



NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS RFEK Y DD. AA.

Federación Andaluza **COVID19**

MAYO 2020

IMPORTANTE

En los exámenes Vía Club, se presentará **OBLIGATORIAMENTE** un vídeo a la FAK con todos los exámenes realizados, junto con las actas debidamente cumplimentadas.

Se recuerda que el orden de los vídeos debe ser atendiendo al orden de las actas enviadas previamente por la FAK.

El nombre del vídeo debe contener el nombre del aspirante y el grado junto con la correspondiente numeración del aspirante.

La presentación de dicho video será obligatoria para la obtención del grado del aspirante.

FASE DE KUMITE TODOS LOS GRADOS

- I. ASPIRANTES entre 16 y 17 años.**
- II. ASPIRANTES ENTRE 18 a 28 años.**
- III. ASPIRANTES ENTRE 29 a 40 años.**
- IV. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.**
- V. ASPIRANTES >50 AÑOS EXENTOS**

En la Fase de Kumite realizarán DOS combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de 60 segundos seguido de treinta segundos de descanso. Se realizará contra un saco.

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno tanto en la fase técnica como fase kumite.

ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN

FASE TÉCNICA:

- ☐ CONOCIMIENTOS
- ☐ HENKA WAZA
- ☐ KATA
- ☐ KIHON KUMITE

FASE DE KUMITE:

COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

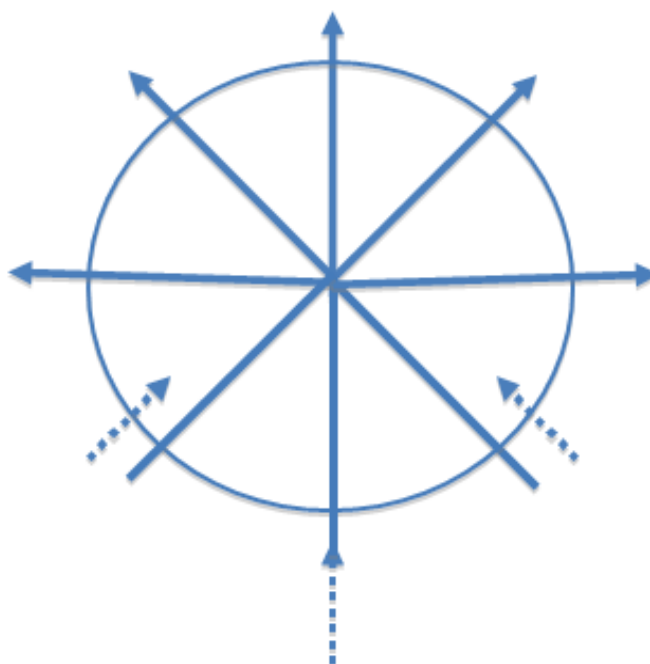
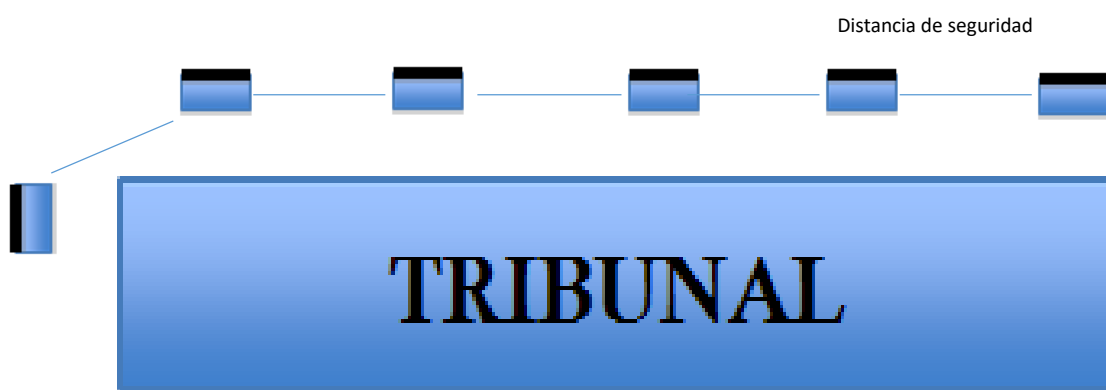
El orden de los exámenes será el establecido en la normativa

PRESENTACIÓN DE EXÁMENES.

