



Federación de Karate de Castilla y León



ESTRUCTURA EXCEPCIONAL

COVID 19

NORMATIVA DE GRADOS

Departamento de Grados

Julio 2020



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

FASE TÉCNICA:

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE

Se ejecutarán dos aplicaciones de ippon kumite con la ayuda de 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 básico.

KATA

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

FASE DE KUMITE

Los aspirantes realizarán **DOS** combates de Jyu kumite. Cada combate tendrá una duración de **un minuto** seguido de treinta segundos de descanso. **LO REALIZARÁ CON OTRO ASPIRANTE SEPARADOS 3 METROS, DETRÁS DE DOS LÍNEAS MARCADAS EN EL SUELO QUE NO DEBERÁN DE SOBREPASARSE. REALIZARÁN EL COMBATE INTERACTUANDO ANTE LOS ATAQUES MEDIANTE DEFENSAS Y CONTRAATAQUE, ESQUIVAS, ANTICIPACIÓN, ETC. LOS CRITERIOS A VALORAR POR LOS JUECES SERÁN LOS SIGUIENTES: (*)**



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

KIHON KUMITE

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

BUNKAI KUMITE

El Aspirante realizará **(CON UN ADVERSARIO IMAGINARIO)** 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 Y UN SUPERIOR**.

FASE DE KUMITE "JYU KUMITE"

En todas las categorías:

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Jyu-Kumite. Cada combate tendrá una duración de 60 segundos, seguido de treinta segundos de descanso. **LO REALIZARÁ CON OTRO/A ASPIRANTE SEPARADOS 3 METROS, DETRÁS DE DOS LÍNEAS MARCADAS EN EL SUELO QUE NO DEBERÁN DE SOBREPASARSE. REALIZARÁN EL COMBATE INTERACTUANDO ANTE LOS ATAQUES MEDIANTE DEFENSAS Y CONTRAATAQUE, ESQUIVAS, ANTICIPACIÓN, ETC. UTILIZANDO EL MAYOR NÚMERO DE TÉCNICAS POSIBLE. LOS CRITERIOS A VALORAR POR LOS JUECES SERÁN LOS SIGUIENTES: (*)**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

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. **La primera aplicación se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente. El segundo y el tercer Yakusoku serán DE LIBRE EJECUCION.**

KATA

El aspirante presentará obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **cinco** superiores. De todos los katas presentados **EL TRIBUNAL LE PEDIRA UN KATA BASICO Y UN SUPERIOR Y SU KATA VOLUNTARIO.**

FASE DE KUMITE "JYU KUMITE"

En todas las categorías:

En la Fase de Kumite realizarán DOS combates de Jyu-Kumite. Cada combate tendrá una duración de 60 segundos, seguido de treinta segundos de descanso. LO REALIZARÁ CON OTRO/A ASPIRANTE SEPARADOS 3 METROS, DETRÁS DE DOS LÍNEAS MARCADAS EN EL SUELO QUE NO DEBERÁN DE SOBREPASARSE. REALIZARÁN EL COMBATE INTERACTUANDO ANTE LOS ATAQUES MEDIANTE DEFENSAS Y CONTRAATAQUE, ESQUIVAS, ANTICIPACIÓN, ETC. UTILIZANDO EL MAYOR NÚMERO DE TÉCNICAS POSIBLE. LOS CRITERIOS A VALORAR POR LOS JUECES SERÁN LOS SIGUIENTES: (*)

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

HENKA WAZA

El aspirante presentará **DOS** combinaciones continuas que tendrán 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..."cada una de ellas", 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, debiendo elegir de estos últimos uno como voluntario. **EL TRIBUNAL LE PEDIRÁ DOS KATAS BÁSICOS Y UN SUPERIOR MÁS SU KATA VOLUNTARIO.**

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.

LO HARA CON UN/A COMPAÑERO/A SEPARADOS 3 METROS, DETRÁS DE DOS LÍNEAS MARCADAS EN EL SUELO QUE NO DEBERÁN DE SOBREPASARSE - EN EL DESARROLLO DE CADA COMBATE UTILIZARA LA MAYOR VARIEDAD DE TECNICAS DE PIERNA, PUÑO ETC.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física

Los aspirantes a tercer dan entre 41 y 50 años realizaran 1 combate de Jyu kumite cuya duración la estipulará el tribunal.

(*) CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE

1. Variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
2. Número de acciones técnicas al oponente.
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 de la técnica.

Con respecto a los gestos técnicos de 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.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

CUARTO DAN

TRABAJO LIBRE

Con una duración de entre **dos** y **cinco** minutos, el aspirante ejecutará un trabajo práctico en el que participará activamente y con el que muestre la interconexión existente entre dos de los campos que abarca nuestro Arte Marcial. Deberá reflejar una clara evolución del uno hacia el otro. (Las aplicaciones **ADAPTADAS AL COVID-19**)

BUNKAI (KATA SUPERIOR)

El Bunkai lo realizara con adversario imaginario

OYO WAZA

Lo hará con adversarios imaginarios

KATA

El Tribunal pediría, a parte de los dos voluntarios, un tercero de su lista



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

QUINTO DAN

TRABAJO LIBRE

El aspirante realizará, con una duración de entre **cinco y diez** minutos, un trabajo de libre elección sobre cualquier aspecto que estime oportuno, siempre que tenga relación con Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones.

. (Las aplicaciones **ADAPTADAS AL COVID-19**)

KATA

El Tribunal pedirá, a parte de los dos voluntarios, un tercero de su lista

BUNKAI KUMITE

El aspirante realizará la aplicación práctica de **dos** líneas representativas de **TRES** de los nueve katas presentados. **Lo realizara con adversario imaginario**

El Departamento Castellano y Leonés de Grados D. Fernando Martín Millana

www.federacioncykarate.com

Calle Puente Colgante nº 11-2º C 14007 Valladolid

federacion@federacioncykarate.com

983234709

Adaptación a la Normativa de Grados de la Federación de Karate de Castilla y León por el Covid-19