REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KÁRATE Y D.A.





REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS

Enero 2025

Andalucía - Aragón - Principado de Asturias - Cantabria - Castilla-La Mancha - Castilla y León - Cataluña - Extremadura - Galicia - Illes Balears - Canarias - La Rioja - Comunidad de Madrid - Región de Murcia - Comunidad Foral de Navarra - País Vasco - Comunitat Valenciana - Ceuta - Melilla

NORMATIVA DE PROCEDIMIENTO

INDICE

1. Introducción. 2

2. Criterios de valoración 3

3. Requisitos. 5

4. Procedimiento. 7

5. Exámenes y resultados. 10

6. Tribunal 13

7. Situaciones especiales. 14

8. Especial referencia a las personas con discapacidad. 19

9. Disposiciones finales: 22

1. Introducción.

“No temas ser lento, solo teme detenerte”

“Doryoku no seishin o yashinau koto”

(Esfuerzo y constancia)

El Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate y D.A. (en adelante RFEK y DA) es un órgano técnico que depende directamente de la presidencia de la RFEK y DA.

Entre sus competencias está, realizar propuestas de modificación de la normativa técnica de grados de la RFEK y DA, así como la adopción de acuerdos en materia de grados, con dependencia directa de la presidencia de la RFEK y DA.

Las competencias para la obtención de los grados de la RFEK y DA son de carácter nacional, de conformidad con los artículos 4 y 5 de los Estatutos de la RFEK y DA.

La RFEK y DA podrá delegar la totalidad o algunas de sus competencias propias, a las Federaciones Autonómicas que se encuentren integradas en la RFEK y DA, de acuerdo con la presente normativa técnica.

Las funciones específicas que tiene encomendadas como Departamento de la RFEK y DA son:

- El Departamento de Grados de la RFEK y DA. junto con todos los Departamentos Autonómicos y el conjunto de sus Jueces de Tribunal Nacional, velan por el nivel del grado obtenido en los diferentes exámenes nacionales y el cumplimiento de la presente normativa.
- El Departamento de Grados y la RFEK y DA autorizará la realización de los exámenes de grados de cinturón negro con carácter nacional por parte de las Federaciones Autonómicas en las condiciones establecidas en la presente normativa técnica. Dichos exámenes serán oficiales en el caso de que sean autorizados y se incluyan en el calendario oficial de la RFEK y DA., y serán comunicados a la Comisión Técnica para su conocimiento.
- La suspensión y posterior programación de los exámenes de grado y los cursos de Juez de Tribunal a propuesta de las Federaciones Autonómicas.
- Elaborar la Normativa Nacional de Grados para someter su aprobación a la presidencia y la Junta Directiva, previo informe de la Comisión Técnica.

- Asesorar en materias de su competencia a la Comisión Técnica de la RFEK y DA, a la presidencia y a los órganos de la RFEK y DA que así lo soliciten, con la emisión de los correspondientes informes y resoluciones.
- Habilitar a los Jueces de Tribunal propuestos por la Federaciones Autonómicas.
- Elaborar el plan formativo para los cursos de Juez de Tribunal.
- La persona que ocupe la dirección del Departamento de Grados de la RFEK y DA formará parte de la Comisión Técnica, pudiendo delegar sus funciones en otra persona miembro de dicho Departamento.
- Aquellas otras funciones que se le atribuyan por la presidencia o los órganos de gobierno y representación de la RFEK y DA., en el desarrollo y ejecución de la presente normativa.

El karate como Arte Marcial, ha sumado cambios a lo largo de su historia y uno de ellos es la creación de los grados con valoraciones tales como lo social, como reconocimiento de la sociedad a un grado; un valor personal, variable según cada individuo; un valor institucional reflejado en un diploma que constata un reconocimiento; y un valor honorifico al otorgarse, por ejemplo, como gratitud a su difusión.

Ante todo, el grado determina el progreso del practicante, establece las categorías de la experiencia, conocimiento y destreza de este.

En todos los aspectos de la vida, encontramos categorías y clasificaciones de diversa consideración. En las artes marciales, el grado simboliza un camino de superación física y espiritual.

El esfuerzo y la constancia es la tercera norma de nuestro DOJO KUN. Son dos características imprescindibles para el avance en el arte del karate, para el logro de un cinto nuevo, para la superación personal, en realidad lo son para conseguir cualquier logro en la vida. A través de la disciplina y dedicación podremos alcanzar cualquier meta.

El color del cinto, sin embargo, no debe nublar nuestro objetivo real: profundizar y descubrir el valor de un entrenamiento y una filosofía, la de *“la mano vacía”*

2. Criterios de valoración.

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

a) La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general, que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo

personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante y de los ayudantes que aporte.

b) La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica, evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.

c) El tribunal valorará en todos y cada uno de los exámenes presentados, la capacidad del aspirante por adaptar sus condiciones y características físicas a las ejecuciones realizadas y escogidas por el mismo.

d) Igualmente se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes, sea cual sea el nivel al que se opte en cada caso. Cada persona es en esencia diferente y por ello, los exámenes no pueden estipularse como estereotipos.

e) El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

3. Requisitos.

a) La persona aspirante deberá tener la edad mínima reglamentaria el día del examen según la siguiente tabla. Así mismo, deberá cumplir el tiempo mínimo establecido en esta normativa, de permanencia entre grados, en la misma fecha.

Tabla 1. Edad mínima requerida y tiempo mínimo de permanencia entre grados.

CINTURÓN/DAN	EDAD	PERMANENCIA
CINTO NEGRO	Entre 12 y 15 años	1 año de cinturón marrón
1º DAN	16 años	1 año de cinturón marrón o ser cinturón negro
2º DAN	18 años	2 años de 1º DAN
3º DAN	21 años	3 años de 2º DAN
4º DAN	25 años	4 años de 3º DAN
5º DAN	30 años	5 años de 4º DAN
6º DAN	36 años	6 años de 5º DAN
7º DAN	43 años	7 años de 6º DAN
8º DAN	51 años	8 años de 7º DAN
9º DAN	60 años	9 años de 8º DAN
10º DAN	70 años	10 años de 9º DAN

b) Cumplir con el tiempo estipulado por la RFEK y DA en años desde el grado anterior. Dicho tiempo y grado deberán constar en los archivos federativos de la RFEK y DA.

En caso de duda, la persona aspirante podrá acreditar dichos años y por tanto el cumplimiento del tiempo de práctica de karate federado siempre que aporte de modo obligatorio fotocopias de las licencias federativas de carácter autonómico que justifiquen la totalidad del tiempo exigido por la presente normativa. La Federación Autonómica correspondiente deberá revisar y comprobar dichas licencias y emitir el correspondiente certificado sobre la veracidad de estas, que deberá de aportar el/la aspirante.

Asimismo, se podrá acreditar el cumplimiento del tiempo estipulado en caso de aportar documento acreditativo del grado por el/la aspirante (carné de grado)

c) Número de licencias federativas o carnés de grados necesarios.

Tabla 2. Número de licencias federativas entre grados

CINTURÓN/DAN	Licencias federativas entre grados
CINTO NEGRO	4 licencias consecutivas o 5 alternas
1º DAN	3 licencias consecutivas o 4 alternas
2º DAN	2 licencias consecutivas o 4 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 licencias consecutivas o 5 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 licencias consecutivas o 6 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	5 licencias consecutivas o 7 alternas a partir del 4º DAN
6º DAN	6 licencias consecutivas o 8 alternas a partir del 5º DAN
7º DAN	7 licencias consecutivas o 9 alternas a partir del 6º DAN
8 DAN	8 licencias consecutivas o 10 alternas a partir del 7º DAN
9º DAN	9 licencias consecutivas o 12 alternas a partir del 8º DAN
10º DAN	10 licencias consecutivas o 14 alternas a partir del 9º Dan

d) Los requisitos anteriormente establecidos son de carácter obligatorio y tienen un carácter de mínimos para todas las Federaciones Autonómicas.

e) Las Federaciones Autonómicas no podrán modificar los mínimos establecidos salvo petición razonada y autorización expresa del Comité Nacional de Grados de la RFEK y DA. En ningún caso se podrán exigir requisitos diferentes a aspirantes de otras Federaciones Autonómicas para evitar cualquier tipo de discriminación.

f) El incumplimiento de los requisitos o de cualquiera de los elementos del procedimiento dará lugar a la exclusión automática del aspirante de la convocatoria, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

4. Procedimiento.

a. Solicitud.

- Solicitud de examen de acuerdo con los mínimos establecidos por la RFEK y DA., debidamente cumplimentada y firmada por el/la aspirante. En caso de ser menor de edad, se firmará por la persona que ostente la representación legal del aspirante, que será responsable de la aportación documental de la solicitud.
- Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Autonómica en la que tengan licencia federativa. La solicitud podrá realizarse en un soporte informático y la RFEK y DA podrá aprobar un formulario de solicitud.
- Deberá realizarse la recogida de los datos de los/as aspirantes de conformidad con la normativa de protección de datos y la Federación Autonómica deberá asegurarse la cesión de los datos de los/as aspirantes a la RFEK y DA de forma segura y con consentimiento expreso.
- La solicitud deberá realizarse con al menos un mes de antelación a la fecha del examen para ello las Federaciones Autonómicas dispondrán de modo accesible y público, tanto la solicitud como información para la realización de esta, con al menos dicho tiempo de antelación.

b. Documentación.

- La documentación podrá presentarse en formato físico o electrónico a través de las correspondientes copias de documentos en formato pdf, jpg, etc., procurando que los documentos sean legibles y preferiblemente se optará por la presentación por medios telemáticos.
- Fotocopia del Documento Nacional de Identidad, Tarjeta de residencia, pasaporte o carne de conducir para acreditar la identidad del/la solicitante. La RFEK y DA se reserva la posibilidad de solicitar la exhibición de los documentos originales en el momento del examen para acreditar la identidad del/la aspirante. (En ningún caso los datos obtenidos de esta aportación serán utilizados por la RFEK y DA o Federaciones Autonómicas, para finalidad distinta a la de identificación en la convocatoria de examen)
- Fotocopia de Licencia federativa del año en curso.
- Fotografía digitalizada del/de la aspirante de acuerdo con los requisitos técnicos que se establezcan por la RFEK y DA.
- Acreditación del cumplimiento del requisito del tiempo estipulado por la RFEK y DA en años desde el grado anterior, debiendo aportarse en todo caso:
    - Fotocopia de las licencias expedidas por la Federación Autonómica correspondiente demostrativa de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para

cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso.