FASE TÉCNICA

DIAGRAMA DE EJECUCIÓN:

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



I

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO

Fase Técnica:

Conocimientos teóricos

Henka Waza

Kata

Kihon Kumite

Kumite

El orden del examen será el establecido en la normativa

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

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

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

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE

Se ejecutarán dos aplicaciones de Ippon Kumite con un compañero **IMAGINARIO**. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque

KATA

El aspirante presentará obligatoriamente cinco katas básicos y dos superiores de las que el Tribunal elegirá **un Kata Superior y otro Básico**. Es recomendable orientar la elección de los katas en función del nivel al que opta el aspirante.

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN? Alerta continua.
4. ¿Qué significa CHAKUGAN? Mirada.
5. ¿Qué es KIME?

El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.

6. ¿Qué es KI?
La energía interior.
7. ¿Qué es KIAI?
La liberación de la energía interna mediante un grito.
8. ¿Qué significa REI? Saludo.
9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?
El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.
10. Diferentes alturas o niveles para golpear:
 - ☐ JODAN: nivel alto (cabeza)
 - ☐ CHUDAN: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros).
 - ☐ GEDAN: nivel bajo (desde la cintura a los pies)
11. Significado de la palabra KATA:
Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.
12. Significado de la palabra KUMITE: Combate.

FASE DE KUMITE

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. Se realizará contra un saco

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

1. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
2. número de acciones técnicas al saco.
3. variedad y calidad de los desplazamientos.
4. fase preparatoria de la acción técnica. (fintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
5. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
6. uso combinado de las acciones técnicas.
7. Precisión.
8. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

1. buena forma.



2. actitud marcial.
3. aplicación vigorosa.
4. zanshin
5. tiempo apropiado.
6. distancia correcta.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO
PRIMER DAN

Fase Técnica:

Conocimientos teóricos

Henka Waza

kata

Kihon Kumite

Fase Jyu Kumite

El orden del examen será el establecido en la normativa

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

- **UKE WAZA** (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán **seis** técnicas.
- **GERI WAZA** (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán **seis** técnicas.
- **TSUKI – UCHI WAZA** (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.
- **RENZOKU WAZA** (técnicas combinadas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

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

KIHON KUMITE

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

BUNKAI KUMITE

El Aspirante realizará la aplicación de una línea de **DOS** Katas básicos a su elección.

KATA

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores de los que el Tribunal le pedirá **dos Katas Básicos, un Kata Superior a elección del Tribunal**.

FASE DE KUMITE

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. Se realizará contra un saco.

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS**.

CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE

1. Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:
2. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
3. número de acciones técnicas al saco.
4. variedad y calidad de los desplazamientos.
5. fase preparatoria de la acción técnica. (fintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
6. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
7. uso combinado de las acciones técnicas.
8. Precisión.
9. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

10. buena forma.
11. actitud marcial.
12. aplicación vigorosa.
13. zanshin
14. tiempo apropiado.
15. distancia correcta.

TEMARIO ESPECÍFICO de PRIMER DAN

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:
 - TSUKITE: el que ejecuta la acción
 - HIKITE: el que recoge hacia atrás
 - KOSHI KAITEN: la acción de la cadera
3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

- | | |
|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> KAKAE KOMI ASHI | elevación de rodilla |
| <input type="checkbox"/> KERI HANASHI | extensión de la pierna |

- ☐ JIKU ASHI base de apoyo
- ☐ KOSHI acción de la cadera
- ☐ HIKI ASHI recogida de la pierna

4. Formas de realización de las técnicas de pierna:

- ☐ KEAGE ascendente
- ☐ KEBANASHI percutante
- ☐ KEKOMI penetrante
- ☐ FUMIKOMI aplastante
- ☐ FUMIKIRI cortante

5. Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:

- ☐ RITSU REI saludo de pie
- ☐ OTAGAINI REI saludo recíproco
- ☐ SENSEINI REI saludo al maestro
- ☐ SOMENI REI saludo al frente
- ☐ ZA REI saludo de ceremonia

6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?

Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?

Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.

8. Principales puntos en la ejecución de un kata:

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

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

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

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

11. ¿Para qué sirve el trabajo de KUMITE?

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

12. Puntos importantes en el trabajo de Kumite:

Anticipación	Estrategia
Ataque	Precisión
Control	Reacción
Defensa	Táctica
Distancia	Velocidad

EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR

FASE DE KUMITE

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. **Se realizará contra un saco.**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

1. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
2. número de acciones técnicas al saco.
3. variedad y calidad de los desplazamientos.
4. fase preparatoria de la acción técnica. (fintas, amagos, gestos de desequilibrio, etc.)
5. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
6. uso combinado de las acciones técnicas.
7. Precisión.
8. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

9. buena forma.
10. actitud marcial.
11. aplicación vigorosa.
12. zanshin
13. tiempo apropiado.
14. distancia correcta.

