàrrec federatiu tant a nivell autonòmic, nacional o internacional.
- Haver participat en labors divulgatives del nostre esport (publicacions, vídeos, etc.)
- Trajectòria esportiva i tècnica de l'aspirant.
- Assoliments esportius del seu alumnat d'especial rellevància.
- Nivell tècnic del seu alumnat.
- Qualsevol altra aportació que es considere digna de reconeixement.

PROCEDIMENT:

- La presentació de sol·licituds tant d'exàmens com per la via de reconeixement hauran d'estar en la seu de la RFEK amb dos mesos d'antelació a la data prevista en el calendari d'activitats.
- L'aspirant no es podrà presentar en la mateixa convocatòria per les dues vies.
- Les sol·licituds es faràn en els impresos que proporcionen l'entitat autonòmica o nacional.
- Hauran de satisfer les taxes corresponents al grau que aspiren.

CRITERIS DE VALORACIÓ:

- Els criteris de valoració es tindran en compte a partir de l'últim grau obtingut.
- Anàlisi i estudi de la documentació que aporta l'aspirant pel comitè nacional de graus.
- Informe del C.N.G. a la Comissió Tècnica i Junta Directiva o Comissió Delegada.

SITUACIONS ESPECIALS:

- Per a la sol·licitud de 7é Dan, són necessaris 27 anys de pràctica federada des de l'obtenció del Primer Dan i 43 anys complits.

ESTRUCTURA D' EXAMEN PER A C.N.

VUITÉ DAN

HACHI DAN

.Treball lliure

. Tesina

VIA EXAMEN

Treball lliure:

L'aspirant realitzarà un Treball de lliure elecció mostrant davant el tribunal els aspectes que considere viables per al seu desenvolupament i execució.

Els membres del tribunal podràn preguntar a l'aspirant sobre qualsevol punt específic que consideren pertinent en relació a l'exposat per l'aspirant

L'aspirant posarà en consideració les seues aportacions i expressarà si ho considera pertinent el seu sentit didàctic metodològic del treball que presenta.

Tesina:

L'aspirant podrà aportar un treball escrit d'un mínim de 20 pàgines i un màxim de 30 pàgines, ajustant la seua estructura al protocol de tesines en vigor de la FKCV.

Igual que per a setè Dan, l'aspirant disposarà dels mitjans tecnològics pantalla i projector per a la seua exposició si així ho sol·licitara a la presentació de la documentació de l'examen en la FKCV. L'ordinador personal serà aportat per l'aspirant

VIA RECONEIXEMENT

El karate de la Comunitat Valenciana és pioner a Espanya, els seus Mestres, tècnics i instructors van posar els fonaments de la nostra realitat actual. Sense ells aquesta evolució no haguera sigut factible, necessitem aquesta opció per a la consecució de Setens i Vuitens Dans.

No obstant açò, ressenyar que l'elecció d'aquesta via implica prohibició de qualsevol tipus de reducció quant a temps i edat es refereix, a més de la incompatibilitat per a presentar-se a examen, en el mateix any, si fóra denegada la petició.

REQUISITS:

ADMINISTRATIUS:

- Complir el temps reglamentari des de l'obtenció del grau anterior.
- Ser Director Tècnic d'un club, o formar part de la direcció tècnica d'un club.
- Tenir les llicències corresponents des del grau anterior fins al qual aspira.
- Tenir l'edat reglamentària, així com els anys sol·licitats des de l'obtenció del 1º dan.
- No haver estat sancionat pel Comitè de disciplina.

TÈCNICS:

- Estar en possessió del Títol d'Entrenador Nacional
- Estar en possessió del Títol de Jutge del Tribunal Nacional de Graus actualitzat.
- Estar en possessió del Títol d'Àrbitre de Karate o Disciplines Associades actualitzat.
- Altres Titulacions Oficials.

VARIS:

- Haver exercit responsabilitats federatives a nivell regional, nacional o internacional.
- Exercir com a docent en Cursos de formació o especialització per encàrrec federatiu tant a nivell autonòmic, nacional o internacional.
- Haver participat en labors divulgatives del nostre esport (publicacions, vídeos, etc.)
- Trajectòria esportiva i tècnica de l'aspirant.
- Assoliments esportius del seu alumnat d'especial rellevància.
- Nivell tècnic del seu alumnat.
- Qualsevol altra aportació que es considere digna de reconeixement.

PROCEDIMENT:

- La presentació de sol·licituds tant d'exàmens com per la via de reconeixement hauran d'estar en la seu de la RFEK amb dos mesos d'antelació a la data prevista en el calendari d'activitats.
- L'aspirant no es podrà presentar en la mateixa convocatòria per les dues vies.
- Les sol·licituds es faran en els impresos que proporcionen l'entitat autonòmica o nacional.
- Hauran de satisfer les taxes corresponents al grau que aspiren.

CRITERIS DE VALORACIÓ:

- Els criteris de valoració es tindran en compte a partir de l'últim grau obtingut.
- Anàlisi i estudi de la documentació que aporta l'aspirant pel comitè nacional de graus.
- Informe del C.N.G. a la Comissió Tècnica i Junta Directiva o Comissió Delegada.

SITUACIONS ESPECIALS:

- Per a la sol·licitud de 8é Dan, són necessaris 27 anys de pràctica federada des de l'obtenció del Primer Dan i 43 anys complits.

Capítol V

ESTILS DE KARATE

CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

GENSEI RYU

Aquesta escola va ser fundada a Japó a la fi de la dècada dels 40 per Seiken Shukumine, nascut en Okinawa en 1.925 i alumne de Soko Kishimoto.

És va desenvolupar fonamentalment a Tòquio i és va difondre per tot el món. A Espanya va ser introduït en 1.970 per Hiromichi Kohata, pioner del karate-do a Astúries i màxim representant a Espanya.

Soko Kishimoto va desenvolupar la seua tècnica a través del "kake dameshi", seguint el principi de "una tècnica, un assumpte'. I va prendre com a deixeble a Shukumine a l'edat de 78 anys. Est va començar a investigar els tècniques basades en la teoria del seu Mestre, relacionant-los fonamentalment amb els principis de gir, torsió, canvi i variació, i introduint exercicis per a aconseguir major rapidesa i diferents angles en el combat, així com va començar a desenvolupar els kates característics de l'estil, diferenciant-los d'altres estils.