- Fotocopia del carné de grados expedido por la RFEK y DA o en su caso, por la Federación Autonómica, con los grados debidamente firmados por persona competente. En el caso del cinturón marrón en adelante, dicho carné de grados deberá ser firmado por el/la Director/a del Tribunal de Grados Autonómico. [1]

- **Avales:**
  - **Aspirantes hasta 3º DAN incluidos:** se deberá aportar un documento de aval obligatorio con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Nivel III o bien con la firma del Director de Tribunal de Grados de la Federación Autonómica.
  - **Aspirantes a 4º DAN y grados superiores:** no precisan de aval.

c. **Tasas de examen.** Las tasas de examen deberán ser abonadas, como mínimo, con un mes de antelación al examen y deberá justificarse documentalmente el abono de estas, junto con la solicitud.

d. **Fijación de tasas de examen:** La RFEK y DA aprobará en la Asamblea General anual correspondiente, el precio de referencia mínimo de la tasa de examen, para garantizar la igualdad de acceso en todo el territorio nacional. Las Federaciones Autonómicas podrán aumentar dicho precio de referencia en un treinta por ciento (30%), debiendo informar a los/as aspirantes de dicho precio.

e. **Devolución de tasas de examen:** de modo general no se producirá la devolución de las tasas de examen al aspirante. En el supuesto de que no haya podido realizar el examen por causa justificada debidamente acreditada. (a modo de ejemplo: cuestiones médicas, accidente, causa de fuerza mayor justificada, etc.), la Federación organizadora podrá acordar la exención del pago en una próxima convocatoria previa solicitud del aspirante.
   - La exención deberá ser admitida por la Federación Autonómica organizadora del examen previo análisis de la justificación realizada.
   - No procederá dicha exención de pago si se presenta la solicitud con menos de un mes a la fecha de realización del examen.

f. **Aspirantes que deseen presentar su solicitud en una Federación Autonómica distinta de aquella con la que tienen licencia federativa:** las convocatorias de exámenes tienen carácter nacional por lo que están abiertas a todos/as los/las aspirantes. Cualquier aspirante podrá realizar el examen de grado fuera del ámbito territorial de la Federación Autonómica con la que tiene su licencia en vigor, con los siguientes requisitos:

[1] Las Federaciones Autonómicas deberán mantener actualizado el nombre y apellidos, así como los datos de contacto de la persona que ejerza el cargo de Director/a de Grados en su federación autonómica.

1) *El/la aspirante realizará la solicitud de examen y presentará la documentación requerida, a la Federación Autonómica por la que tiene tramitada su licencia.*
2) *Dicha Federación, tramitará la solicitud y documentación, a la Federación Autonómica donde se realizará el examen. La Federación Autonómica organizadora admitirá la solicitud del/la aspirante en las mismas condiciones que los/las aspirantes de su propia Federación y comunicará a la Federación Autonómica del/la aspirante el resultado del examen. En caso de que existiese alguna discrepancia con la documentación presentada, corresponderá a la RFEK y DA, el análisis de todo el trámite, por lo que dicha documentación deberá ser remitida con suficiente antelación a la RFEK y DA.*
3) Las tasas se abonarán a la Federación Autonómica que organice el examen y la convocatoria.
4) El/la aspirante se incluirá en el acta con los mismos derechos y deberes que cualquier otra persona que realice el examen.
5) La calificación final del/de la aspirante será incluida en el acta y se notificará a la Federación a la que pertenece el/la aspirante, para su conocimiento y registro.

g. **Aspirantes que se presenten a una segunda convocatoria:** aquellos/as aspirantes que no hayan superado la primera convocatoria no podrán presentarse a la siguiente convocatoria hasta pasado un tiempo de tres meses y deberán abonar la tasa del examen en su totalidad presentando únicamente la solicitud de examen y no el resto de la documentación, salvo modificación de datos o actualización de la misma.
h. **Aportación parcial de documentación.** En caso de que un/a aspirante aporte con su solicitud documentación parcial o incompleta, podrá requerirse para que se aporte la subsanación de la documentación en el plazo de cinco días hábiles. De no subsanarse, se considerará por no realizada la solicitud con la pérdida de la oportunidad de concurrir a la convocatoria correspondiente y la pérdida de las tasas abonadas.
i. **Aportación errónea de documentación.** En caso de que por parte de la RFEK y DA o las Federaciones Autonómicas se conozca que la documentación aportada por el/la aspirante es errónea se comunicará inmediatamente al solicitante para su corrección en el plazo de cinco días. De no subsanarse, se considerará por no realizada la solicitud con la pérdida de la oportunidad de concurrir a la convocatoria correspondiente y la pérdida de las tasas abonadas
j. **Aportación de documentación presuntamente falsa.** En caso de que se aporte documentación falsa o errónea de forma dolosa para inducir a error a la RFEK y DA o a la Federación autonómica, dichas instituciones se reservan la posibilidad de ejercer acciones disciplinarias en el marco de la disciplina deportiva o, en el caso de que dicha falsedad pueda ser constitutiva de delito, realizar la correspondiente denuncia ante los órganos judiciales competentes.

5. Exámenes y resultados.

Las convocatorias de exámenes de grado son competencia exclusiva de la RFEK y DA de conformidad con el artículo 4 y 5 de sus Estatutos siendo definida como una actividad oficial de ámbito estatal. La RFEK y DA se reserva el derecho de poder delegar parcial o totalmente la realización de las convocatorias de exámenes de grado a las Federaciones Autonómicas cumpliendo la presente normativa.

Las convocatorias de examen tienen validez a todos los efectos solo si se encuentran incluidas en el Calendario Oficial de la RFEK y DA, aprobado por los órganos de representación competentes y siempre que dicha convocatoria haya sido comunicada por la Federación Autonómica a la RFEK y DA con al menos un mes de antelación.

a. **Comunicación de la celebración de exámenes:** *las Federaciones Autonómicas deberán comunicar por escrito, al Departamento Nacional de Grados y a la administración de la RFEK y DA, la solicitud para la convocatoria y realización de cada examen. Habrá dos fases de comunicación. La primera comunicación, en el año anterior, para poder confeccionar el calendario de actividades del año siguiente. La segunda comunicación, al menos con un mes de antelación, confirmando fecha, número de jueces que compondrán el Tribunal (si es posible relación nominal de los mismos) e indicando hora, recinto y dirección, donde se celebrará el examen.*

b. Desarrollo del examen: El examen de grados de la RFEK y DA deberá llevarse a cabo respetando el decoro y la dignidad propios del deporte del karate, garantizando el respeto tanto a los/as aspirantes como al Tribunal. Además, deberá cumplir con las siguientes directrices:

1. Lugar de celebración:

El espacio destinado a la realización del examen debe estar adecuadamente acondicionado para garantizar una celebración digna de esta actividad oficial. La responsabilidad última de asegurar el cumplimiento de este requisito recae en la Federación Autonómica organizadora del examen.

2. Presencia de personal sanitario:

La presencia de personal sanitario es obligatoria durante todos los exámenes. Como mínimo, deberá haber un médico presente. No obstante, dependiendo del número de aspirantes, deberá garantizarse un número suficiente de personal sanitario para proporcionar una adecuada asistencia médica durante todo el tiempo que dure el examen.

3. La Federación Autonómica a través de su Departamento de Grados podrá acordar la grabación de los exámenes que considere oportunos, con el fin de destinarlas al estudio de la propia Federación, ejemplos para los cursos de Tribunal de Grados, comprobación de la actuación desarrollada por el Tribunal o los aspirantes, etc.

4. La inscripción y realización de los exámenes por parte de los aspirantes, supondrá la cesión de sus derechos de imagen, por lo que autoriza a la captación, grabación o fijación de su intervención en el mismo cediendo el derecho a la reproducción y difusión del examen como documentación propia de las Federaciones Deportivas y exclusivamente para dicho fin, en cualquier medio o procedimiento, tangible o intangible, on line u off line.

5. La participación, inscripción y realización del examen supondrá la cesión de los datos personales de los alumnos para la necesaria formalización de su grado y exclusivamente se usarán para dicho fin sin que se puedan ceder a terceros o hacer un uso distinto, de conformidad con la Ley Orgánica 3/2018, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales, siendo los mismos titularidad de la RFEK y DA y de las Federaciones Autonómicas.

6. Las Federaciones Autonómicas garantizan a la RFEK y DA la recogida, tratamiento y titularidad de los datos personales y la imagen de los/as aspirantes, así como la autorización para su tratamiento y cesión a la RFEK y DA de los datos personales de los/as aspirantes necesarios para poder proceder a la tramitación de los exámenes y la emisión de los títulos.

7. Con carácter general el acceso al examen está reservado a los/as aspirantes y el Tribunal. Excepcionalmente, el/la Directora del Tribunal de Grados de la Federación Autonómica organizadora podrá autorizar el acceso al examen de persona distinta a los anteriores.

8. De modo general, la persona que ocupe la dirección del Departamento Nacional de Grados, así como la persona que designe para ello podrá acudir a cualquier examen que se realice en cualquier Federación Autonómica con o sin previo aviso.

9. Al finalizar el examen se podrá comunicar el resultado provisional del mismo a los/as aspirantes, siendo de carácter definitivo una vez elaborada el acta oficial por la Federación Autonómica y visada por la RFEK DA. *A los aspirantes de 7º y 8º Dan, se les informará que la Junta Directiva de la RFEKDA tendrá que ratificar el resultado indicado en el acta de examen por los jueces componentes del tribunal.*

c. Actas: las actas de examen son un documento de carácter privado que tiene relevancia pública al ser un documento que acredita la realización de una actividad oficial de ámbito nacional. La RFEK y DA podrá aprobar un modelo de acta oficial con un contenido mínimo.

En todo caso, la RFEK y DA podrá revisar el contenido del acta y proceder a su verificación debiendo contener al menos:

- Fecha, lugar y horario del examen.
- Composición del Tribunal de Grados.
- Datos personales de los aspirantes.
- Resultado del examen.
- Firmas: el acta deberá ser firmada por todas las personas integrantes del Tribunal, así como el Director/a de Grados, Presidente/a y Secretario/a General de la Federación Autonómica para dar fehaciencia del acto de examen realizado. La falta de alguna de las firmas podrá dar lugar al requerimiento de subsanación de la misma y la nulidad final.

d. Situaciones específicas: 5º, 6º y 7º DAN.

1. Los/as aspirantes a 5º DAN deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal, sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato digital que permita la clara legibilidad del documento. Deberá estar, en la sede Federativa Autonómica, acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen, habiendo complementado la solicitud y realizado el pago de la tasa. La Federación Autonómica podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno por conocimiento general, así como para mantener una base de datos de dichos artículos.

La solicitud de realización del examen supone la cesión de manera gratuita de los derechos de propiedad intelectual sobre los trabajos presentados y la autorización a las federaciones de publicación del mismo, sin ánimo de lucro, únicamente para conocimiento y mejora del deporte del karate en todos sus aspectos.

LA Federación Autonómica deberá remitir una copia del trabajo a la RFEK y DA para el correspondiente archivo y registro que podrá ser consultado por los/as aspirantes, así como para conocimiento general del deporte del karate.

2. Los/as aspirantes a 6º DAN deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal, sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo constará con un mínimo de diez folios y un máximo de veinte con un formato digital que permita la clara legibilidad del documento. Deberá estar, en la sede Federativa Autonómica, acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen, habiendo complementado la solicitud y realizado el pago de la tasa. La

Federación Autonómica podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno por conocimiento general, así como para mantener una base de datos de dichos artículos.

