

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

Fase Técnica:

- Conocimientos teóricos
- Henka Waza
- Kihon Kumite (IPPON KUMITE)
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad de estilo

Fase de Combate:

- Jyu kumite

Consideraciones Generales:

- Protocolo de examen.
- Rendimiento físico

Fase Técnica:

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:

El aspirante se presentara ante el tribunal al comienzo del examen y contestara a las preguntas sobre el temario específico que el tribunal considere oportunas, o en su caso la realización de prueba escrita (tipo o test o desarrollo)

HENKA WAZA:

El aspirante realizará **cinco** técnicas por apartado (abajo indicado), 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...). En los ukemis se realizara dos caídas, una hacia delante y otra hacia atrás por cualquier lado. . En los ukemis, salvo las caídas planchadas, saldrá con guardia y control de la estabilidad y 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)
UKEMI WAZA (Técnicas de Caídas)

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE:

El aspirante ejecutará dos aplicaciones de Ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un solo ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos una parada y contraataque.

OYO WAZA:

El aspirante realizará dos técnicas de defensa básica y contraataque ante un solo compañero, quedando prohibido las luxaciones o estrangulaciones. Las técnicas tendrán control absoluto en lo relativo a las distancias y contactos, quedando prohibidas todas las de mano abierta que estén dirigidas a la cara. Se premiará el compromiso del atacante así como la concentración y realismo del aspirante.

KATA:

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

ESPECIALIDAD DEL ESTILO

En este apartado el aspirante realizará un trabajo que sea específico del estilo, dentro de los establecidos para este grado.

Fase de Combate:

Los aspirantes pasarán a esta fase con independencia del resultado de la anterior. Realizarás **tres combates de Jyu Kumite**. Cada combate tendrá una duración de **un minuto** seguido de treinta segundos de descanso.

Se distinguirán dos categorías:

Categoría A: 12 y 13 años

Categoría B: 14 y 15 años

PROTECCIONES OBLIGATORIAS:

Guantillas, peto, espinilleras con protección de empeine, protector antebrazo, protector bucal, coquilla, casco o máscara.

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de combate, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.

TEMARIO ESPECÍFICO C.N.

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?
Sensación final.
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.

INSTRUCCIONES

ASPIRANTES DE EXAMEN

HOJA DE SOLICITUD DE EXAMEN

- Imprima a doble cara la hoja de solicitud de examen correspondiente al grado al que aspira y coloque su foto de carné (pegada, no grapada).
- Asegúrese que rellena y firma la solicitud en todos sus apartados. No olvide señalar la fecha y lugar de examen.

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

Debe entregar a su club la siguiente documentación:

- Hoja de solicitud de examen (con foto pegada, no grapada).
- 1 fotografía original tamaño carné o en formato .jpg. Si la envía original, escriba su nombre en el reverso para evitar confusiones. *Tenga en cuenta que es la fotografía que la Real Federación Española utilizará en su carné de grados al superar el examen, por lo que debe de tener cierta calidad y presentarse con un fondo liso y claro.*
- Hoja de solicitud de Licencia Nacional debidamente rellena y firmada en caso de que no la tenga ya tramitada por haber participado en alguna actividad de la Fed. Española (*Para el examen es gratuita. En los datos del Club solo indicar el nombre del mismo*).
- Pago de tasas de examen.
- No enviar fotocopia de D.N.I. puesto que solo se necesitará presentar en el momento del examen frente al Tribunal.
- No enviar tarjetas de licencias ni de grados salvo que no consten en su ficha telemática.

CUOTAS EXAMEN:

C.NEGRO	110 €	4º DAN	205 €
1º DAN	140 €	5º DAN	230 €
2º DAN	160 €	6º DAN	270 €
3º DAN	185 €	7º DAN	290 €



Real Federación Española de Karate y D.A.

www.rfek.es



SOLICITUD DE LICENCIA NACIONAL

Nº LICENCIA NACIONAL _____

CUOTA: 0 €
(GRATUITA EXAMEN)

(A cumplimentar por la RFEK y DA si no está ya asignado)

APELLIDOS..... NOMBRE.....

N.I.F..... FECHA DE NACIMIENTO..... LUGAR.....

DOMICILIO..... CÓDIGO POSTAL.....

POBLACIÓN..... PROVINCIA.....

TELÉFONO..... E-MAIL.....

MODALIDAD

KARATE KENPO KUNG-FU TAI-JITSU

(Marcar con X donde proceda)

DENOMINACION DEL CLUB.....

Nº AFILIACIÓN NACIONAL..... Nº REGISTRO COMUNIDAD AUTONOMA.....