Avui dia, el màxim representant de l'estil a Japó és Kuneiko Tusa, fundador de l'Associació Nippon Karate Do Gensei Ryu Butokukai i membre de la direcció tècnica del Karate Do japonés.

Els ideogrames del KANII de l'estil, signifiquen el següent:
GEN raó profunda
SEI formar, dominar.
RYU estil, escola.

Així doncs, l'objectiu de l'estil **és aconseguir i formar la raó profunda del** Karate Do.

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

L'estil procedeix de la branca Shury Te, caracteritzant-se per la seua gran concentració espiritual, centre de gravetat baix i gran estabilitat en les postures. Utilitza dues posicions de maluc:

=> HANMI: maluc oblic per a treball amb el braç de la cama avançada.

=> KAISHIN: maluc frontal pel braç de la cama endarrerida.

Totes aquestes característiques es complementen amb una forma de salutació pròpia de l'estil i amb un treball de maluc i recorregut de les tècniques molt natural. Les posicions característiques són:

- ✓ ZENKUTSU-DACHI
- ✓ KOKUTSU-DACHI
- ✓ FUDO-DACHI
- ✓ KIBA-DACHI
- ✓ NEKO-ASHI-DACHI

Totes aquestes característiques s'apliquen en el desenvolupament dels kates, en els quals existeix una profunda utilització dels girs, rapidesa dels moviments amb atacs profunds, mantenint constant l'altura del maluc, utilització del Torite uke en lloc del Kakete i ús profús del Hotate Gamae amb condensació del temps i concentració mental i del Harà, seguit d'atacs fulgurants.

GENSEI RYU, per definició, entronca amb la més pura tradició del karate de Okinawa. No renuncia a l'aspecte esportiu, encara que reconeix la dificultat de conjuminar tots dos aspectes. Pretén mantenir intactes els seus principis i no ha patit quasi variació des de la seua introducció a Espanya.

KATES ORIENTATIUS GENSEI RYU	
KATES BÀSICS: Heian Gensei Shodan Ten-i-no-kata	
1er Dan	Chi-i-no-kata Jin-i-no-kata Koryou Naifanchi
2on Dan	Koshokun Sho Seienchin Rohai
3er Dan	Bassai Sho Bassai Dai
4t Dan 5é Dan 6é Dan	Sansai Koshokun Dai

FKCV
FEDERACIÓ DE KARATE DE LA COMUNITAT VALENCIANA

GOJU RYU

El seu fundador va ser el mestre Chojun Miyagi (1.887 - 1.953), que va seguir la línia (NAHA TE) del mestre KANRYO HIGAONNA (1.845 - 1.915). És va desenvolupar sobretot, en les ciutats de Okinawa i Kyoto a principis de segle.

En aquella època l'entrenament bàsic és realitzava amb makiwara-chisi i nigiri-game. El mestre Miyagi li va posar Goju Ryu a l'escola de conformitat amb els preceptes del Kenpo xinés.

El significat de Goju Ryu és el següent:

GO duresa
JU suavitat
RYU escola

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

El treball està basat en la conjunció entre la Força (Go) i la Suavitat (JU). Tot ell és realitza amb ritmes de contracció i relaxació ben marcats, units a una respiració IBUKI (ventral sonora), amb el que es busca sempre el desenvolupament de l'energia interior (KI). També és característic el treball d'enduriment per parelles (KOTE KITAE), els desplaçaments (UNSOKU HO) i la realització de moviments fortament executats però d'acció fluïda (MUCHIMI).

Les posicions utilitzades són altes pel que tenen el centre de gravetat alt. Entre les més característiques, estan:

FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

SANCHIN DACHI NEKOASHI DACHI

SIKO DACHI ZENKUTSU DACHÍ

Dins dels kates es poden distinguir; HEISUGATA (Sanchin iTensho) realitzat en estat de tensió contínua per a treballar la respiració i la resistència física concentrades en el Tàndem; KAISUGATA (les altre kates),on la força és concentra en el Tàndem només en el moment d'execució de cada tècnica.

És pot dir que el kata SANCHIN representa el GO i que el JU està representat en el kata TENSHO.

KATES ORIENTATIUS GOJU RYU	
KATES BÀSICS: Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni Geki Sai Dai San Fukyu Kata Taikiokus Geki Ha	
1er Dan	Chi-i-no-kata Jin-i-no-kata Koryou Naifanchi
2on Dan	Saifa Tensho Seienchin Sanchin
3er Dan	Sepai Seisan
4t Dan 5é Dan 6é Dan	Kururunfa Sanchin-Tensho Suparimpei

KYOKUSHINKAI

El seu fundador va ser el mestre, d'origen coreà, Sosai Matsutatsu; l'estil és va desenvolupar fonamentalment en la ciutat de Tòquio.

El significat de la paraula Kyokushinkai és:

KYOKU	el més alt
SHIN	veritat o realitat
KAI	associació

El seu símbol és el **kanku**, que deriva del kanku kata, on les mans s'eleven formant el símbol per a mirar a través d'elles al cel. El kanku està representat per uns punts, cadascun amb un significat diferent: *els dits* impliquen els cims a aconseguir; *els canells* impliquen el poder; *i el centre* representa afinitat, que implica profunditat. És pot dir que tot el kanku està basat i tancat en un cercle representant continuïtat i acció circular.

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

El treball, en aquest estil, és caracteritza per la concentració i la força, no solament física, sinó també mental i espiritual.

En les execucions tècniques desenvoluparan dos tipus de respiració: NOGARE (profunda i relaxada) i IBUKI SANKAI (profunda, concentrada i sonora).

Hi ha una altra sèrie de factors que caracteritzen a aquesta Escola:

- Tots els kates van precedits d'un breu període de concentració o mokusho (ulls tancats i obertura a yoi amb respiració Ibuki Sankai)
- Els blocatges són concebuts també com a atacs, havent de complir la missió de desviar i colpejar al mateix temps.
- El braç arreplegat (hikite) estarà situat a l'altura del pit, sent l'únic estil que ho situa a aquesta altura.
- Les mànegues de la jaqueta del karategui aniran tallades a tres quarts de l'avantbraç.
- Els cintos negres portaràn el distintiu del seu grau.