La solicitud de realización del examen supone la cesión de manera gratuita de los derechos de propiedad intelectual sobre los trabajos presentados y la autorización a las federaciones de publicación del mismo, sin ánimo de lucro, únicamente para conocimiento y mejora del deporte del karate en todos sus aspectos.

LA Federación Autonómica deberá remitir una copia del trabajo a la RFEK y DA para el correspondiente archivo y registro que podrá ser consultado por los/as aspirantes, así como para conocimiento general del deporte del karate.

3. Los/as aspirantes al reconocimiento por méritos de 7º DAN y sucesivos, serán tratados en sesión por la Junta Directiva de la RFEK, a propuesta exclusiva de la Federación Autonómica por la que tiene la licencia en vigor y cumpliendo el tiempo mínimo establecido para Dan al que opta.

6. Tribunal

a. **Composición**:

1. *Los Tribunales de Grados hasta 4º DAN podrán estar formados por tres o cinco jueces, según conste en la solicitud de realización de examen cursada por la Federación Autonómica. Para que un aspirante resulte apto, tendrá que tener la aprobación de la mayoría absoluta de los jueces que forman parte del Tribunal (mínimo de 2 para tribunal con tres jueces, mínimo de 3 para tribunal con 5 jueces). En el caso de aspirantes para 4º dan, si el tribunal estuviese formado por tres jueces, la decisión de apto, tendría que ser por unanimidad, si el tribunal estuviese formado por cinco jueces el aspirante necesitará el apto de, al menos, el 80% de los jueces que forman el Tribunal (4 jueces).*

2. *Los Tribunales de Grados de 5º DAN y sucesivos, estarán formados obligatoriamente por cinco jueces. En este caso la decisión de apto deberá estar apoyada, al menos, por el 80% de los jueces que forman parte del Tribunal (4 jueces).*

3. En todos los Tribunales existirá la figura del Secretario/a del Tribunal que podrá ser designado entre los jueces que forman parte del Tribunal de examen.

4. Cualquier juez, miembro de un Tribunal, debe contar con su titulación actualizada y en vigor. La Federación Autonómica deberá comunicar antes de cada examen, la composición del Tribunal, que deberá ser verificada y confirmada por la RFEK y DA de acuerdo con sus archivos.

b. Vestimenta: La uniformidad de los jueces que forman parte del Tribunal de Grados deberá estar acorde a la dignidad y respeto al deporte del karate y a los/as aspirantes. Deberán llevar identificación visible de su condición de miembro del Tribunal, así como la ropa oficial designada por la RFEK.

c. Trato a los/as aspirantes: el trato a los/as aspirantes debe respetar los principios básicos del karate y en todo caso, el respeto a la persona del aspirante, contribuyendo a su formación y motivación para continuar el camino del karate.

d. Las Federaciones Autonómicas organizadoras están obligadas a preservar la dignidad del Tribunal de Grados.

7. Situaciones especiales.

a. Convalidación de Grados.

La convalidación de grados que se recoge a continuación se basa en todo caso en un principio de reciprocidad y reconocimiento en dos direcciones, lo que significa que, si existe discriminación a los/as federados de la RFEK y DA, no se producirá reconocimiento alguno de títulos o grados de otras federaciones internacionales o asociaciones.

1) En el caso de personas extranjeras con residencia legal en España, corresponde al Departamento de Grados de la Federación Autonómica con la que el aspirante tenga la licencia en vigor, el realizar la valoración y evaluación de la documentación obligatoria aportada por el/la aspirante.

En todo caso el aspirante deberá aportar:

- Currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado, dicha federación nacional deberá de estar afiliada a la World Karate Federation.
- Presentación de las Licencias de la Federación Autonómica donde se resida que acrediten la práctica federada durante al menos dos años. No pudiendo solicitar en ninguna otra Federación Autonómica.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia.
- Cualquier aportación complementaria que el aspirante considere positiva en su valoración.
- Reunir la edad mínima exigida por la RFEK y DA en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

- Documento acreditativo por la Federación del país de los documentos que presenta el aspirante, firmado por el Presidente/a de la Federación Nacional que emite los mismos para asegurar la veracidad de lo aportado.

La Federación Autonómica a través de su Departamento o Comité de Grados realizará la valoración de la documentación. El resultado de esta puede llevar a proponer el grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio de este se puede plantear al aspirante someterse a la totalidad o parte del examen para la obtención del grado a convalidar, e igualmente puede decidir otorgarle un grado inferior al solicitado.

Toda esta documentación se reflejará en el Acta de Convalidación que pasará a ser supervisada y aprobada por la Junta Directiva de la RFEK a propuesta de la Junta Directiva de la Federación Autonómica correspondiente.

2) En el caso de aspirantes de nacionalidad de un país de la Unión Europea, de conformidad con la normativa vigente no se pueden establecer requisitos adicionales o discriminatorios y deberán cumplir con los mismos requisitos que los establecidos para los/as aspirantes de nacionalidad española.

En el caso del requisito de las licencias deportivas, se podrán admitir las licencias deportivas del país de la Unión Europea siempre que se emitan por una entidad afiliada a la WKF y que el país de la Unión Europea aplique un principio de reciprocidad a los aspirantes españoles que quisieran poder examinarse en la federación de dicho país.

En el caso de los títulos de grados de Federaciones Deportivas de Karate de la Unión Europea, se deberán aportar los títulos debidamente traducidos y serán reconocidos siempre que se emitan por una entidad afiliada a la WKF y que el país de la Unión Europea aplique un principio de reciprocidad a los aspirantes españoles que quisieran poder examinarse en la federación de dicho país.

3) En el caso de aspirantes que tengan grados otorgados por Asociaciones de Karate; con carácter excepcional y de forma motivada, el Departamento Nacional de Grados de forma independiente o junto con las Federaciones Autonómicas podrán llegar a un acuerdo con las Asociaciones de Estilos Nacionales debidamente legalizadas e inscritas en el Registro oficial correspondiente, para la convalidación de grados.
En cualquier caso, deberán cumplir con los requisitos establecidos y presentar la documentación que se exige a continuación, así como en todo caso, cumplir el tiempo y las condiciones establecidas en la presente normativa y la siguiente:

- Los aspirantes interesados en las convalidaciones de grados deberán presentar una solicitud para la convalidación de grados ante la Federación Autonómica correspondiente o ante el Departamento Nacional de Grados de forma extraordinaria.

- Dicha solicitud conlleva la aceptación de los siguientes requisitos exigidos por la RFEK y DA que deben reunir las convalidaciones que se soliciten.
- De forma justificada el Departamento Nacional de Grados podrá establecer condiciones específicas en la solicitud de convalidación.
- Toda la documentación requerida para cada convalidación será estudiada por el Departamento o Comité de Grados de la Federación Autonómica y el Departamento Nacional de Grados que emitirá un informe preceptivo no vinculante.
- La documentación que forme parte del expediente de convalidación se comunicará a la presidencia de la RFEK y DA, quien lo presentará ante la Junta Directiva de la RFEK y DA para aprobación definitiva, si así se considera oportuno.

- Deberá aportarse junto con la solicitud:

    - Copia compulsada del certificado, diploma o acta del examen de los grados obtenidos en su asociación.
    - Tener la edad mínima y requisitos académicos exigida por la Normativa de Grados de la RFEK para cada uno de los grados que se solicitan convalidar.
    - Presentación de las licencias de la Federación Autonómica, que acrediten la práctica federada durante al menos tres años.
    - Licencia Federativa del año en curso por la Federación Autonómica.
    - Pago de las Licencias Federativas necesarias para cumplir con las licencias exigidas según el grado al que opta la convalidación, desde el grado anterior.
    - Pago de las tasas de examen vigentes por la Federación Autonómica.

b. Deportistas de la RFEK y DA., medallistas nacionales y autonómicos.

En reconocimiento al esfuerzo realizado, la dedicación por el deporte del karate y la representación de España a nivel internacional, la RFEK y DA a través del Departamento Nacional de Grados, establece una serie de exenciones a los deportistas de la Selección Nacional de la RFEK y DA que hayan obtenido los siguientes resultados debidamente acreditados por la RFEK y DA o la Federación Autonómica, a través del correspondiente certificado que se acompañará a la solicitud de examen:

- Deportistas que formen o hayan formado parte del Equipo Nacional, en cualquiera de sus modalidades y categorías, durante el año en curso o uno anterior.

- Medallistas en campeonatos de España de la RFEK y DA, en cualquiera de sus modalidades y categorías, durante el año en curso o uno anterior.
- Medallistas en campeonatos autonómicos de las Federaciones Autonómicas, en cualquier modalidad y categoría oficial de la RFEK y DA, durante el año en curso o uno anterior.

Exenciones:

- Aquellos deportistas que cumplan los requisitos en la modalidad de kata, no tendrán que realizar ningún kata en el examen.
- Aquellos deportistas que cumplan los requisitos en la modalidad de kumite, estarán exentos de realizar la fase de kumite en cualquiera de sus modalidades.

Limitación: dichas exenciones serán de aplicación tan solo en el siguiente grado al que se presente una vez conseguido el título.

c. Reconocimiento de Méritos.

La RFEK y DA a través de la presente normativa establece una vía extraordinaria para la obtención de grados superiores a partir del 7º DAN por la Junta Directiva de la RFEK y DA para aquellas personas que hayan desarrollado una labor continua y reconocida en beneficio del karate y de las instituciones que lo representan.

Los/Las aspirantes deberán cumplir los requisitos que se establecen a continuación y en ningún caso se admitirán reducciones de tiempo ni edad ni académicos en la presentación por esta vía de reconocimiento.

La solicitud para el reconocimiento de méritos deberá realizarse por la Federación Autonómica del aspirante o bien por la RFEK y DA.

1. **Requisitos**

   - Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
   - Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta el que aspira.
   - Tener la edad reglamentaria para cada grado.
   - No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina de la RFEK y DA o de la Federación Autonómica correspondiente.

2. **Valoración del reconocimiento de los méritos:** a modo de ejemplo, los méritos que deben tenerse en cuenta por las Federaciones Autonómicas para la proposición del reconocimiento a la RFEK y DA son:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo, tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

3. **Limitación:** En todo caso, los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.

4. **Procedimiento**:

- La RFEK y DA es la competente para el reconocimiento de los grados a través del presente procedimiento de méritos.
- En el caso de los/as aspirantes a partir de 7º DAN, la competencia corresponde a la Junta Directiva de la RFEK y DA previa solicitud de la Federación Autonómica a la que pertenezca el aspirante y se deberá acompañar de los certificados correspondientes, del visto bueno de la Junta Directiva de la Federación Autonómica.
- Si una Federación Autonómica, previo a la presentación ante la Junta Directiva de la RFEK y DA, desea realizar al aspirante alguna prueba técnica y/o de conocimiento deberá establecer ella el protocolo de esta.
- La RFEK y DA autoriza a las Federaciones Autonómicas a poder conceder por vía de reconocimiento de méritos, el 6ºDAN, a los/las aspirantes que pertenezcan a su federación y cumplan con los méritos establecidos en su propio protocolo concesión, respetando los principios determinados en la presente normativa.
  En todo caso, dichas concesiones deberán ser aprobadas por la Junta Directiva de la Federación Autonómica como órgano responsable de su concesión, comunicándolo a la RFEK y DA.
  La Junta Directiva de la RFEK y DA podrá revisar la resolución de concesión del 6º DAN, solicitar la emisión de informes y certificados sobre la misma y revocar la concesión en caso de concurrir motivos debidamente justificados.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por dos vías (vía examen o vía méritos) y los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior

- Se deberán abonar las tasas correspondientes al grado que se aspiran.