ESTRUCTURA DE EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

Fase Técnica:

Conocimientos teóricos

Henka Waza

Kata

Yakusoku Kumite

Fase de Kumite

El orden del examen será el establecido en la normativa

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

- **TSUKI WAZA** (técnicas directas): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además, deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- **UCHI WAZA** (técnicas indirectas o circulares): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- **GERI WAZA** (técnicas de pierna): ejecutarán entre **seis** y **ocho** técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.
- **RENZOKU WAZA**: realizarán **dos** combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de **cinco** técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante un solo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

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

KIHON KUMITE

YAKUSOKU KUMITE

Realizarán **TRES** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **diez** y **doce** técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. Las dos primeras serán de composición libre, el tercero basado en las técnicas del RENSOKU WAZA.

KATA

El aspirante presentará obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **cinco** superiores. De todos los katas presentados el **Tribunal le solicitará un Kata Básico y uno Superior, además del voluntario.**

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.
2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
3. ¿Qué significa KARATE DO?
KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.
4. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
5. Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
7. Formas de utilización de la cadera:

JYUN KAITEN	en el mismo sentido que la técnica
GYAKU KAITEN	en sentido contrario a la técnica
ZENPO	en avance
KOHO	en retroceso
JOHO	ascendente
KAHO	descendente

8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

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

9. Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:

HAIWAN o UDE	antebrazo
EMPI o HIJI	codo
SEIKEN	puño frontal
URAKEN	puño del revés
NUKITE	punta de los dedos
SEIRYUTO	parte inferior de la muñeca
KENTSUI o TETTSUI	puño de martillo
TEISHO o SHOTEI	base de la palma de la mano
NAKADAKA KEN	puño del medio dedo
NAKADAKA IPPON KEN	puño del dedo índice
KEITO	extremo interior de la muñeca
SHUTO	borde externo de la mano
HAITO	borde interno de la mano
KENTOS	nudillos
HAISU	dorso de la mano

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

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

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

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

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

Los aspirantes a segundo dan deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.

FASE DE KUMITE

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. **Se realizará contra un saco.**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE

1. Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:
2. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
3. número de acciones técnicas al saco.
4. variedad y calidad de los desplazamientos.
5. fase preparatoria de la acción técnica. (fintas, amagos, gestos de desequilibrio, etc.)
6. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
7. uso combinado de las acciones técnicas.
8. Precisión.
9. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

10. buena forma.
11. actitud marcial.
12. aplicación vigorosa.
13. zanshin
14. tiempo apropiado.
15. distancia correcta.

ESTRUCTURA DE EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Fase Técnica:

Conocimientos teóricos

Henka waza

Kata

Fase Kumite

El orden del examen será el establecido en la normativa

www.fankarate.com
Aristófares 4 planta 1ª local 6- 29010 Málaga
secretaria@fankarate.com
951388817/683934323

Adaptación a la Normativa de Grados de la Federación Andaluza de Karate por el Covid-19

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

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

KATA

El aspirante presentará **cinco** katas básicos y **siete** superiores. **El Tribunal le solicitará** **El Tribunal le solicitará dos Katas Básicos y uno Superior, además del voluntario.**

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.
2. Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica del kata voluntario que presenta.
3. ¿Qué se consigue con el trabajo de los katas? (desarrollar por el aspirante).
4. Explicación de un tipo de Kumite (desarrollar por el aspirante).
1. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo de Kumite de competición? (desarrollar por el aspirante).
2. Relación y definición de los diferentes tipos de respiración:
 - **DONTO:** normal
 - **IBUKI:** diafragmática con contracción abdominal sonora.

FASE DE KUMITE

Los aspirantes para tercer dan realizará **DOS** combates de Jyu Kumite con una duración de **60** segundos. Entre cada combate habrá un descanso de 30 segundos.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física.

CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE

1. Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:
2. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
3. número de acciones técnicas al saco.
4. variedad y calidad de los desplazamientos.
5. fase preparatoria de la acción técnica. (fintas, amagos, gestos de desequilibrio, etc.)
6. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
7. uso combinado de las acciones técnicas.
8. Precisión.
9. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

10. buena forma.
11. actitud marcial.
12. aplicación vigorosa.
13. zanshin
14. tiempo apropiado.
15. distancia correcta.

El Director Departamento Andaluz de Grados-D. Francisco Gutiérrez Martínez

www.fankarate.com
Aristófanos 4 planta 1ª local 6- 29010 Málaga
secretaria@fankarate.com
951388817/683934323

Adaptación a la Normativa de Grados de la Federación Andaluza de Karate por el Covid-19