Entre les posicions més característiques estan:

SANCHIN DACHI	NEKO ASHI DACHI
KOKUTSU DACHI	MOROASHI DACHI

KATES ORIENTATIUS KIOKUSHINKAI	
KATES BÀSICS:	5 Pinan
1er Dan	Sanchin No Kata Yantsu Gesan Dai Tsuki No Kata Tensho
2on Dan	Saifa Kanku Dai
3er Dan	Gesai Sho Seienchin
4t Dan 5é Dan 6é Dan	Sushi Ho Garyu Seipai

RENBUKAI

Aquest estil naix en 1.940, a Tòquio, com una organització de Mestres practicants de diferents arts marcials amb la finalitat de formar un estil propi. El seu fundador va ser un mestre d'escola coreà Geka Yung.

Un altre mestre influent en el desenvolupament de l'estil Renbu Kai, va ser Hirovasu Tamae, alumne de Shiroma Gusukuma que, al seu torn, era alumne directe de Yasune Itosu. El mestre Tamae també entrenava el Kenpo Xinés a Pequín, així com, en Okinawa, l'estil Nahate.

Van ser també mestres influents en els orígens i desenvolupament del Renbu Kai: Nono Nakamura (4º DAN de Kendo i 2º DAN de Judo) i Minoru Okamoto.

L'any 1.948 Masayuki Koide, procedent de l'estil Shotokan de la Universitat de Waseda, és nomenat primer director internacional de l'estil. En 1.964 tot el moviment Renbu Kai és converteix en un estil propi i s'integra en la federació japonesa de Karate.

Renbu Kai significa, literalment, *"associació de practicants d'arts marcials"*. D'una forma més àmplia la seua traducció és *"associació per a la pràctica de cavallers"*.

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Posicions molt baixes i àmplies. Dins dels més característiques estan:

ZENKUTSU DACHI	KOKUTSU DACHI	NAIHANCHI
NEKO ASHI DACHI	HEIKO DACHI	

Les seues defenses són de trajectòria àmplia, els atacs profunds cerquen la màxima eficàcia. A més, com a característica fonamental, els seus atacs de cama (Mae geri i Yoko Geri fonamentalment) solen ser de gran profunditat (kekomi).

KATES ORIENTATIUS RENBU KAI	
KATES BÀSICS:	5 Pinan
1er Dan	Naihanchi Nidan Bassai Dai Wankan
2on Dan	Naibanchi Nidan Bassai Sho Rohai Jitte Kushanku
3er Dan	Seisan Chibana Kushanku Naihanchi Sandan Matsumura No Rohai
4t Dan 5é Dan 6é Dan	Gusukuma No Chinto Chintei

SHITO RYU

Aquesta escola va ser creada pel mestre **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1.893-1.957) l'any 1.930. Va ser descendent directe del gran Samurai ONIGUSUKI.

Mabuni va tenir un llarg aprenentatge amb el Mestre ITOSU, el qual li va ensenyar un gran nom de kates i tècniques de Shuri-te. Posteriorment decideix conèixer al mestre HIGAONNA, especialitzant-se, després d'un ampli període de pràctica, en les tècniques de Naha-te. A causa de la seua inquietud per les arts marcials, també va practicar kobudo amb els mestres ARAGAKI i SAKUMOTO.

Mabuni és va establir en la ciutat d'Osaka, on va impartir classes en la universitat i a la policia.

El significat de la paraula SHITO RYU és:

SHI representa a ITOSU
TO representa a HIGAONNA
RYU escola

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

A causa de la influència dels mestres Itosu i Higaonna, existeixen dues formes principals de treball:

SHURI: ràpid amb posicions naturals.
NAHA: fort amb posicions més estables.

Açò ha donat lloc al fet que en l'estil existisquen kates de Shun-te, de Naha-te i de Toman-te. Aquesta última sorgeix com una mescla dels dos anteriors.

S'utilitzen fonamentalment posicions naturals, ni molt altes, ni molt baixes: no obstant açò és freqüent realitzar-les més baixes en les defenses que en els atacs, fet que queda clarament reflectit en els katas. Les posicions s'usen en totes les direccions, coordinant, en el desplaçament, l'acció del maluc i la resta del cos amb l'execució de la tècnica.

Dins de les posicions característiques de l'Escola estan:

ZENKUTSU DACHI	SANCHIN DACHI	HEIKO DACHI
KOKUTSU DACHI	NEKO ASHI DACHI	SHIKO DACHI

Les tècniques de defensa solen ser de mà oberta, amb un recorregut curt i en la seua execució tenen normalment eixida a 45 graus. Els atacs i contraatacs solen ser de puny tancat amb recorregut curt i ràpid, realitzant-se, generalment amb avanços rectes. Les tècniques de cama solen usar-se en els nivells Chudan i Gedan, encara que en els entrenaments es treballen també Jodan i en salt.

Es sol treballar molt en parelles realitzant aplicacions de Kumite amb control de l'adversari durant el procés de la tècnica fins a la seua culminació amb un contraatac mantenint-li, fins i tot, el control en el sòl.

A més de tècniques de defensa clàssiques, posseeix tècniques de:

GYAKU WAZA: control de l'adversari.
NA GE WAZA: tècniques de projecció i escombratge.
SHIME WAZA: tècniques de estrangulació.

KATES ORIENTATIUS SHITO RYU	
KATES BÁSICS:	5 Heian o Pinan
1er Dan	Bassai Dai Rohai Juroku Seienchin Tensho Seiryu Mioyo
2on Dan	Naifanchin 1º y 2º Sanchin Jitte Kosokun Dai Seisan Bassai Sho Matsukade Saifa Jion
3er Dan	Naifanchin 3º Kossokun Sho Jiin Niseishi Sepai Matsumura No Bassai
4t Dan	Shiho Kosokun Chintei Soochin Chinto Sanseiro
5é Dan 6é Dan	Shisoochin Unsu Kururunfa Gojushiho Tomari No Bassai Heiku Nipaipo Hakaku Suparimpei

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

SHOTO KAI

La forma de pràctica en Shotokai (Associació Shoto), tal com és coneguda en l'actualitat, és el resultat d'una evolució tècnica i filosòfica a partir del karate del mestre Funakoshi, desenvolupada sota la direcció del mestre Shigeru Egami (1912-1981) en la segona meitat de la dècada de 1960 i principis de la següent. Té influències de Aikido i Shinwa-taido.

Shotokai tracta de mantenir vius els principis originals del karate-do, centrant l'interès en els aspectes mentals, procurant una recerca personal i un coneixement dels altres a través de la pràctica. En Shotokai, seguint la idea tradicional, no és té en compte la competició esportiva com a fi ni com a mitjà de la pràctica, ja que és considera que pot distorsionar els objectius fonamentals del karate-do. No obstant açò, Shotokai, reconeix i valora la gran importància de la faceta esportiva en la difusió i fins i tot en l'aprenentatge del Karate, per la qual cosa deixa llibertat als seus practicants per a introduir-se en la competició.

