

# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

## PRIMER DAN

### Fase Técnica:

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

### Fase de Combate:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

### Consideraciones Generales:

- Protocolo del examen
- Rendimiento físico

## Fase Técnica:

### CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:

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

**HENKA WAZA:** Estará formado por los siguientes apartados:

- **UKE WAZA** (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán **seis** técnicas.
- **GERI WAZA** (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán **seis** técnicas.
- **TSUKI – UCHI WAZA** (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.
- **UKEMI WAZA** (Técnicas de caídas) En este apartado el aspirante realizará tres caídas en cualquier dirección
- **RENZOKU WAZA** (técnicas combinadas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

Para todos los apartados, excepto en Renzoku Waza, se utilizarán al menos **cuatro** posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con lo que demostrará firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición de técnicas y posiciones. Se **EVITARÁN** giros que no se controlen así como la elección de técnicas que, por las condiciones del aspirante, no puedan ejecutarse con la correcta forma y total efectividad. En los ukemis, salvo las caídas planchadas, saldrá con guardia y control de la estabilidad.

### KIHON KUMITE:

- **SANBON KUMITE:**

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

- **BUNKAI KUMITE:**

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

### **OYO WAZA:**

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

### **KATA:**

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

### **ESPECIALIDAD DEL ESTILO:**

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

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

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

### **Fases de Combate:**

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

#### **I. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS.**

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

**CAT. A** 16 y 17 años.

**CAT. B** 18 a 22 años.

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

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

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

## II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 28 AÑOS.

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

## III. ASPIRANTES ENTRE 29 Y 36 AÑOS.

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

## IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

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

## V. ASPIRANTES ENTRE 41 A 50 AÑOS.

Realizarán **un** combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal.

### Consideraciones Generales:

**Protocolo de examen.**

**Rendimiento físico.**

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

## TEMARIO ESPECÍFICO PRIMER DAN

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

CHAKUGAN Mirada	ENBUSEN Línea de realización
HYOSHI Ritmo	KIME Fuerza
ZANSHIN Sensación final	KIAI Grito de concentración
KI Energía interna	KIHAKU Vivencia

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

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

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

11. ¿Para qué sirve el trabajo de KUMITE?

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

12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

Distancia  
Anticipación  
Defensa  
Ataque  
Táctica

Precisión  
Estrategia  
Velocidad  
Control  
Reacción  
Desplazamiento

#### **ARBITRAJE.**

##### **Criterios para la decisión de una técnica válida.**

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

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

##### **Comportamiento prohibido.**

##### **CATEGORÍA 1.**

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

## **CATEGORÍA 2.**

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

**El aspirante deberá conocer el temario del grado anterior**