5. **Informe sobre la concurrencia de los criterios de valoración**: la Junta Directiva de la RFEK y DA podrá solicitar al Departamento Nacional de Grados o a la Comisión Técnica un informe no vinculante que analice el cumplimiento de los criterios de valoración por el/la aspirante.
6. **Concesión:** en el caso de la concesión de grados a partir de 7º DAN por el procedimiento de reconocimiento de méritos será competencia de la Junta Directiva de la RFEK y DA la concesión, previa inclusión en el Orden del Día del punto correspondiente y análisis del cumplimiento de los requisitos establecidos en la presente normativa.

8. Especial referencia a las personas con discapacidad.

a. Compromiso de igualdad e inclusión de la RFEK Y DA.

El Karate es una herramienta de crecimiento que, en cualquier etapa de la vida, promueve una formación integral en conocimientos, destrezas y valores.

La presente referencia en la normativa técnica, a instancia del Departamento Nacional de Para-Karate de la RFEK y DA, tiene como objetivo garantizar que el karate sea un deporte inclusivo, generando oportunidades para las personas con discapacidad. Esto incluye el acceso y reconocimiento de los grados, permitiendo que desarrollen su formación en karate en igualdad de condiciones.

b. Principio de salvaguardia de los derechos de las personas con discapacidad e interpretación de la normativa técnica.

El principio interpretativo e integrador de la referencia a las personas con discapacidad en la presente normativa técnica es salvaguardar los derechos de estas personas en el proceso de obtención de los grados de la RFEK y DA., garantizando la igualdad de condiciones y trato para dichos deportistas.

c. Aplicación.

Los deportistas con discapacidad, que estén en posesión del certificado que acredite un grado de discapacidad global igual o superior al 33%, y deseen acogerse voluntariamente a las disposiciones contempladas en la presente normativa, deberán indicarlo en el momento de tramitar su solicitud de examen.

Salvo lo dispuesto en el presente punto de la normativa, los/las aspirantes con discapacidad deberán cumplir con los requisitos, procedimientos y demás *condiciones establecidas en la normativa técnica* ***en igualdad de condiciones con el resto de aspirantes.***

d. Funciones y responsabilidades.

- En cuanto a los técnicos o maestros de los/las aspirantes, deben conocer la normativa técnica y la especial referencia a las personas con discapacidad, así como deben conocer el proceso de evaluación del aspirante en su totalidad. Deberán realizar las siguientes actuaciones de carácter obligatorio:
  1) Asegurar, cuando corresponda en tiempo y forma según lo dictado en la Normativa de Grados RFEK y DA, que se proporcione a la RFEK y DA la debida documentación médica en relación con el aspirante, así como toda la información correspondiente al estado de salud para la práctica deportiva. Este punto es de OBLIGADO CUMPLIMIENTO para seguir con los trámites tanto administrativos como evaluativos del aspirante al Grado.
  2) Cooperar con el Tribunal de Grados en todos los asuntos que se le requieran relativos al examen de su aspirante.
  3) Participar activamente en el proceso de adaptación del examen del aspirante a través del OBLIGATORIO Informe de Examen. Es responsabilidad del Técnico/Maestro la presentación de un informe donde se recojan todas y cada una de las adaptaciones que haya realizado sobre la estructura original de examen de Grado al que aspira el alumno, en base y acorde a la discapacidad que en ese momento presente dicho aspirante al Grado. Todo ello será presentado al Comité Nacional de Grados con un mínimo de 90 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo, que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas. Por ADAPTACIÓN se entiende: ***toda modificación técnico-táctica de cualquiera de las partes en las que se estructure el examen al que opta el Aspirante y de acuerdo a la discapacidad que presente, que le ayude a la consecución del Grado***. Por tanto, NO ESTARÁ PERMITIDO LA SUPRESIÓN DE NINGUNA DE LAS PARTES O EXIGENCIAS que se establecen en la vigente Normativa de Grados RFEK y DA.
  4) El Tribunal de Grados puede requerir cualquier tipo de información que les ayude a conocer el porqué de los cambios, así como en la bibliografía o experiencia empírica que hayan motivado al Técnico/Maestro a realizar dichos cambios. Este informe debe incluir, al menos, los datos personales del deportista, tipo de discapacidad, patologías recogidas en el certificado de discapacidad y grado reconocido; así como las dificultades principales del deportista para la práctica del karate y las adaptaciones que se realizan en base a sus capacidades o puntos fuertes.

- En cuanto a los Tribunales de Grados deben conocer la presente normativa y los principios interpretativos de la misma, así como interpretar el informe correspondiente y los criterios de valoración establecidos en la presente normativa.

e. Criterios de valoración.

La obtención de un nuevo grado comprende un acto académico y por ello debe estar revestido de la seriedad y responsabilidad que merece. La presentación ante el tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que este va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, la buena preparación físico-técnica, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante y de los ayudantes que aporte.

El Tribunal valorará, en todos y cada uno de los exámenes presentados, cómo el/la aspirante se enfrenta al examen de grados según su discapacidad, ayudados por el INFORME OBLIGATORIO presentado por el Técnico/Maestro del Aspirante y las adaptaciones realizadas por el mismo al tipo de discapacidad que presente el/la aspirante.

Por otra parte, la actitud del aspirante debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse y siguiendo la reflexión recogida en el Código Internacional de Clasificación en el Deporte Paralímpico de "***conseguir el éxito a través de la excelencia deportiva***"; mostrando espíritu de superación y esfuerzo, demostrando la capacidad de superar sus propios límites y que el aspirante ha alcanzado el máximo potencial que se exige según el grado al que el deportista se presenta.

El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante o técnico/maestro las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

f. Requisitos específicos:

- Presentar Certificado de Discapacidad o Informe médico oficial en él se certifique como mínimo un 33% discapacidad.
- Presentar el Informe del Examen emitido por el Técnico/Maestro donde se recojan las adaptaciones de las partes del examen modificas que se hayan realizado. Deberá estar firmadas por dicho Técnico/Maestro.

g. Protección de datos: el/la aspirante deberá autorizar el tratamiento de sus datos personales y de salud para la tramitación de la correspondiente solicitud, que únicamente se dirigirá a la realización del examen de grado conforme a la presente normativa, sin que se use para una finalidad distinta ni tampoco se trate ni conserve más allá de la realización del examen correspondiente.

9. Disposiciones finales:

a. Toda referencia al género en las presentes normas, en lo que respecta a aspirantes u otros intervinientes, equivaldrá para simplificar la lectura, tanto a hombres como a mujeres.

b. Cualquier disposición de la RFEK que se dicte en la presente materia no podrá vulnerar o contradecir lo dispuesto en la presente normativa.

c. Asimismo, al tratarse de una actividad de carácter estatal y oficial, cuya competencia corresponde a la RFEK y DA, las normas y disposiciones de las Federaciones Autonómicas no podrán vulnerar o contradecir o ser contrarias a lo dispuesto en la presente normativa, que es de obligado cumplimiento, entendiéndose, en caso contrario, por no puesta.

d. La aprobación de la normativa corresponderá a la Junta Directiva de la RFEK y DA, autorizando a la Comisión Técnica competente, a la realización de modificaciones en el documento, para la mejora de su comprensión, corrección de errores ortográficos y materias que no supongan un cambio en algún punto de la presente normativa.

e. La Junta Directiva, podrá autorizar a la Comisión Técnica competente la aprobación de forma expresa y previo conocimiento de las modificaciones propuestas.

f. Todos aquellos aspirantes que conforme la normativa anterior en vigor estuvieran en un procedimiento de examen, etc., así como cualquier referencia temporal (edad, número de licencias, etc.) se entenderá de manera favorable al aspirante, no pudiendo empeorar su derecho por la aprobación de la presente norma.

g. La entrada en vigor de la presente normativa será el día 1 de enero de 2025, de conformidad con lo dispuesto por la Junta Directiva de la RFEK y DA.

NORMATIVA TÉCNICA

INDÍCE

1.	Estructura del examen hasta Tercer DAN: parte general		24
2.	Estructura del examen de	Cinturón Negro	28
3.	Estructura del examen de	Primer DAN	31
4.	Estructura del examen de	Segundo DAN	36
5.	Estructura del examen de	Tercer DAN	41
6.	Estructura del examen de	Cuarto DAN	44
7.	Estructura del examen de	Quinto DAN	46
8.	Estructura del examen de	Sexto DAN	47
9.	Estructura del examen de	Séptimo DAN	48
10.	Estructura del examen de	Octavo DAN	49
11.	Estilos		50
12.	Glosario		64

Estructura del examen hasta Tercer Dan

Parte General

1. Fases:

- FASE TECNICA

- FASE KUMITE

Los aspirantes realizarán las dos fases, pudiendo aprobar las mismas de forma independiente. No hay vinculación del apto de la fase técnica sobre la fase de kumite (combate) ni viceversa.

a. Fase técnica.

La calificación en la fase será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría absoluta de los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5º a 8º Dan que se necesitará, al menos, el apoyo del 80% de los jueces para resultar APTO.

La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

1) El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo con el temario exigido para los distintos grados e inferiores, así como cualquier aspecto técnico relacionado con el examen. Por ser un apartado cuantificable en la valoración del aspirante el Comité de Grados podrá confeccionar tipos de examen teóricos (tipos test, de desarrollo, etc.) Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.

2) Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, mirada, respiración, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.

3) La elección de las técnicas y katas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del aspirante, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.

4) Cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata..., primará la efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones de Oyo Waza (Aplicación Técnica), a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.

5) Para la valoración del apartado de Oyo Waza se tendrán en cuenta la efectividad de la defensa, el control de la distancia adecuada, la coordinación en la respuesta, así como la adecuación de la misma al tipo de ataque. El tribunal valorará la correcta ejecución del ataque, así como la decisión en su realización. Serán considerados negativamente los trabajos que no demuestren una base fundamental de karate, así como aquellos en los que se perciba falta de precisión en las respuestas, con errores en los agarres, reacción inadecuada a la técnica, falta de intensidad y vivencia en el espíritu de superar la situación con éxito. La ejecución del Oyo Waza (aplicación libre de la técnica), debe ser realizada ante ataques reales y naturales. Las defensas y contraataques, no necesariamente tienen que encasillarse dentro de los estándares estrictos de la técnica pura de los diferentes estilos de karate, y tampoco se trata únicamente de Goshin.

Se efectuarán posiciones naturales que permitan la efectividad y las traslaciones eficientes de forma racional, a la vez que controlan el entorno del atacante. Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza.

6) En la ejecución del kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización del kata

b. Fase de Kumite (combate)

Para la realización de esta fase será necesario, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones homologados por la RFEK (atendiendo a la edad del aspirante).