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Característiques Tècniques

El concepte bàsic és que el cos ha d'estar relaxat, els moviments han de ser relaxats i flexibles i ha de concentrar l'energia en un punt. La ment ha d'estar clara, receptiva i tots els moviments han de realitzar-se de forma natural, evitant rigideses i tensions innecessàries.

No ha de confondre's suavitat amb lentitud, un moviment és suau quan comença i acaba de forma gradual, sense brusquedats; aquest tipus de moviments poden realitzar-se ràpida o lentament. El karate, per la seua pròpia essència, ha de tractar d'aconseguir la màxima velocitat en els moviments, Shotokai propugna fer-ho d'una forma fluïda.

És pot associar suavitat a la fluïdesa, açò consisteix en no bloquejar les tècniques, per a enllaçar una tècnica de forma contínua amb la següent. La execució de les tècniques d'atac i defensa, no es deté quan se suposa que haurien aconseguit el seu objectiu, sinó que perllonguen el moviment fins al límit de les seues possibilitats, la qual cosa determina la utilització de posicions baixes i una concepció de la defensa com a atac. En realitzar les tècniques, el moviment dels braços comença i acaba alhora que el desplaçament. Aquestes característiques poden donar la sensació de lentitud i absència de kimé però la seua execució és correcta, el moviment serà ràpid al mateix temps que eficaç.

En el kata s'aplica tot l'anterior per a aconseguir una execució fluïda. Els moviments s'aplicaran de forma contínua adaptant-los al ritme lògic de cada kata; també és habitual, per a destacar la fluïdesa, no fer kiai en el kata.

En Shotokai és característica la posició de fudodachi, realitzada en hanmi, així com la posició de zenkutsudachi realitzada també en hanmi i amb el genoll de la cama endarrerida semiflexionada amb la finalitat de facilitar un ràpid desplaçament. Les posicions es procura que segueixen baixes i estables al mateix temps que permeten un desplaçament ràpid, per tot açò la separació entre els peus

en una vista frontal és inferior a la separació entre els malucs sense arribar a estar alineats.

Les posicions més característiques en aquest estil són:

KIBA DACHI SIKO DACHI ZENKUTSU DACHI

KATES ORIENTATIUS SHOTO KAI	
KATES BÀSICS: Taikyokus no Kata (Taikyokushodan) i 5 Heian	
1er Dan	Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai Sueyoshi no kon (kata de bo) Meikyo*
2on Dan	Tekki Nidan Tekki Sandan Jion Jitte Sakugawa no kon (kata de bo) Bassai Sho* Jiin*
3er Dan	Empi Hangetsu Gankaku Matsukaze no kon Shirotaru no kon Kankusho*
4t Dan	Kates anteriors
5é Dan 6é Dan	Sochin* Nijushijo*

*Kates complementaris

SHOTOKAN

El seu creador va ser el mestre Gichin Funakoshi, nascut en Shuri (Okinawa) en 1.868. Va començar a practicar el Okinawa-te amb el mestre AZATO i posteriorment va entrenar amb el mestre ITOSU. En 1.919 i en 1.922 va realizar demostracions de Okinawa-te a Kyoto i Tòquio. A petició del mestre JIGORO KANO realitza també una demostració privada en el Kodokan sent, a partir d'ací, quan decideix quedar-se a Japó per a donar a conèixer el seu Art marcial. En 1.949 el mestre ISAO OBATA, funda la J.K.A. (Associació Japonesa de Karate) nomenant al mestre Funakoshi Sensei Instructor Cap de la mateixa. Després de la seua mort a Tòquio (1.957), als 89 anys, és succeït en aquest càrrec pel mestre NAKAYAMA.

El significat del nom de l'Estil és:

SHOTO pseudònim del mestre Gichin Funakoshi
KAN casa.

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

La posició Zenkutsu Dachi te dues variants (Hanmi o costat i Gyaku Hanmi o costat contrari) a més de la posició normal; en tots els casos el pes del cos reparteix el 60% en la cama avançada i el 40% en l'endarrerida. Les variants tenen un ús diferent per a cada cas:

1. ZENKUTSU DACHI; és realitzen principalment atacs directes amb els dos braços, o circulars amb el braç de la cama endarrerida.

2. HANMI ZENKUTSU DACHI: usada per a realitzar defenses i atacs circulars amb el braç de la cama avançada.

3. GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: amb la qual s'executen defenses i atacs circulars amb el braç de la cama endarrerida.

Les posicions característiques en aquest estil són:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI KIBA DACHI

L'estil és caracteritza pel gran assentament de totes els seues posicions i la potència en tots els treballs. El maluc realitza amplis girs, podent ser aquests:

- JYUN KAITEN: en el mateix sentit de la tècnica (Gyaku Shoto Uke..)
- GYAKU KAITEN: en sentit contrari a la tècnica (Kizami, Tsuki, Uchi Uke.)

En els Kates, els girs és fan sobre el taló de la cama pivot si són de 90º o més, utilitzant la planta per als girs de 45º. En les defenses ha de posar-se èmfasi en el Hikite i en el gir del maluc amb la finalitat que servisquen com a parada i atac alhora.

KATES ORIENTATIUS SHOTOKAN	
KATES BÀSICS:	5 Heian
1er Dan	Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai Empi Jion
2on Dan	Jitte Hangetsu Tekki Nidan
3er Dan	Tekki Sandan Kanku Sho Bassai Sho Nijushiho Jiin Wankan
4t Dan	Gojushiho Chintei Gankaku
5é Dan 6é Dan	Gojushiho Dai Unsu Sochin

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

WADO RYU

Aquesta Escola va ser creada pel mestre Hironori Otsuka (1.892 - 1.982) aproximadament l'any 1.934. Va nàixer en Ibaragi (Japó) l'1 de Juny i va començar als sis anys d'edat a practicar Shindo Yoshin Ryu Jiu Jitsu (lluita antiga basada en l'aplicació de la força i la flexibilitat), obtenint la seua graduació en aquesta disciplina en 1.921 als 29 anys d'edat. En 1.922 s'interessa pel Karate-Jitsu sent, molt prompte, un alumne avantatjat del Maestro GICHIN FUNAKOSHI, per a posteriorment, en 1.928, ser instructor ajudant en el seu Dojo. Durant aquests anys va desenvolupar nombrosos "Yakusoku Kumite'". També, aleshores, era el mestre instructor cap de Shindo Yoshin Ryu.