Vº Bº FEDERACIÓN AUTONÓMICA DE CASTILLA-LA MANCHA
(firma y sello)

De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de protección de datos, le informamos que los datos personales recogidos en esta solicitud de licencia, serán incorporados a las bases de datos de la RFEK y DA para su gestión interna y cedidos a las Administraciones Públicas, en cumplimiento de la normativa deportiva, laboral, de seguridad social y tributaria.

1. Autoriza expresamente a que sus datos sean cedidos a las Federaciones Internacionales en las que está afiliada la RFEK y DA conforme la correspondiente autorización del CSD, con el fin de gestionar la participación en la actividad internacional, cobertura y contratación de seguros estadísticos y de notificaciones.
2. Autorizo a tratar mis datos de salud con la finalidad de gestionar las pruebas para el control de sustancias prohibidas en la práctica del deporte.
3. Me comprometo expresamente a respetar los Estatutos de la RFEK y DA y los de las Federaciones Internacionales a las que está afiliada, aceptando someterme a los controles de dopaje que conforme a sus reglamentos se determinen.

Ena de de 2013

FIRMA DEL DEPORTISTA

De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, tiene derecho en cualquier momento a acceder, rectificar o cancelar los datos referentes a su persona, incluidos en nuestras bases de datos en la siguiente dirección:
Pº San Francisco de Sales, 31 - 28003 Madrid



FEDERACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA

DE KARATE Y D.A

SOLICITUD DE EXAMEN DE CINTURON NEGRO KARATE-DO

Nº DE LICENCIA _____

FOTO

NOMBRE _____ APELLIDOS _____

F. NACIMIENTO DÍA: _____ MES: _____ AÑO: _____ SEXO: _____

DNI: _____ / _____ NACIONALIDAD: _____ PROFESIÓN: _____

NATURAL DE: _____ DOMICILIO: _____

LOCALIDAD: _____ PROVINCIA: _____ CÓDIGO POSTAL: _____

TELÉFONOS: _____ / _____ GRADO ACTUAL: _____

DE FECHA: _____ EXENCIONES (*): _____

¿ES REPETIDOR? : ___ FASE TÉCNICA APTO SI NO FASE KUMITE APTO SI NO

RELACIÓN DE FECHAS Y LUGARES DONDE SE PRESENTÓ CON ANTERIORIDAD _____

_____ PESO: _____ ESTATURA: _____

EXAMEN EN _____ DÍA _____ MES _____ AÑO _____

FIRMA DEL ASPIRANTE _____

AVAL DEL PROFESOR

CLUB: _____ AVALADO: (cinto negro, 1º, 2º y 3º dan)

POR: D. _____

ENTRENADOR NACIONAL Nº: _____ FEDERACIÓN AUTONÓMICA: _____

FIRMADO: _____

Juez D. _____ Firma _____

FASE TÉCNICA CALIFICACIÓN

APARTADOS – APTO: si iguala o supera la media de la suma máxima de los apartados del grado al que aspira.	PUNTUACIÓN					OBSERVACIONES: C.N.MEDIA =7 – En caso de NO Apto y quedándose la suma a un punto de la media (6) será Apto si la puntuación obtenida en la E.E. es mínima de 2 – En caso en el que los Jueces consideren que en uno de los apartados el aspirante es merecedor de la puntuación 0, el aspirante es directamente NO APTO.
	0	1	2	3	4	
CONOCIMIENTOS TEORICOS						
HENKA WAZA						
IPPON KUMITE						
OYO WAZA						
KATA						
ESPECIALIDAD DEL ESTILO						Este apartado solo es vinculante de forma positiva, por lo que en ningún modo afectará negativamente al resultado del examen del aspirante.

SUMA:

TOTAL:

FASE DE COMBATE CALIFICACIÓN

3 Combates de Jyu Kumite.

Apto: Apto: si iguala o supera la media de la suma máxima de los combates realizados del grado al que aspira.	PUNTUACIÓN				OBSERVACIONES. CN. Media =4 Es obligatorio que el Juez justifique el No Apto (Valores del Jyu Kumite)
	0	1	2	3	
1er. combate					
2º combate					
3er. combate					

SUMA:

TOTAL:

KATAS Y BUNKAIS QUE PRESENTA A EXAMEN

VOLUNTARIOS: _____ BUNKAIS KATAS: _____

OTROS KATAS: _____

ESTILO QUE PRACTICA: _____

AUTORIZACIÓN PATERNA

D/a _____, con DNI _____,

como padre/madre/tutor, AUTORIZO a: D/a: _____

a realizar el examen de **Cinturón Negro**, a celebrar el _____, _____, _____ en _____

Y para que así conste donde proceda firmo la presente autorización.

En _____ a _____, _____, _____

Firmado: _____