El Tribunal podrá, si las circunstancias lo requieren para la formación de las liguillas, mezclar categorías y grados en cualquier modalidad.

1) Normas de Shiai kumite: el procedimiento para la fase de shiai kumite vendrá determinada por el Reglamento Nacional de Arbitraje.

El Tribunal tiene potestad para adaptar dicho reglamento en lo referente a la composición del panel arbitral, duración y finalización de los combates.

2) Normas de Jyu Kumite: el Tribunal valorará de forma prioritaria la condición física del aspirante durante el periodo de esta fase, así como la continuidad en los ataques, las defensas, desplazamientos, efectividad, control, kimé, Zanshin...

Se valora muy positivamente la ejecución enérgica y controlada de las técnicas, así como la preparación mental del aspirante.

Los aspirantes deben demostrar el dominio de los contenidos esenciales exigidos en la ejecución del Jyu Kumite.

c. Conocimientos teóricos.

El Tribunal cuantificará los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores, así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

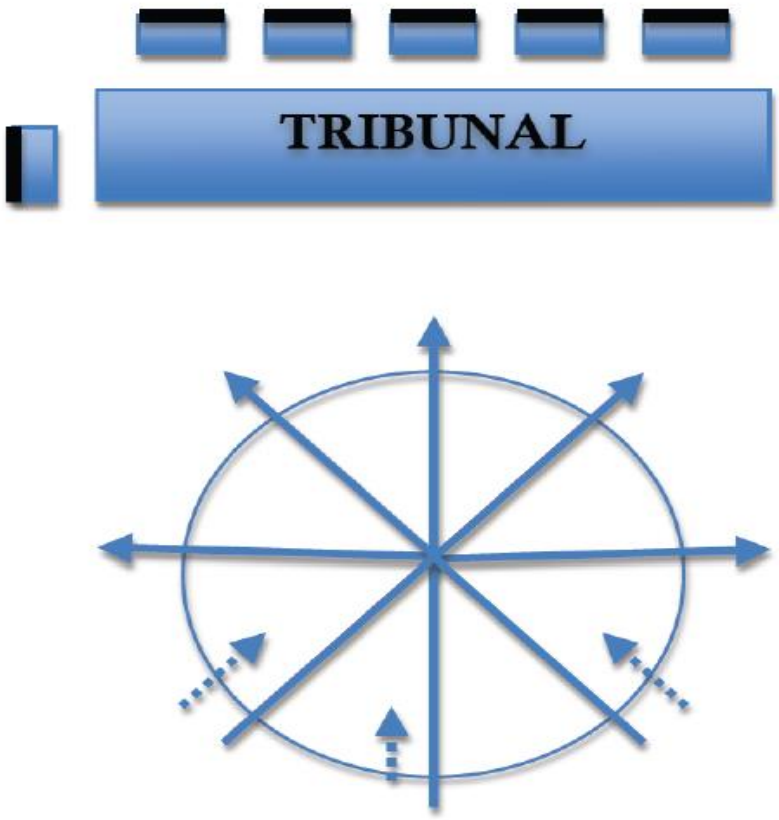
d. Exenciones.

No se contempla ninguna excepción en la ejecución de alguna fase o apartado a excepción de la especial referencia a las personas con discapacidad.

e. Presentación de exámenes:

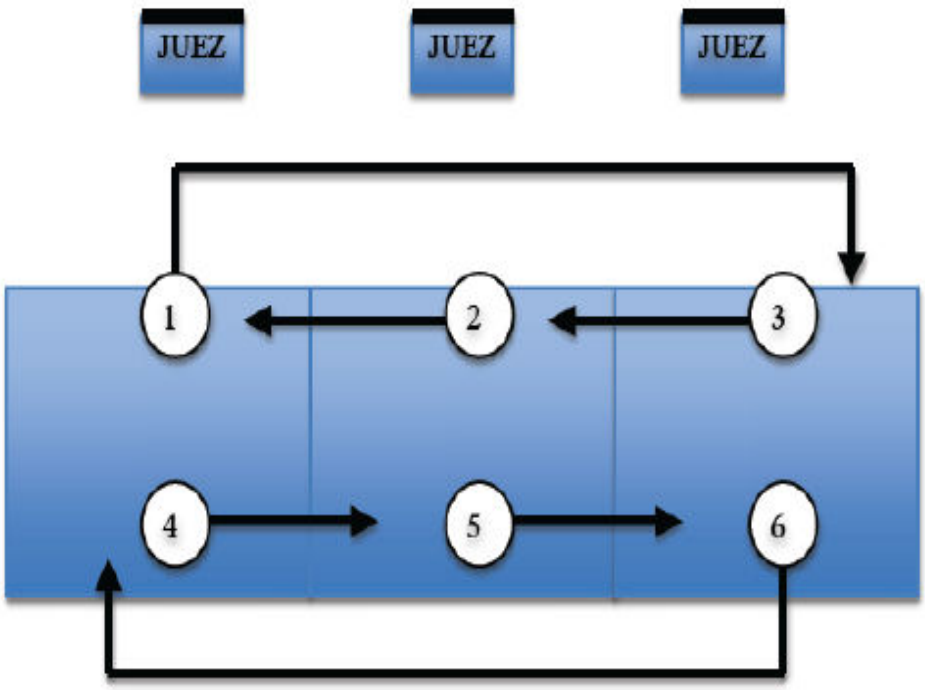
DIAGRAMA DE EJECUCIÓN

El diagrama permite la ejecución de las técnicas y direcciones evitando, en todo caso, trabajar o finalizar de espaldas al Tribunal.

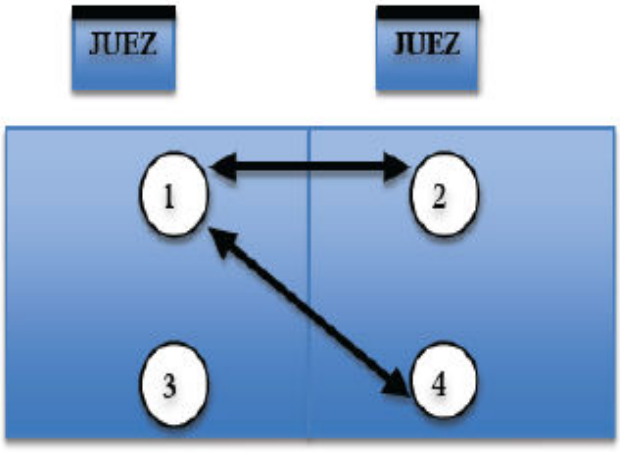


FASE DE KUMITE

LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES



LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES:



Estructura de examen - Cinturón Negro

Fase técnica	**Henka Waza**
	Kihon kumite:
	Ippon Kumite
	Oyo Waza
	Kata
Fase kumite	**Shiai Kumite**
	Jyu Kumite
Conocimientos teóricos	

1. Fase técnica.

1.1. HENKA WAZA: Estará formado por los siguientes apartados

UKE WAZA	Técnicas de defensa
TSUKI WAZA	Técnicas de ataque directo
UCHI WAZA	Técnicas de ataque circular o indirecto
GERI WAZA	Técnicas de ataque de pierna o rodilla

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...).

1.2. KIHON:

IPPÓN KUMITE	El aspirante realizará **dos aplicaciones** de ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una defensa y un contraataque
OYO WAZA	El aspirante realizará **dos aplicaciones** contra el ataque de un solo compañero, quedando prohibido el uso de armas, las estrangulaciones o proyecciones peligrosas. Las técnicas tendrán control absoluto en lo relativo a la distancia y contacto, quedando prohibidas todas las de mano abierta que estén dirigidas a la cara. Tanto el ataque como la defensa deben ser lo más eficaces posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro arte.
KATA	El aspirante presentará **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 se opta. El aspirante realizará obligatoriamente un kata básico y un superior

2. Fase kumite

I ASPIRANTES ENTRE 12 Y 15 AÑOS.

Si es posible, se harán dos categorías, organizadas en liguillas que se desarrollarán según la modalidad de shiai kumite. En su organización se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

CATEGORÍA A ..... **12 y 13 años.**

CATEGORÍA B ..... **14 y 15 años.**

Los aspirantes realizarán **tres** combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **dos minutos** sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador.

Resultarán directamente **APTOS** los aspirantes que ganen **dos** de los **tres** combates realizados. Todos los demás entrarán en **REPESCA** para realizarán tres combates de jyu kumite, con una duración de un minuto treinta segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará la calificación de **APTO o NO APTO.**

En aquellos exámenes, que por circunstancias, hubiese dificultad para realizar Shiai Kumite, se podrán realizarán únicamente las rondas de Jyu Kumite.

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS CINTURÓN NEGRO

1. Deberá conocer el nombre y 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. Estado de compromiso continuado en el cual el contendiente mantiene la alerta ante la potencialidad del oponente para contraatacar.

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.

Estructura de examen - Cinturón Negro Primer Dan

Fase técnica	**Henka Waza**
	Kihon Kumite
	Sanbon Kumite
	Bunkai Kumite
	Oyo Waza
	Kata
Fase kumite	**Shiai Kumite**
	Jyu Kumite
Conocimientos teóricos	

- Los aspirantes a primer Dan que sean cinturón negro y que no hayan cumplido los 17 años realizarán el apartado de conocimientos teóricos, kata de primer Dan, así como la Fase de Kumite.
- Los mayores de 17 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

1. Fase técnica.

1.1. HENKA WAZA: Estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA	Se realizarán **seis técnicas** de defensa.
GERI WAZA	Se realizarán **seis técnicas** de pierna.
TSUKI WAZA **UCHI WAZA**	Se realizarán **ocho técnicas**, alternando ataques directos e indirectos de puño, mano o codo.
RENZOKU WAZA	Se realizarán **dos combinaciones** formadas por una defensa, un ataque de puño, mano o codo y una técnica de pierna, debiendo ser 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.

1.2.-KIHON: Estará formado por los siguientes apartados:

SANBON KUMITE	El aspirante realizará **un asalto convencional a tres pasos**. Se ejecutarán tres ataques a los diferentes niveles (Jodan, Chudan, Gedan) 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 un kata básico a su elección.
OYO WAZA	El aspirante realizará **3 ejecuciones** con resolución libre, ante tres ataques diferentes, efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), con un solo compañero. Tanto el ataque como la defensa, deben ser lo más eficaces posibles, manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro arte.
KATA	El aspirante presentará obligatoriamente, **cinco katas básicos y tres superiores** de los que el Tribunal le pedirá el/los que estime oportuno/s. El aspirante realizará un kata básico y un superior como mínimo.

2. Fase kumite

Los Aspirantes a Primer Dan realizarán **Shiai Kumite y Jyu Kumite.**

I. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS - Existirán dos categorías organizadas en liguillas que se desarrollarán según la modalidad de shiai kumite. En su formación se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

1. CAT. A 16 y 17 años.

2. CAT. B 18 a 22 años.

Los aspirantes realizarán **tres** combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **dos minutos** sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador.