El mestre Otsuka va introduir la pràctica del Jyu Kumite en l'ensenyament i és va mostrar en desacord amb els canvis que el seu mestre estava introduint en el Karate primitiu. D'ací que el Wado Ryu estiga més pròxim als tècniques de Okinawa que el Shoto kan del mestre Funakoshi, del que és va separar en 1.929.

Va entrenar amb altres mestres com MOTOBU (de qui va aprendre Naifanchin) i MABUNI (amb el qual va practicar els Pinan) fundador de Shito Ryu i al qui li unia una gran amistat.

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Les posicions són altes i naturals per a permetre moviments ràpids.
És fonamental l'orientació del maluc: SHOMEN (al capdavant), HANMI (en diagonal) i MAHANMI (de perfil).

Entre els posicions característiques estan:

- ZENKUTSU DACHI (4 formes de realització):
  - JUNTSU KINO ASHI
  - GYAKU TSUKI NO ASHI
  - JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI
  - GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

- NEKO ASHI DACHI (3 formes de realització):
  - SHOMEN NEKO ASHI DACHI
  - HANMIN NEKO ASHI DACHI
  - MAHANMI NEKO ASHI DACHI

- SEISHAN DACHI (2 formes de realització):
  - YOKO SEISHAN
  - TATE SEISHAN

- NAEFANCHI DACHI

En els Kates els bloquejos solen efectuar-se a nivell Jodan. El treball de Kihon Kumite és basa en l'estudi profund del combat real, utilitzant tècniques contundents del Karate de Okinawa i moviments adaptats del Jiu Jitsu.

KATES ORIENTATIUS WADO RYU	
KATES BÁSICS:	5 Pinan
1er Dan	Kushanku Naefanchi Bassai
2on Dan	Chinto Rohai Seishan
3er Dan	Jitte Wanshu
4t Dan 5é Dan 6é Dan	Niseishi Jion

FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

ASHIHARA KARATE

Ashihara Karate és el nom que li ha donat el seu Mestre-Fundador Kancho Hideyuki Ashihara, Kancho Ashihara va nàixer el 5 de Desembre de 1944 en la Prefectura d'Hiroshima, va créixer en una xicoteta localitat d'aquesta Prefectura anomenada Nomicho, des d'ací i a primerenca edat, va marxar a Tòquio, on durant molts anys va ser Uchideshi en Hombu Dojo, sota els ensenyaments de Sosai Oyama (Kyokushinkai).

En 1978 és va traslladar a Matsuyama city, en la Prefectura de Ehime, on va començar la construcció del seu dojo central, que més tard és convertiria en seu mundial de NIKO (New Internacional Karate Organization), a principis de l'any 1980 va fundar el seu propi estil de Karate després de molts anys d'estudi i entrenament de Karate Kyokushin i altres arts marcials com el Aikido, Judo i Kick boxing, va nàixer ASHIHARA KARATE.

El significat que dóna nom a l'estil és:

SABAKI: que traduït literalment significa els moviments que exerceix un genet amb els seues mans per al domatge d'un cavall salvatge. Per a nosaltres és tradueix com el domini sobre un oponent o adversari.

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Ashihara Karate basa tot el seu treball en el **Sabaki,** aquest treball és realitza des de posicions altes, cercant en tot moment l'esquena de l'adversari a través dels seus desplaçaments en TAI-SABAKI (esquives), totes els seues Kates finalitzen amb TODOME (Rematada final), la qual cosa comporta l'enderrocament de l'adversari i acabament en el sòl amb diferents formes de colpeig, luxació o estrangulació.

Els moviments defensius per a la consecució d'aquest tipus de treball es realitzen des de tres tipus de distància: curta, mitjana i llarga, i en funció d'aquestes es formen els KATAS, aquests per la seua forma de realització contemplen les diferents distàncies i els diferents moviments de TAI-SABAKI, que és el que li dóna forma al mètode ASHIHARA; així podem observar tot tipus de controls, projeccions i rematades que li donen forma als Kates de ASHIHARA KARATE. En definitiva, per a la pràctica d'aquest mètode, és molt important la concentració i la rapidesa per a l'execució del mateix.

KATES ORIENTATIUS ASHIHARA KAIKAN	
KATES BÀSICS	Shoshin Kata Ichi Kumite Kata Ichi Shiro Obi Kata
1er Dan	Kumite Kata Ni Nague Kata Ichi Nague Kata Ni Shoshin Kata Ichi
2on Dan	Kumite Kata San Jissen Kata Ichi Kiro Obi Kata
3er Dan	Shoshin Kata Ni Nague Kata San Kumite Kata Yon
4t Dan	Jissen Kata Ni Kumite Kata Go Shoshin Kata San
5é Dan 6é Dan	Kihon Kata Ni Kihon Kata San Nague Kata Yon

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

TEMARI

GENERAL

I

GLOSSARI

FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

Relació de les diferents posicions utilitzades en Karate:

HEISOKU ACHI peus tancats
MUTSUBI DACHI postura d'espera
HEIKO DACHI postura d'espera
HACHIJI DACHI peus cap a l'exterior
UCHI HACHIJI DACHI peus cap a l'interior
SANCHIN DACHI postura de concentració
HANGETSU DACHI postura de la mitja lluna
TEIJI DACHI postura de T
RENOJI DACHI postura de L
NEKOASHI DACHI postura del gat
KOKUTSU DACHI postura endarrerida
ZENKUTSU DACHI postura avançada
KIBA DACHI postura del genet
SHIKO DACHI postura de sumo
MOROASHI DACHI
MOTO DACHI postura natural
KAKE DACHI postura creuada
KOSA DACHI postura creuada
FUDO DACHI postura de combat
SEISHAN DACHI postura del genet en diagonal
TATE SEISHAN DACHI postura de combat en línia
TSURUASHI DACHI postura de la grulla
SAGIASHI DACHI postura de la grulla

Relació dels diferents atacs directes (tsuki waza):

OI TSUKI directe avançat
GYAKU TSUKI directe invers
MAITE TSUKI directe de percussió
KIZAMI TSUKI directe de cos decantat
AGE TSUKI directe ascendent
URA TSUKI directe curt
NUKITE (Ippon, Nihon...) mà de punta
AWASE TSUKI directe en U
HASAMI TSUKI directe en tisora
KAGI TSUKI directe en ganxo
HEIKO TSUKI directe paral•lel
YAMA TSUKI directe paral•lel
MOROTE TSUKI directe amb els dos braços

Relació dels diferents atacs indirectes o circulars (uchi waza).

