

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

Fase Técnica:

- Conocimientos teóricos
- Henka Waza
- Sambon Kumite
- Bunkai Kumite
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad del Estilo

Fase de Combate:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

Consideraciones Generales:

- Protocolo del 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: 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.
- **UKEMI WAZA** (Técnicas de caídas) En este apartado el aspirante realizará tres caídas en cualquier dirección
- **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. En los ukemis, salvo las caídas planchadas, saldrá con guardia y control de la estabilidad.

KIHON KUMITE:

- **SANBON KUMITE:**

Trabajo de defensas ante tres ataques de uke a tres alturas (pueden ser a un paso, a dos o a tres) con un contraataque final, podrá (si lo estima oportuno), continuar con un control final y abandono de uke.

- **BUNKAI KUMITE:**

El Aspirante realizará la aplicación de una secuencia de un Kata básico a elección suya.

OYO WAZA:

Realizará **cinco** técnicas y resolución libre ayudado por un solo compañero, contra diferentes ataques de puño, mano, pierna y al menos dos agarres, debiendo realizar como mínimo una proyección controlada y dos luxaciones. Los ataques, agarres, luxaciones, etc... Deberán demostrar realismo en su ejecución. **No está permitido el uso de armas.**

KATA:

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores, el tribunal le pedirá el/los que estime oportunos.

ESPECIALIDAD DEL ESTILO:

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

Los aspirantes a primer Dan que sean cinturón negro y que no hayan cumplido los 18 años realizaran únicamente el apartado de Kata y de Conocimientos Teóricos, así como la Fase de Kumite.

Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

Fases de Combate:

Los aspirantes pasarán a ésta fase con independencia de la anterior, donde realizarán el tipo de kumite que les corresponda en función de la categoría a la que pertenezcan.

I. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS.

Existirán dos categorías organizadas en ligullas que se desarrollarán según la modalidad de **shiai kumite**. En su formación se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

CAT. A 16 y 17 años.

CAT. B 18 a 22 años.

Los aspirantes realizarán dos combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **noventa** segundos sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales.

Resultarán directamente APTOS los aspirantes que **ganen los dos combates** realizados, los perdedores podrían ser también aptos en la calificación del tribunal. En el caso de seguir siendo No Apto pasaran a la fase de repesca realizando tres combates de jyu kumite, con una duración de **dos** minutos cada uno, seguidos de **treinta** segundos de descanso.

Se formarán ligullas de **cuatro o seis** aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita).

II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 28 AÑOS.

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

III. ASPIRANTES ENTRE 29 Y 36 AÑOS.

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

IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

Realizarán **un** combate o más, con una duración máxima de **dos** minutos de Ju Kumite.

V. ASPIRANTES ENTRE 41 A 50 AÑOS.

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 PRIMER DAN

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:
TSUKITE el que ejecuta la acción
HIKITE el que recoge hacia atrás
KOSHI KAITEN la acción de la cadera
3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:
KAKAE KOMI ASHI elevación de rodilla
KERI HANASHI extensión de la pierna
JIKU ASHI base de apoyo
KOSHI acción de la cadera
HIKI ASHI recogida de la pierna
4. Formas de realización de las técnicas de pierna:
KEAGE ascendente
KEBANASHI percutante
KEKOMI penetrante
FUMIKOMI aplastante
FUMIKIRI cortante
5. Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:
RITSU REI saludo de pie
OTAGAINI REI saludo recíproco
SENSEINI REI saludo al maestro
SOMENI REI saludo al frente
ZA REI saludo de ceremonia
6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?
Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.
7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?
Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte
8. Principales puntos en la ejecución de un kata:
CHAKUGAN Mirada
HYOSHI Ritmo
ZANSHIN Sensación final
KI Energía interna
ENBUSEN Línea de realización
KIME Fuerza
KIAI Grito de concentración
KIHAKU Vivencia

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

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

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

11. ¿Para qué sirve el trabajo de KUMITE?

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

12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

Distancia
Anticipación
Defensa
Ataque
Táctica

Precisión
Estrategia
Velocidad
Control
Reacción
Desplazamiento

ARBITRAJE.

Criterios para la decisión de una técnica válida.

Se concede puntuación cuando se realiza una técnica en una zona puntuable de acuerdo a los siguientes criterios:

- a) Buena forma
- b) Actitud deportiva
- c) Aplicación vigorosa
- d) Zanshin
- e) Tiempo apropiado
- f) Distancia correcta

Comportamiento prohibido.

CATEGORÍA 1.

1. Técnicas que hacen contacto excesivo, teniendo en cuenta el área puntuable atacada, y técnicas que contactan la garganta.
2. Ataques a brazos o piernas, a la ingle, a las articulaciones, o al empeine.
3. Ataques a la cara con técnicas de mano abierta.
4. Técnicas de derribo peligrosas o prohibidas.

CATEGORÍA 2.

1. Simular o exagerar una lesión.
2. Salidas repetidas del área de competición (JOGAI).
3. Ponerse a uno mismo en peligro, con un comportamiento que expone a ser lesionado por el contrario, o no tomar las medidas de autoprotección adecuadas (MUBOBI).
4. Evitar el combate con el fin de que el oponente no tenga la oportunidad de marcar.
5. Protecciones obligatorias.
6. Protector bucal, guantillas y espinilleras con patucos de colores azules y rojos.

El aspirante deberá conocer el temario del grado anterior





FEDERACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA

DE KARATE Y D.A

SOLICITUD DE EXAMEN DE PRIMER 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: 1er. Dan= 9 - En caso de NO Apto y quedándose la suma a un punto de la media (8) 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	
CONOCIMIENTOS TEORICOS					
HENKA WAZA					
SAMBON KUMITE					
BUNKAI 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

SHIAI KUMITE	PUNTUACIÓN				RESULTADO Media= 3	OBSERVACIONES: 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						

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 =4 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					
3er. combate					
SUMA		TOTAL:			

AUTORIZACIÓN PATERNA

D/a _____, con DNI _____, como padre/madre/tutor,

AUTORIZO a: D/a: _____ a realizar el examen de

Cinturón Negro Primer DAN, a celebrar el _____, _____, en

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

En _____ a _____

Firmado _____