Resultarán directamente **APTOS** los aspirantes que ganen **dos** de los **tres** combates realizados. Todos los demás entrarán en **REPESCA** para realizarán tres combates de jyu kumite, con una duración de un minuto treinta segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre 5 y 6 (utilizando décimas). Tras finalizar los tres combates y una vez sumadas las puntuaciones otorgadas, se incrementará la nota final en 0.3 puntos a todos aquellos aspirantes que hubieran ganado uno de los dos combates de la fase de shiai kumite.

La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el APTO o NO APTO de cada uno de ellos.

En aquellos exámenes, que por circunstancias, hubiese dificultad para realizar Shiai Kumite, se podrán realizarán únicamente las rondas de Jyu Kumite.

II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 30 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 31 Y 40 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 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán un combate con una duración máxima de dos minutos.

V. ASPIRANTES MÁS DE 50 AÑOS.

Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante y la duración que establezca el Tribunal.

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS 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	Alerta continua
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.

EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR.

Estructura de examen - Cinturón Negro Segundo Dan

Fase técnica	**Henka Waza**
	Kihon Kumite
	Yakusoku Kumite
	Bunkai Kumite
	Oyo Waza
	Kata
Fase de kumite	**Shiai Kumite**
	Jyu Kumite
Conocimientos teóricos	

1. Fase técnica.

1.1.- HENKA WAZA Estará formado por los siguientes apartados: .-

TSUKI WAZA	El aspirante realizará entre **seis y ocho** ataques directos de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además, deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (no necesariamente en todos los ataques).
UCHI WAZA	El aspirante realizará entre **seis y ocho** ataques indirectos o circulares de puño, mano o codo, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además, deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (no necesariamente en todos los ataques).
GERI WAZA	El aspirante realizará entre **seis y ocho** ataques de pierna o rodilla, debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa, para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.
RENZOKU WAZA	El aspirante realizará **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.

1.2.-KIHON: Estará formado por los siguientes apartados:

YAKUSOKU KUMITE	El aspirante realizará **dos 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 estas. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.
BUNKAI KUMITE	El aspirante realizará la **aplicación de una línea** de un kata básico impuesta por el Tribunal.
OYO WAZA	El aspirante realizará **4 ejecuciones** con resolución libre, ante cuatro ataques o amenazas diferentes, efectuados por la derecha e izquierda, ante un solo atacante, realizándose estas de forma independiente. Pudiendo utilizar luxaciones o estrangulaciones. Tanto el ataque como la defensa deben ser lo más eficaces posibles, manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro arte.
KATA	El aspirante presentará obligatoriamente, cinco katas básicos y cuatro superiores De todos los katas presentados elegirá un superior como voluntario. El aspirante realizará al menos el kata voluntario y otro a determinar por el Tribunal.

2. Fase kumite

Los Aspirantes a Segundo Dan realizarán **Shiai Kumite y Jyu Kumite.**

I. ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS

Realizarán **tres** combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **dos minutos** sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador.

Resultarán directamente **APTOS** los aspirantes que ganen **dos** de los **tres** combates realizados. Todos los demás entrarán en **REPESCA** para realizarán tres combates de jyu kumite, con una duración de un minuto treinta segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre 5 y 6 (utilizando décimas). Tras finalizar los tres combates y una vez sumadas las puntuaciones otorgadas, se incrementará la nota final en 0.3 puntos a todos aquellos aspirantes que hubieran ganado uno de los dos combates de la fase de shiai kumite.

La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el APTO o NO APTO de cada uno de ellos.

En aquellos exámenes, que por circunstancias, hubiese dificultad para realizar Shiai Kumite, se podrán realizarán únicamente las rondas de Jyu Kumite.

II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 30 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 31 Y 40 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 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán un combate con una duración máxima de dos minutos.

V. ASPIRANTES MÁS DE 50 AÑOS.

Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante y la duración que establezca el Tribunal.

CONOCIMIENTOS TEORICOS SEGUNDO DAN

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	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).

EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DE LOS GRADOS ANTERIORES.

Estructura de examen - Cinturón Negro Tercer Dan

Fase técnica	**Henka Waza**
	Bunkai Kumite
	Oyo Waza
	Kata
Fase de kumite	**Jyu Kumite**
Conocimientos teóricos	

1. Fase técnica.

1.1.- HENKA WAZA: Estará formado por los siguientes apartados

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..., 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	El aspirante, realizará 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 realizará **6 ejecuciones** con resolución libre ante seis 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 efectuarán 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 eficaces posibles, manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro arte.
KATA	El aspirante presentará cinco katas básicos y cinco superiores, debiendo elegir de estos últimos dos como voluntario. El aspirante realizara al menos el kata voluntario y otro a determinar por el tribunal.

2. Fase kumite

Los Aspirantes a Tercer Dan realizarán **Jyu Kumite.**

Se valorará positivamente efectividad de las técnicas y todos los factores esenciales de kumite. Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

I. ASPIRANTES ENTRE 21 Y 30 AÑOS

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

II. ASPIRANTES ENTRE 31 Y 40 AÑOS.

Realizarán hasta tres combates de jyu kumite cuya duración será de minutos y medio cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

III. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán un combate con una duración máxima de dos minutos.

IV. ASPIRANTES MAS DE 50 AÑOS

Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante con una duración establecida por el Tribunal.

CONOCIMIENTOS TEORICOS TERCER DAN

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

EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DE LOS GRADOS ANTERIORES.

Estructura de examen - Cinturón Negro Cuarto Dan

Fase técnica	**Oyo Waza**
	Trabajo Libre
	Kata
	Bunkai Kumite
	Coloquio
Fase de kumite	**Jyu Kumite**

Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen; así mismo, podrán auxiliarse de un máximo de tres ayudantes.

OYO WAZA	El aspirante realizará, ante un máximo de **3 oponentes**, un encadenamiento de un total de **8 técnicas**, en las que podrá utilizar cualquier aplicación de karate entre las que se incluirán: controles, luxaciones, estrangulamientos, inmovilizaciones y contraataques. Los atacantes podrán utilizar armas simuladas o elementos de Kobudo (Tonfa, Bo, Bokken, etc…). Deberá demostrar el control de la distancia, dominio del espacio, así como de las acciones de sus ayudantes 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 de todos los atacantes debe ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas. Entre las técnicas a ejecutar podrán incluirse anticipaciones y combinaciones de ataques continuos. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaces posibles, manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro arte.

TRABAJO LIBRE	El aspirante adjuntará a la documentación del grado al que opta, la presentación (por escrito) de su trabajo libre relacionado con algún aspecto del karate, especificando el objetivo, el desarrollo y la justificación de dicha propuesta. Dicho trabajo constará de un máximo de cuatro páginas, incluyendo en ellas una portada y la bibliografía utilizada si es el caso. Con una duración de entre cinco y diez minutos, el aspirante ejecutará un trabajo práctico relacionado con la presentación del trabajo escrito en el que participará activamente y demostrará un buen dominio técnico del trabajo presentado. Durante la exposición deberá alternar la explicación teórica con la práctica, demostrando la coherencia de sus planteamientos entre ambas partes.
KATA	El aspirante presentará un total de seis katas superiores, dos de ellas serán voluntarias, debiendo tener ambas características técnicas diferentes en la mayor medida posible. El Tribunal, en primer lugar, solicitará que ejecute el kata que estime oportuno de los dos voluntarios.
BUNKAI KUMITE	El aspirante realizará la aplicación práctica de uno de los seis katas presentados. El kata que aplicar será elegido por el propio aspirante.
COLOQUIO	En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Karate.
KUMITE	Realizarán un combate de jyu kumite pudiendo realizarlo con la persona que estime oportuno el aspirante con una duración establecida por el Tribunal.

Estructura de examen - Cinturón Negro Quinto Dan

Fase técnica	**Oyo waza**
	Trabajo Libre
	Trabajo Escrito
	Kata
	Bunkai Kumite
	Coloquio

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KARATE y de todas sus facetas por lo que se tendrá en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de este arte del aspirante. El examen para 5ºDAN se compone de varias partes cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante.

OYO WAZA	El aspirante realizará, ante un máximo de **3 oponentes**, un encadenamiento de un total de **10 técnicas**, con las mismas condiciones que a los aspirantes de cuarto 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. Este trabajo deberá tener relación con el trabajo escrito presentado.
TRABAJO ESCRITO	El aspirante deberá presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Este trabajo deberá tener relación con el trabajo libre presentado.
KATA	El aspirante presentará un total de siete katas superiores de acuerdo con el nivel al que opta. El Tribunal le pedirá al menos uno de ellos.
BUNKAI KUMITE	El aspirante realizará la aplicación práctica de un Kata Superior a su elección. El desarrollo de este apartado debe estar encaminado hacia la creatividad y la aportación personal evolucionando hacia otros aspectos: defensa personal, kumite, metodología de la enseñanza, didáctica…
COLOQUIO	En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado sobre el trabajo libre.

Estructura de examen

Cinturón Negro Sexto Dan

Esta opción permite al aspirante componer su examen por completo, con el fin de que pueda mostrar y demostrar sus conocimientos, experiencia y conclusiones sobre el campo que él mismo elija.

TRABAJO LIBRE

El aspirante realizará un trabajo práctico que dure entre ocho y quince minutos, sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. En la realización, participará mostrando sus aportaciones, experiencia y dominio en dicho campo.

TRABAJO ESCRITO

El aspirante deberá presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate.

El Tribunal, si lo estima oportuno, abrirá un coloquio con el aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia.

El aspirante hará mención de los trabajos escritos realizados para los danes anteriores (desde cuarto Dan).

Si el trabajo práctico elegido no tuviera relación con cualquier aspecto referente a kata, el aspirante realizará un kata superior, elegido por él mismo, de acuerdo con nivel al que opta.

El aspirante presentará los trabajos escritos de cuarto y quinto DAN ante el tribunal para que este vea la evolución y madurez de conocimientos.

Cada miembro del Tribunal adoptará una única calificación final de APTO o NO APTO

.

Estructura de examen

Cinturón Negro Séptimo Dan

TRABAJO LIBRE

El séptimo Dan, representa uno de los pasos más importantes en la trayectoria de un karateca, después de desarrollar un amplio trabajo técnico, deportivo, pedagógico etc. y del desarrollo de sus conocimientos. Tras haber obtenido el grado de 6º Dan, se enfrenta ahora a la posibilidad de hacer una aportación personal de su visión, sobre cualquier aspecto que considere importante demostrar dentro de nuestro mundo.

TRABAJO ESCRITO

El aspirante aportara un trabajo escrito entre 15 y 20 páginas de extensión. El tema podrá estar relacionado con una o varias disciplinas (Prep. Física, Medicina, Pedagogía, Psicología, Biomecánica, Física, Sociología, Religión, Esoterismo etc.) Para la explicación del trabajo escrito, podrá ayudarse de colaboradores. El tribunal podrá en cualquier momento establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

El aspirante hará mención de los trabajos escritos realizados para los danes anteriores (desde cuarto Dan).