URAKEN UCHI ataque amb el puny del revés
TETSUI UCHI atac de puny de martell
SHUTO UCHI atac amb la vora externa de la mà
HAITO UCHI atac amb la vora interna de la mà
KOKEN UCHI atac amb el canell
KEITO UCHI atac amb el palmell vertical (base del polze)
TEISHO UCHI atac amb la base del palmell
HAISHU UCHI atac amb el dors de la mà
SEIRYUTO UCHI atac amb la vora inferior del palmell
FURI UCHI atac circular de puny
MAWASHI TSUKI atac circular de puny

Relació de les diferents tècniques de defensa (uke waza).

GEDAN BARAI o GEDAN UKE parada baixa
OTOSHI UKE parada descendent
JODAN AGE UKE o JODAN UKE parada ascendent
UDE UKE parada amb avantbraç
SHOTO UKE o YOKO UCHI UKE parada mitjana cap a l'interior
UCHI UKE o YOKO UKE parada mitjana cap a l'exterior
HAIWAN UKE parada amb l'avantbraç
KEITO UKE parada amb la zona del polze (palmell vertical)
SHUTO UKE parada amb la vora externa
HAISHU UKE parada amb el dors de la mà
KAKUTO UKE o KOKEN UKE parada amb el canell doblegat
MOROTE UKE parada reforçada
KOSA UKE o JUJI UKE parada creuada
KAKIWAKE UKE parada separant o obrint
SUKUI UKE parada ascendent
MAWASHI UKE parada semicircular envoltant
SEIRYUTO UKE parada amb la vora inferior del palmell
NINO UDE UKE parada lliscant amb avantbraç
SOKUTEI UKE parada amb la planta del peu
SOKUTO UKE parada amb el cant del peu
NAGASHI UKE parada lliscant amb el palmell
URA UKE parada amb el dors de la mà
FURISUTE parada envoltant

Relació de les diferents tècniques de cama (geri waza).

MAE GERI puntada frontal
OI GERI patada frontal amb la cama endarrerida
SOKUTO GERI patada amb la vora externa del peu
YOKO GERI patada lateral
USHIRO GERI patada cap a arrere
MAWASHI GERI patada circular
MIKAZUKI GERI patada semicircular amb la planta
GYAKU MAWASHI GERI patada circular inversa
KIN GERI patada als genitals
URA MAWASHI GERI patada circular inversa amb taló
TOBI GERI patada en salt
KAKATO GERI patada descendent amb el taló
FUMIKIRI patada tallant
FUMIKOMI patada aclaparadora
HIZA GERI colp amb el genoll

Diferents tipus de kumite.

KIHON KUMITE assalt d'estudi
IPPON KUMITE assalt convencional a un pas (una tècnica)
SANBON KUMITE assalt convencional a tres passos (tres tècniques)
GOHON KUMITE assalt convencional a cinc passos (cinc tècniques)
SHIAI KUMITE assalt de competició reglamentat
JYU KUMITE assalt lliure i flexible
YAKUSOKU KUMITE assalt convencional
KAESHI IPPON KUMITE assalt lliure a un o diversos passos amb anunci de l'altura de la tècnica

FKV
FEDERACIÓ KARATE
COMUNITAT VALENCIANA

Tipus de salutació.

RITSURI REI salutació dempeus - SOMENI REI salutació mútua
OTAGANI REI salutació recíproca - ZAREI salutació de cerimònia
SENSEINI REI salutació al mestre

Nombres de l'ú al deu.

ICHI u
NI dos
SAN tres
SHI quatre
GO cinc
ROKU sis
SICHI set
HACHI huit
KU nou
JU deu

Vocabulari.

ATAMA cap
BARAI agranar
BARATE UCHI agranar amb la mà
BUDO via marcial
CHI MA. distància curta
DAN nivell o rang
DEAI OSAE interceptar
DO camí o senda de realització
DOJO lloc de treball a la recerca del DO
DOJO KUN manaments del gimnàs
GO NO SEN contraatac
GO SHIN defensa personal
HAJIME començar
HARA ventre
HIDARI esquerra
HYOSHI ritme
JIKU ASHI peu de suport
JISEN realitat
JU. deu
KAI associació
KAKE efectuar un ganxo
KAKETE mà efectuant un ganxo
KAMAE guàrdia
KAN pressentiment
KANSETSU WAZA tècniques de luxació
KARATE GI peça d'entrenament del karateka
KIHAKU vivència, esperit
KOHAI principiant
KOKIU respiració
KUATSU tècnica de reanimació
KUZUSHI enderrocament
KYU rang inferior
KYUSHO punts vitals
MA o MAAI distància de combat
MAWATE girar
MAWARIKOMI gir per darrere
MIGI o MIJI dreta
MUNEN MUSO buit de la ment
NAGE ASHI tècnica de projecció de la cama
NAGE WAZA tècnica de projecció
OBI cinturó
OSAE immobilitzar, espentar cap avall
RYU estil, escola o sistema
SABAKI esquiva
SEI tranquil•litat
SEIZA agenollar-se
SEMPAI alumne avantatjat, veterà en DOJO
SEN iniciativa
SEN NO SEN anticipació
SENSEI mestre
SHIAI HO superfície de competició

SHIME WAZA tècnica de estrangulación
SIHAN gran mestre
SUBERIKOMI lliscament cap avall
SUN DOME control d'una tècnica
TAI estat d'espera
TAI SABAKI esquiva del cos
TANDEM abdomen
THENSO tècnica dels ganxos
TO MA distància llarga
TSUKAMI UKE blocatge amb agarre del colze
TSUKKOMI càrrega
USHI MA. distancia mitjana
YAME parar
YOI preparació
ZAZEN posició de repòs
ZEN branca del budisme

O
ANNEX

NORMATIVA NACIONAL DE GRAUS DE PARA-KARATE - RFEK I D.A.
Abril 2018.

