

# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

## TERCER DAN

### Fase Técnica:

- Conocimientos teóricos
- Henka waza
- Bunkai kumite
- Oyo Waza
- Kata
- Especialidad del estilo

### Fase de Combate:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

### Consideraciones Generales:

- Protocolo de Examen
- Rendimiento Físico

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

### **BUNKAI KUMITE**

Deberá, el aspirante, realizar la aplicación práctica de **un** kata básico a elegir por él mismo. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

### **OYO WAZA**

El aspirante debe realizar un total de 10 técnicas de defensa y resolución libre ante diez ataques o amenazas diferentes efectuadas por la derecha e izquierda (al menos dos por cada lado), utilizando un único ayudante.

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

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

### **KATA**

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

### **ESPECIALIDAD DEL ESTILO**

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

## **Fase de Combate:**

El aspirante realizará hasta dos combates de shiai kumite y dos de jyu kumite. Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados, además de la efectividad y todos los factores esenciales de kumite. Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

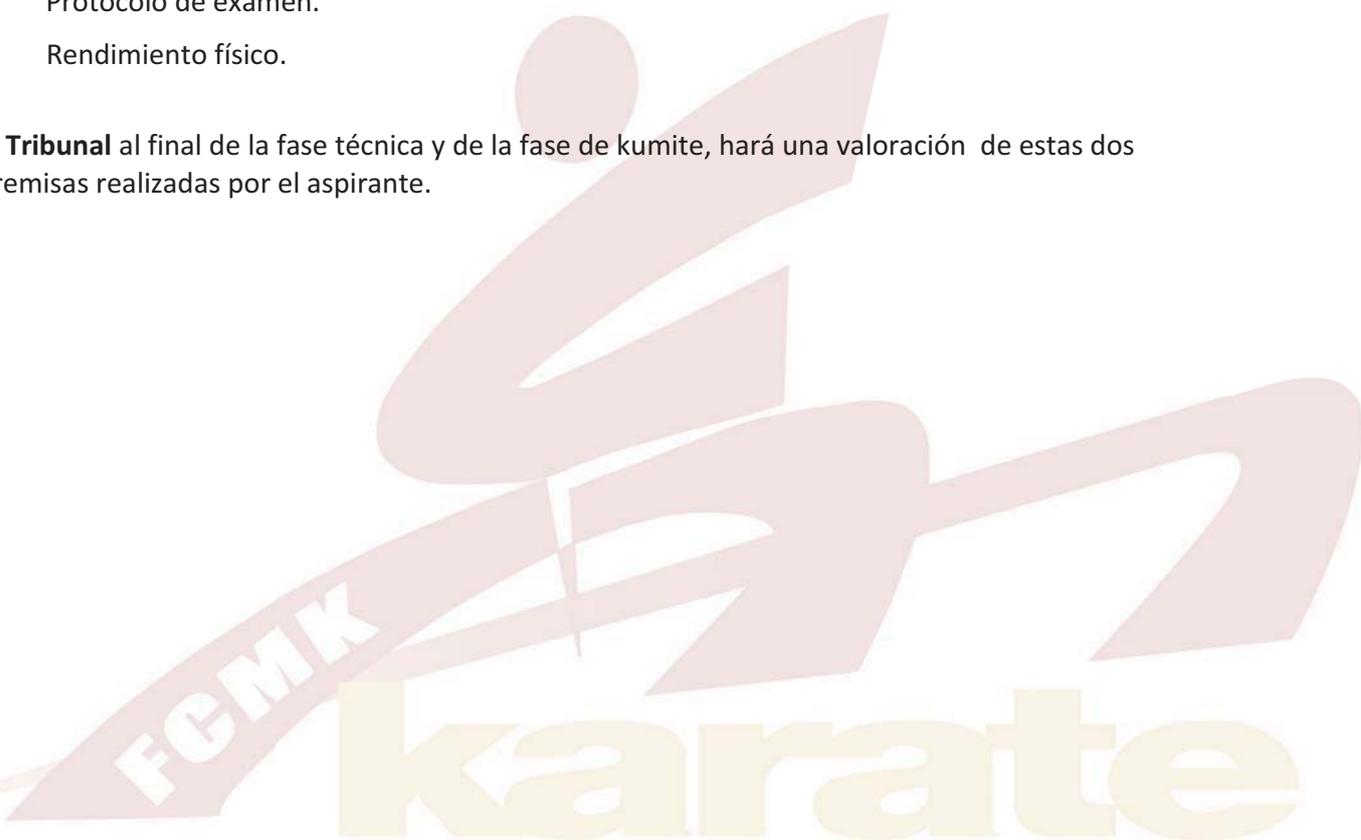
Los aspirantes entre 41 y 50 Realizarán un combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal

## **Consideraciones Generales:**

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

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



## TEMARIO ESPECÍFICO TERCER DAN

### Deberá conocer el temario de los grados anteriores

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



# 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](http://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.

En .....a ..... 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 CASTILLA-LA MANCHA

DE KARATE Y D.A.

## SOLICITUD DE EXAMEN DE TERCER DAN 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: Medias 3er.Dan = 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 Especialidad. Estilo 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						
BUNKAI KUMITE						
OYO WAZA						
KATA						
<b>ESPECIALIDAD DEL ESTILO</b>						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

SHIAI KUMITE	PUNTUACIÓN				RESULTADOS Media = 3	OBSERVACIONES: 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		
1er. combate						
2º combate						

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: Media = 3. Es obligatorio que el Juez justifique el No Apto (Valores del Jyu Kumite) - En caso en el que los Jueces consideren que en uno de los combates el aspirante es merecedor de la puntuación 0, el aspirante es directamente NO APTO.
	0	1	2	3	
1er. combate					
2º combate					

SUMA:

TOTAL:

### KATAS Y BUNKAIS QUE PRESENTA A EXAMEN

VOLUNTARIOS: \_\_\_\_\_ BUNKAIS KATAS: \_\_\_\_\_

OTROS KATAS: \_\_\_\_\_

ESTILO QUE PRACTICA: \_\_\_\_\_