KATA

Realizará un kata Tokui de libre elección, explicando teóricamente la diversidad y las diferencias del kata que realiza. Aportará al Tribunal las tendencias y evoluciones del kata desde sus orígenes. Efectuará una aplicación libre, estructurada y creada por el mismo, con un sentido didáctico del trabajo que pretende conseguir. Responderá a las preguntas que sobre su aplicación e interpretaciones se le formulen.

Estructura de examen

Cinturón Negro Octavo Dan

TRABAJO LIBRE

El aspirante realizará un trabajo libre relacionado con aquellos aspectos en los que ha desarrollado preferentemente su trayectoria, la duración, exposición y los medios humanos o materiales serán de libre designación por parte del aspirante. Podrá documentarlo si así lo cree conveniente mediante un trabajo escrito o cualquier medio audiovisual, plasmando las sensaciones en la evolución de su planteamiento y los motivos que le llevan a realizar su trabajo. El tribunal podrá en cualquier momento establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

El aspirante hará mención de los trabajos escritos realizados para los danes anteriores (desde cuarto Dan).

KATA

El aspirante realizará un kata libre, mostrando al tribunal los aspectos que considere oportunos en base a su sentir como karateca, mostrará aspectos de formación en el desarrollo del mismo y todo aquello que considere digno de mención en las diferentes etapas del conocimiento de un Kata.

ESTILOS DE KARATE

RECONOCIDOS POR LA RFEK

Se relacionan, en los diferentes estilos, algunos de los katas representativos de los mismos, con carácter orientativo para los aspirantes

- **GENSEI RYU**
- **GOJU RYU**
- **KYOKUSHIN KAI**
- **RENBU KAI**
- **SHITO RYU**
- **SHOTO KAI**
- **SHOTO KAN**
- **WADO RYU**

GENSEI RYU

Esta escuela fue fundada en Japón a finales de la década de los 40 por Seiken Shukumine, nacido en Okinawa en 1.925. Se desarrolló fundamentalmente en Tokio.

Soko Kishimoto desarrolló su técnica a través del "kake dameshi", cuyo significado es *"una técnica, un asunto"* y tomó como discípulo a Shukumine , el cual comenzó a investigar las técnicas relacionándolas fundamentalmente con los principios de giro, torsión, rotación, cambio y variación.

Los ideogramas del KANJI del estilo, significan lo siguiente:

GEN serenidad, razón profunda.

SEI ley, regla, formar y dominar.

RYU estilo, escuela.

Así pues, el objetivo del estilo es *alcanzar y formar la razón profunda del Karate Do.*

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El estilo procede de la rama Shuri Te, influido en gran medida por la rama de Tomari Te. Entre sus características se puede destacar la elevada concentración espiritual, centro de gravedad bajo y gran estabilidad en las posturas, así como una alternancia entre la fuerza y la fluidez. Utiliza las siguientes posiciones de cadera:

- KAISHIN cadera frontal para el brazo de la pierna atrasada
- HAN SHIN cadera a 45º
- GYAKU HAN SHIN cadera contraria semi-frontal
- CHOKU SHIN cadera ladeada

Las posiciones características son:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI FUDO DACHI RYU NEN DACHI

ENOJI DACHI NEKO ASHI DACHI (shomen y hanmi)

Respecto a las técnicas de pierna, utiliza, además de las comunes al resto de los estilos, otras dos muy características, EBI GERI y SAYO GERI.

Todas estas características se aplican en el desarrollo de los katas, en los que existe una profusa utilización de los giros y en los que se utiliza Torite Uke en lugar de Kakete uke.

GENSEI RYU, por definición, entronca con la más pura tradición del karate de Okinawa. No renuncia al aspecto deportivo, aunque reconoce la dificultad de aunar ambos aspectos. Pretende mantener intactos sus principios y no ha sufrido apenas variación desde su introducción en España.

KATAS DEL ESTILO GENSEI RYU	
ANANKU	NAIFANCHIN
BASSAI DAI	ROHAI
BASSAI SHO	SANSAI
CHI I	SEIENCHIN
CHINTO	SEISAN
HEIAN	TAISABAKI NO KATA
JITTE	TEN I
KORYU	YIN I
KOSHOKUN DAI	WANKAN
KOSHOKUN SHO	WANSHU

GOJU RYU

Su fundador fue el maestro Chojun Miyagi (1.887 – 1.953). Se desarrolló, sobre todo, en las ciudades de Okinawa y Kioto, a principios de siglo.

El significado de Goju Ryu es el siguiente:

GO	dureza
JU	suavidad
RYU	escuela

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo está basado en la conjunción entre la Fuerza (Go) y la Suavidad (Ju). Todo él se realiza con ritmos de contracción y relajación bien marcados, unidos a una respiración IBUKI (ventral sonora), con lo que se busca siempre el desarrollo de la energía interior (Ki). También es característico el trabajo de endurecimiento por parejas (KOTE KITAE), los desplazamientos (UNSOKU HO) y la realización de movimientos fuertemente ejecutados, pero de acción fluida (MUCHIMI).

Las posiciones utilizadas son altas por lo que tienen el centro de gravedad alto. Entre las más características, están:

SANCHIN DACHI	NEKOASHI DACHI
SIKO DACHI	ZENKUTSU DACHI

Dentro de los katas se pueden distinguir; HEISUGATA (Sanchin y Tensho) realizado en estado de tensión continua para trabajar la respiración y la resistencia física concentrados en el Tandem; KAISUGATA (demás katas), donde la fuerza se concentra en el tandem sólo en el momento de ejecución de cada técnica.

Se puede decir que el kata SANCHIN representa el GO y que el JU está representado en el kata TENSHO.

KATAS DEL ESTILO GOJU RYU		
FUKYU KATA	SAIFA	SEPAI
GEKI HA	SANCHIN	SHISOCHIN
GEKI SAI DAI ICHI	SANSERU	SUPARIMPEI
GEKI SAI DAI NI	SEIENCHIN	TAIKIOKUS
GEKI SAI DAI SAN	SEISAN	TENSHO
KURURUNFA		

KYOKUSHIN KAI

Su fundador fue el maestro de origen coreano Sosai Matsutatsu Oyama (1923-1994); el estilo se desarrolló fundamentalmente en la ciudad de Tokyo. El significado de la palabra Kyokushinkai es:

KYOKU	último, lo más alto
SHIN	la verdad o realidad
KAI	asociación

Su símbolo es el kanku, que deriva del kata Kanku, donde las manos se elevan para mirar a través de ellas al cielo y, de esta manera, se forma el símbolo. El kanku está representado por unos puntos, cada uno con un significado diferente: los *dedos* implican las cimas a alcanzar; las *muñecas* implican el poder; y el *centro* representa afinidad, que implica profundidad. Se puede decir que todo el kanku está basado y cerrado en un círculo representando continuidad y acción circular.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo, en este estilo, se caracteriza por la concentración y la fuerza, no sólo física, sino también mental y espiritual. Una de las características del Kyokushin kai es el "combate" que es de "contacto pleno".

En las ejecuciones técnicas desarrollarán dos tipos de respiración IBUKI NOGARE (profunda y relajada) e IBUKI SANKAI (profunda, concentrada y sonora).

Hay otra serie de factores que caracterizan a esta Escuela:

Todos los katas van precedidos de un breve periodo de concentración o mokusho (ojos cerrados y abertura a yoi con respiración Ibuki Sankai).

Los blocajes son concebidos también como ataques, debiendo cumplir las dos misiones, desviar y golpear al mismo tiempo.

El brazo recogido (hikite) estará situado a la altura del pecho, siendo el único estilo que lo sitúa a esa altura.

Las mangas de la chaqueta del karategi irán cortadas a tres cuartos del antebrazo.

Los cintos negros llevarán el distintivo de su grado, con rayas amarillas.

Los ataques han de ser potentes; para ello se golpea metiendo la cadera y retrasando el hombro al inicio del movimiento. Al finalizar la técnica los hombros han de quedar rectos.

Las posiciones del estilo no son muy bajas, para facilitar los desplazamientos, la movilidad y la esquiva. Entre las posiciones, más características, están:

SANCHIN DACHI	NEKOASHI DACHI
KOKUTSU DACHI	MOROASHI DACHI

En las técnicas de pierna es característico pasar del eje de simetría del cuerpo, mediante un pronunciado giro de cadera.

Los Katas, en general, son cortos y con una gran variedad de técnicas de pierna.

KATAS DEL ESTILO KYOKUSHIN KAI	
GARYU	SEIPAI
GEKSAI DAI	SOKUGIS
GEKSAI SHO	SUSHIHO
KANKU DAI	TAIKIOKUS
PINAN	TENSHO
SAIFA	TSUKI NO KATA
SANCHIN NO KATA	YANTSU
SEIENCHIN	

RENBU KAI

Este estilo nace en 1.940 en Tokyo, como una organización de maestros practicantes de distintas artes marciales con el fin de formar un estilo propio. Su fundador fue un maestro de escuela coreano Geka Yung.

Renbu Kai significa, literalmente, "*asociación de practicantes de artes marciales*". De una forma más amplia, su traducción es "*asociación para la práctica de caballeros*".

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Posiciones muy bajas y amplias. Dentro de las más características están:

ZENKUTSU DACHI	KOKUTSU DACHI	NAIHANCHI
NEKOASHI DACHI	HEIKO DACHI	

Sus defensas son de trayectoria amplia y sus ataques profundos, buscando la máxima eficacia. Es característico que sus ataques de pierna (Mae geri y Yoko geri fundamentalmente) sean de gran profundidad (kekomi).

KATAS DEL ESTILO RENBU KAI	
BASSAI DAI	NAIHANCHIN SANDAN
BASSAI SHO	NAIHANCHIN SHODAN
CHIBANA	NO CHINTO
GUKUSUMA NO CHINTO	PINAN
JITTE	ROHAI
KUSHANKU	SEISAN
MATSUMORA NO ROHAI	WANKAN
NAIHANCHIN NIDAN	

SHITO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro Kenwa Mabuni (Okinawa 1.889 – 1.952) en el año 1.930.

Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RYU es:

SHI	representa a ITOSU (maestro de Mabuni)
TO	representa a HIGAONNA (maestro de Mabuni)
RYU	escuela

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, existen varias formas principales de trabajo:

SHURI	rápido con posiciones naturales (Itosu)
NAHA	fuerte con posiciones más estables (Higaonna)
TOMARI	mezcla de las dos formas anteriores

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomari-te, esta última surge como una mezcla de las dos anteriores.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas; no obstante, es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques. Este hecho, queda claramente reflejado en los katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones características de la Escuela, están:

ZENKUTSU DACHI	SANCHIN DACHI	HEIKO DACHI
KOKUTSU DACHI	NEKOSASHI DACHI	SHIKO DACHI

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose generalmente con avances rectos. Las técnicas de pierna suelen usarse en los niveles Chudan y Gedan, aunque en los entrenamientos se trabajan también Jodan y en salto.

Se suele trabajar mucho en parejas, realizando aplicaciones de Kumite con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniendo, incluso, el control en el suelo.

Además de técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

GYAKU WAZA: control del adversario.