INDEX

Pàgina

Introducció..... 71
Criteris de valoració..... 71
Requisits administratius..... 72
Celebració de resultats i exàmens..... 73
Estructura de l'examen fins a tercer dan..... 73
Estructura examen de cinturó negre..... 74
Estructura examen de Primer Dan 74
Estructura examen de Segon Dan..... 75
Estructura examen de Tercer Dan..... 75

INTRODUCCIÓ

La creació d'aquesta Normativa és necessària en el marc actual dels nostres esportistes de Para-Karate, alguns d'ells amb més de 10 anys de cinturó Negre. Per això la importància de la creació d'aquesta nova via. Una nova via, per aquelles persones que certifiquen una minusvalidesa mínima 33%, facilitant la possibilitat de poder continuar evolucionant en el seu pas de graus, 1ºDan, 2 Dan, etc.... Mantenint d'aquesta manera el mateix esperit de superació innat en qualsevol esportista. Els aspirants amb discapacitat física i sensorial, que per les seues determinades diversitats funcionals estiguen capacitats per a triar els exàmens sense adaptació, el pas de graus habitual, podràn tindre aqueixa opció. En aquest cas seran valorats amb les mateixes exigències que als esportistes sense discapacitat.

CRITERIS DE VALORACIÓ

La presentació davant el tribunal ha de ser acuradament sospesada, ja que aquest jutjarà essencialment sobre una sensació general que l'aspirant ha d'oferir des de l'inici fins al final del seu examen, valorant aspectes que van des de la indumentària i neteja personal, fins a les execucions, tècnica de l'aspirant i dels ajudants que aporte. L'actitud ha de ser respectuosa però enèrgica tant en la presentació com en

les salutacions, mostrant en tot moment clara voluntat de graduar-se. Així mateix es mostrarà una bona preparació física i tècnica.

El tribunal valorarà en tots i cadascun dels exàmens presentats el tipus de discapacitat de l'aspirant i la capacitat de l'aspirant per adaptar les seues condicions i característiques físiques a les execucions realitzades i triades per aquest. El mestre podrà presentar informe de l'evolució en l'aprenentatge i personal de l'aspirant. El Tribunal podrà incidir durant la realització de l'examen en qualsevol de les seues fases i sol·licitar de l'aspirant les explicacions que estime oportunes, així com donar per conclòs aquest quan considere que té els elements necessaris per a emetre un judici.

REQUISITS ADMINISTRATIUS

1. Tindre l'edat reglamentària (annex I, taula I), en el dia de l'examen, no podent sol·licitar cap mena de reducció de temps per a presentar-se a examen quant a edat es refereix.

2. Presentar Certificat de Minusvalidesa o Informe mèdic oficial en el qual és certifique com a mínim un 33% de minusvalidesa i un informe personal del mestre que reculla l'evolució de l'aprenentatge de l'aspirant.

3. Complir amb el temps estipulat per la Federació (taula I), des del grau anterior, la qual cosa ha de constar en els arxius d'aquesta. Per a acreditar aquests anys de pràctica de Karate federat, s'hauràn de presentar còpies de les llicències que justifiquen la totalitat del temps exigit, les quals hauran d'estar revisades i comprovades per la Federació Autonòmica corresponent. Còpies de les llicències expedides per la Federació demostratives dels anys de pràctica federada durant el temps transcorregut per a cada grau, l'última de les quals haurà de correspondre a l'any en curs (taula II).

4. Presentar la còpia del carnet de graus expedit per la Federació i amb els graus degudament signats per la persona competent. De manera que el carnet de Cinturó Marró ha d'haver sigut signat per un Entrenador Nacional, Tècnic Esportiu de Tercer Nivell, o el Director del Tribunal de Graus de la Comunitat Valenciana.

5. Llicència Autonòmica en curs.

6. Fotocòpia del D.N.I.

7. Una fotografia grandària carnet.

8. Presentar la sol·licitud oficial d'examen degudament emplenada. Els aspirants fins a 3er Dan inclòs, hauran d'anar obligatòriament avalades amb la signatura d'un Entrenador Nacional, Tècnic Esportiu Superior, Director Tècnic de l'Autonomia o el Director de Comité Autonòmic de Graus. Els aspirants tindran aquestes sol·licituds a la seua disposició en les corresponents Federacions Autonòmiques. Si l'aspirant suspén l'examen, haurà de transcórrer un temps mínim de tres mesos per a poder optar a un nou examen. Transcorregut un any es perden els drets d'exàmens. Els aspirants podran sol·licitar un informe explicatiu de les causes per les quals ha suspés l'examen.

9. Abonar la quota de l'examen aprovada reglamentàriament.
10. Els aspirants que siguen repetidors hauran de presentar solament una nova inscripció acompanyada d'1 fotografia.

11. Els aspirants presentaran tota la documentació en la seua Federació Autonòmica, la qual, d'acord amb el Reglament de Llicències en vigor i després de ser comprovada, serà tramitada a la R.F.E.K. juntament amb la relació dels aspirants a cada grau amb vint-i-cinc dies abans de la data d'examen.

12. Els aspirants inscrits que no puguen realitzar l'examen per causa justificada no podran recuperar la quota d'inscripció o podran sol·licitar a la Federació que li eximisca del pagament quan tornen a presentar-se sempre que siga durant el mateix any natural.

IMPORTANT: la falta d'algun d'aquests requisits, exclourà automàticament a l'aspirant, no podent presentar-se a l'examen sol·licitat.

TAULA I. Edat mínima requerida i temps mínim reglamentari de permanència entre graus.

CINTO NEGRE	**14 anys**	**1 any de cinturó marró**
1º DAN	**16 anys**	**2 anys de cinto negre**
2º DAN	**19 anys**	**3 anys de 1º DAN**
3º DAN	**23 anys**	**4 anys de 2º DAN**

TABLA II. Nombre de llicències necessaries

CINTO NEGRE	**4 consecutives ó 6 alternes**
1º DAN	**2 llicències consecutives ó 5 alternes a partir del Cinto Negre**
2º DAN	**3 llicències consecutives ó 5 alternes a partir del 1º DAN**
3º DAN	**4 llicències consecutives ó 6 alternas a partir del 2º DAN**

CELEBRACIÓ I RESULTATS D'EXAMEN

Serà potestat del Comité Nacional de Graus l'enregistrament dels exàmens que considere oportú, amb la finalitat de destinar-les a la documentació de la pròpia RFEK. L'accés als exàmens de Cinturó Negre podrà ser autoritzat pel Tribunal de Graus.

En finalitzar l'examen es comunicarà el resultat provisional del mateix als aspirants, sent de caràcter definitiu una vegada elaborades l'acta oficial per la RFEK i DA.

Els tribunals estaran formats per 5 jutges. En casos excepcionals podrà reduir-se a 3 sent aquest el mínim permés. L'Acta d'examen ha d'incloure necessàriament la relació d'aquests jutges i la signatura de tots ells.

ESTRUCTURA DE L'EXAMEN FINS A TERCER DAN

Fase Tècnica
Henka Waza
Kihon Kumite
Oyo Waza
Kata

CINTURÓ NEGRE

FASE TÈCNICA

Henka Waza: Estarà format pels següents apartats. Uke Waza. Tsuki Waza. Uchi Waza. Geri Waza: Es realitzaran **cinc** tècniques per apartat, havent d'utilitzar en la seua execució un mínim de tres posicions diferents. S'haurà de demostrar el domini de totes dues parts del cos (el que no implica la repetició de tot amb tots dos costats). El treball es realitzarà mitjançant desplaçaments en avanç i reculada, canvis de direcció i sentit, evitant girs que l'aspirant no puga controlar, així com realitzar tècniques que el tribunal no puga veure per a la seua valoració.

KIHON KUMITE

Kihon Kumite: S'executarà dues aplicacions de **ippon Kumite** amb l'ajuda d'un company. El treball serà realitzat davant un atac de cama o puny devent l'aspirant realitzar, en tots dos casos, una parada i un contraatac.

KATA: L'aspirant executarà un kata voluntari de les cinc kates bàsiques i una superior presentada. És recomanable orientar l'elecció dels kates en funció del nivell al qual opta l'aspirant.

FKCV
FEDERACIÓ KARATE I D.A.
COMUNITAT VALENCIANA

CINTURÓ NEGRE PRIMER DAN

FASE TÈCNICA

Henka Waza: Estarà format pels següents apartats:
Uke Waza: (tècniques de defensa): en aquest apartat es realitzaran sis tècniques.
Geri Waza: (tècniques de cama): sis tècniques
Tsuki*Uchi Waza: (tècniques directes i indirectes): estarà format per huit tècniques d'atac diferents on es combinaran directes, indirectes i circulars.
Renzoku Waza (tècniques combinades): constarà d'una combinació que hauran d'estar formades per una defensa, havent de ser, a més, d'aplicació lògica davant un adversari.

Per a tots els apartats, excepte en RenzokuWaza, s'utilitzaran almenys tres posicions diferents i diferents tipus de desplaçaments, amb el que demostrara fermesa, exactitud i potència. S'evitaran girs que no es controlen així com l'elecció de tècniques que per les condicions de l'aspirant, no puguen executar-se amb la correcta forma i total efectivitat.

KIHON KUMITE

Sambon Kumite: L'aspirant realitzarà un assalt convencional a tres passos. S'executen tres atacs als diferents nivells (Jodan, Chudan, Gedan) i sobre ells tres defenses i un contraatac final. Es treballarà amb precisió, força efectivitat.

Oyo Waza: L'aspirant realitzarà 1 tècnica de defensa i resolució lliure davant un atac amb un sol company. Tant l'atac com la defensa han de ser el més eficaç possible mantenint l'esperit marcial i tradicional del nostre Art.

KATA: L'aspirant executarà un kata voluntari de les cinc kates bàsiques i dos superiors presentades. El tribunal podrà eximir de la realització d'algun kata superior, però en cap cas el kata bàsic, en funció del nivell que presente l'aspirant.

CINTURÓ NEGRE SEGON DAN

FASE TÈCNICA

Henka Waza:
Estarà format pels següents apartats:
Uke Waza: (tècniques de defensa): en aquest apartat es realitzaran set tècniques.
Geri Waza: (tècniques de cama): set tècniques
Tsuki*Uchi Waza: (tècniques directes i indirectes): estarà format per huit tècniques d'atac diferents on es combinaran directes, indirectes i circulars.

Renzoku Waza (tècniques combinades): constarà d'una combinació que hauran d'estar formades per un màxim de cinc tècniques havent d'incloure, almenys, una defensa, havent de ser, a més d'aplicació lògica davant un només adversari, encara que no serà necessari realitzar aquesta aplicació davant el tribunal.

KIHON KUMITE

Yakusoku Kumite: Realitzaran una aplicació, amb un total de set i deu tècniques. Intercanviaran tècniques d'atac i defensa, puny, mà, colze o cama. L'aplicació serà de lliure elecció.

Oyo Waza: L'aspirant realitzarà dues tècniques de defensa i resolució lliure davant dos atacs amb un sol company. Tant l'atac com la defensa han de ser el més eficaç possible mantenint l'esperit marcial i tradicional del nostre Art.

KATA: L'aspirant executarà dos kates voluntàries de les cinc kates bàsiques i tres superiors presentades. El tribunal podrà eximir de la realització d'algun kata superior, però en cap cas dels kates bàsics, en funció del nivell que presente l'aspirant.

CINTURÓ NEGRE TERCER DAN

FASE TÈCNICA

Henka Waza
L'aspirant presentarà una combinació contínua que tindrà entre quinze i vint moviments, entre els quals s'inclouran almenys cinc defenses de mà oberta i/o tancada, cinc atacs de puny, mà, colze, havent de mesclar-los entre si amb la finalitat de donar sensació d'efectivitat. S'hauran d'utilitzar tot tipus de desplaçaments, esquives i varietat de posicions. Es valorarà el sentit pràctic (davant possibles adversaris) de cada línia realitzada, la creativitat, varietat i qualitat tècnica, a més de la dificultat d'execució.

KIHON KUMITE

Bunkai Kumite: Deurà, l'aspirant, realitzar l'aplicació pràctica d'un kata bàsic a triar per aquest. En la seua aplicació podrà ajudar-se per un màxim de dos companys.

Oyo Waza: L'aspirant realitzarà 3 tècniques de defensa i resolució lliure davant tres atacs amb un sol company. Tant l'atac com la defensa han de ser el més eficaç possible mantenint l'esperit marcial i tradicional del nostre Art.

KATA: L'aspirant executarà dos kates de les cinc kates bàsiques a petició del tribunal i tres superiors presentades. El tribunal podrà eximir de la realització d'algun kata superior, però en cap cas dels kates bàsics, en funció del nivell que presente l'aspirant.

FKCV FEDERACIÓ KARATE I D.A. COMUNITAT VALENCIANA