NAGE WAZA: técnicas de proyección y barrido.

SHIME WAZA: técnicas de estrangulación.

La respiración suele ser Natural en los trabajos de Shuri, Natural y Nogare en Tomari y Natural, Ibuki o Ibuki Nogare en Naha.

KATAS DEL ESTILO SHITO RYU		
ANAN	KOSOKUN DAI	SAIFA
ANANKO	KOSOKUN SHO	SANCHIN
BASSAI DAI	KURURUNFA	SANSEIRU
BASSAI SHO	MATSUKADE	SEIENCHIN
CHATANYARA NO KUSHANKU	MATSUMURA NO BASSAI	SEIRYU (AOYAGI)
CHINTEI	MIOYO	SEISAN
CHINTO	NAIFANCHIN NIDAN	SEPAI
GOJUSHIHO	NAIFANCHIN SANDAN	SHIHO KOSOKUN
HAFFA	NAIFANCHIN SHODAN	SHISOCHIN
HAKKAKU	NIPAIPO	SIMPA
HEIAN	NISEISHI	SOCHIN
HEIKU	PACHU	SUPARIMPEI
JIIN	PAIKU	TENSHO
JION	PAPUREN	TOMARI NO BASSAI
JITTE	PINAN	UNSU
JUROKU	ROHAI	WANSU

SHOTO KAI

El estilo Shoto kai, tal como es conocido en la actualidad, es el resultado de una evolución técnica a partir del estilo original, desarrollada bajo la dirección del maestro Shigeru Egami (1.912-1.981).

SHOTO KAI Asociación de Shoto (pseudónimo del maestro Funakoshi)

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El concepto básico es que el cuerpo debe estar relajado. Los movimientos deben ser relajados y con la mínima tensión hasta el momento mismo del impacto, el centro de gravedad bajo y la mente receptiva, despierta y relajada. Se considera que mientras no haya contacto físico no se aplica el kime.

Evitar brusquedades e interrupciones innecesarias del movimiento que nos permitirán una mayor fluidez del mismo. Así mismo la elasticidad se hace necesaria con el fin de que las técnicas abarquen distancias más largas, sean más amplias. El movimiento de la cadera irá a favor de la técnica (Jyun Kaiten).

Durante toda la vida del practicante de Shoto kai, se plantea el objetivo de la búsqueda del ki y su utilización. Para ello la respiración, con la que normalmente se trabaja, es Nogare.

En las técnicas tanto de defensa como de ataque se emplea todo el peso posible del cuerpo, concentrándose en un punto para conseguir un mayor impacto.

Para que el desplazamiento sea rápido y fluido el cambio del peso del cuerpo ha de llevarse a cabo de manera fácil, rápida y natural, sin interrupción y manteniendo un continuo contacto de los pies con el suelo, deslizándose sobre él. Así mismo Shoto Kai trata de mantener la continuidad entre las distintas técnicas, de forma natural, armónica y fluida.

Las posiciones más características en este estilo son:

- *KIBA DACHI*
- *SIKO DACHI*
- *ZENKUTSU DACHI*
- *KOKUTSU DACHI*

Para realizar un kata los puntos importantes son: *el ritmo*, lento y rápido en las técnicas; *la intensidad,* alta y baja en la energía; expansión y retracción del cuerpo; la respiración, Nogare y el Kihaku o espíritu en sincronización con el Shin Gi Tai.

KATAS DEL ESTILO SHOTO KAI	
BASSAI DAI	MEIKYO
BASSAI SHO	NIJUSHIHO
CHINTEI	ROHAI
ENPI	SANCHIN
GANKAKU	SEIENCHIN
GOJUSHIHO DAI	SOCHIN
GOJUSHIHO SHO	TAIKIOKU
HANGETSU	TEKKI NIDAN
HEIAN	TEKKI SANDAN
JIIN	TEKKI SHODAN
JION	TEN NO KATA
JITTE	TENSHO
KANKU DAI	UNSU
KANKU SHO	

SHOTO KAN

Su creador fue el maestro Gichin Funakoshi, nacido en Shuri (Okinawa) en 1.868. Empezó a practicar el Okinawa-te del que posteriormente realizó demostraciones en Kioto y Tokio. El significado del nombre del Estilo es:

SHOTO	pseudónimo del maestro Gichin Funakoshi
KAN	casa.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Este estilo se caracteriza por la firmeza de sus posiciones, el giro e impulso de la cadera y la potencia y fluidez de sus técnicas, basado todo ello en un conocimiento perfecto de cómo actúan los músculos y articulaciones en las diferentes técnicas, como sucede con otros deportes. Las posiciones fundamentales en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI KIBA DACHI

La posición Zenkutsu dachi tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi, o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo se reparte: el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso:

1. ZENKUTSU DACHI: aunque se utiliza también en técnicas de defensa, es más efectiva en contraataques o ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.

2. HANMI ZENKUTSU DACHI: usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.

3. GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada. Esta variante es más estrecha y reducida que las anteriores, efectuándose la tensión de los músculos de las piernas hacia el interior (muslos).

La posición Kokutsu dachi es muy fuerte hacia atrás, apropiada para efectuar técnicas de defensa. Muy eficaz al defender o esquivar hacia atrás o diagonal, para pasar posteriormente con velocidad a Zenkutsu-dachi y contraatacar. El peso se reparte un 70% en la pierna atrasada y un 30% en la adelantada.

La posición Kiba dachi es muy fuerte lateralmente, utilizada para realizar técnicas hacia el costado ya sean defensas o ataques circulares de brazo. El peso está repartido al 50% en cada pierna.

Como se mencionaba anteriormente, el giro e impulso de la cadera gozan de una importancia capital en este estilo. Aunque siempre se ha hecho más hincapié en el

giro de la cadera que en el empuje de la misma, en realidad ambas tienen la misma importancia. Hay dos formas distintas de girar la cadera:

- JYUN KAITEN en el mismo sentido de la técnica (Gyaku Shoto Uke...)
- GYAKU KAITEN en sentido contrario a la técnica (Kizami Tsuki, Uchi Uke...)

En este estilo los giros se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90º ó más, utilizando la planta para los giros de 45º. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera, de forma que éstas sirvan como defensa y ataque a la vez.

KATAS DEL ESTILO SHOTO KAI	
BASSAI DAI	JITTE
BASSAI SHO	KANKU DAI
CHINTEI	KANKU SHO
ENPI	MEIKYO
GANKAKU	NIJUSHIHO
GOJUSHIHO DAI	SOCHIN
GOJUSHIHO SHO	TEKKI NIDAN
HANGETSU	TEKKI SANDAN
HEIAN	TEKKI SHODAN
JIIN	TEKKI SHODAN
JION	UNSU

WADO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro Hironori Otsuka (1.892 – 1.982) alrededor del año 1.934.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Otsuka introdujo la práctica de Jyu Kumite en la enseñanza.

Las posiciones son altas y naturales para permitir movimientos rápidos. Es fundamental la orientación de la cadera: SHOMEN (al frente), HANMI (en diagonal) y MAHANMI (de perfil). Entre las posiciones características están:

- ZENKUTSU DACHI (4 formas de realización):
  - JUN TSUKI NO ASHI
  - GYAKU TSUKI NO ASHI
  - JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI
  - GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI
- NAEFANCHI DACHI
- NEKO ASHI DACHI (3 formas de realización):
  - SHOMEN NEKO ASHI DACHI
  - HANMI NEKO ASHI DACHI
  - MAHANMI NEKO ASHI DACHI
- SEISHAN DACHI (2 formas de realización):
  - YOKO SEISHAN
  - TATE SEISHAN

En los katas los bloqueos suelen efectuarse a nivel Jodan. El trabajo de Kihon Kumite se basa en el estudio profundo del combate real, utilizando técnicas contundentes del Karate de Okinawa y movimientos adaptados del Jiu Jitsu.

KATAS DEL ESTILO WADO RYU	
BASSAI	NISEISHI
CHINTO	PINAN
JION	ROHAI
JITTE	SEISHAN
KUSHANKU	WANSHU
NAIFANCHI	

GLOSARIO

Debido a la variación existente entre unas escuelas y otras en cuanto a nombres se refiere, no se relacionan aquí los mismos, pero sí se deberán tener conocimientos sobre:

Posiciones	
Ataques de puño	Defensas de puño
Ataques de mano	Defensas de mano
Ataques de codo	Defensas de codo
Ataques de pierna	Defensas de pierna

¬ ATAMA	cabeza
¬ BARAI	barrer
¬ BUDO	vía marcial
¬ CHI MA	distancia corta
¬ DAN	nivel o rango
¬ DO	camino o senda de realización
¬ DOJO	lugar de trabajo en busca del DO
¬ DOJO KUN	mandamientos del gimnasio
¬ GO NO SEN	contraataque
¬ GO	cinco
¬ GO SHIN	defensa personal
¬ HACHI	ocho
¬ HAJIME	empezar
¬ HARA	vientre
¬ HENKA	variación
¬ HIDARI	izquierda
¬ HYOSHI	ritmo
¬ HOBAKU WAZA	registros, esposamientos
¬ ICHI	uno
¬ JIKU ASHI	pie de apoyo

¬ JU	diez
¬ KAI	asociación
¬ KAKE	efectuar un gancho
¬ KAKETE	mano efectuando un gancho
¬ KAMAE	guardia
¬ KANSETSU WAZA	técnicas de luxación
¬ KARATE GI	prenda de entrenamiento del karateca
¬ KATAME WAZA	técnica de control e inmovilización
¬ KIHAKU	vivencia, espíritu
¬ KIHON	entrenamiento de base
¬ KOHAI	principiante
¬ KOKIU	respiración
¬ KU	nueve
¬ KUATSU	técnica de reanimación
¬ KUZUSHI	derribo
¬ KYU	rango inferior
¬ KYUSHO	puntos vitales
¬ MA o MAAI	distancia de combate
¬ MAWATE	girar
¬ MIGI o MIJI	derecha
¬ NAGE WAZA	técnica de proyección
¬ NANAME	diagonal
¬ NI	dos
¬ OBI	cinturón
¬ OSAE	inmovilizar, empujar hacia abajo
¬ RENKO WAZA	técnicas de conducción
¬ ROKU	seis
¬ RYU	estilo, escuela o sistema
¬ SABAKI	esquiva

¬ SAN	tres
¬ SEIZA	arrodillarse
¬ SEMPAI	alumno aventajado, veterano en DOJO
¬ SEN	iniciativa
¬ SEN NO SEN	anticipación
¬ SENSEI	maestro
¬ SHI	cuatro
¬ SHIAI HO	superficie de competición
¬ SHIME WAZA	técnica de estrangulación
¬ SICHI	siete
¬ SIHAN	gran maestro
¬ TAI SABAKI	esquiva del cuerpo
¬ TANDEM	abdomen
¬ TO MA	distancia larga
¬ TSUKAMI WAZA	técnicas de agarre
¬ USHI MA	distancia media
¬ UKEMI	caída
¬ YAME	parar
¬ YOI	preparación
¬ ZAZEN	posición de reposo
¬ ZEN	rama del budismo