

# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

## TERCER DAN

### Fase Técnica:

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

### Fase de Combate:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

### Consideraciones Generales:

- Protocolo de Examen
- Rendimiento Físico

## **Fases Técnica:**

### **CONOCIMIENTOS TEÓRICOS**

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

### **HENKA WAZA**

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

### **BUNKAI KUMITE**

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

### **OYO WAZA**

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

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

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

### **KATA**

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

### **ESPECIALIDAD DEL ESTILO**

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

## **Fase de Combate:**

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

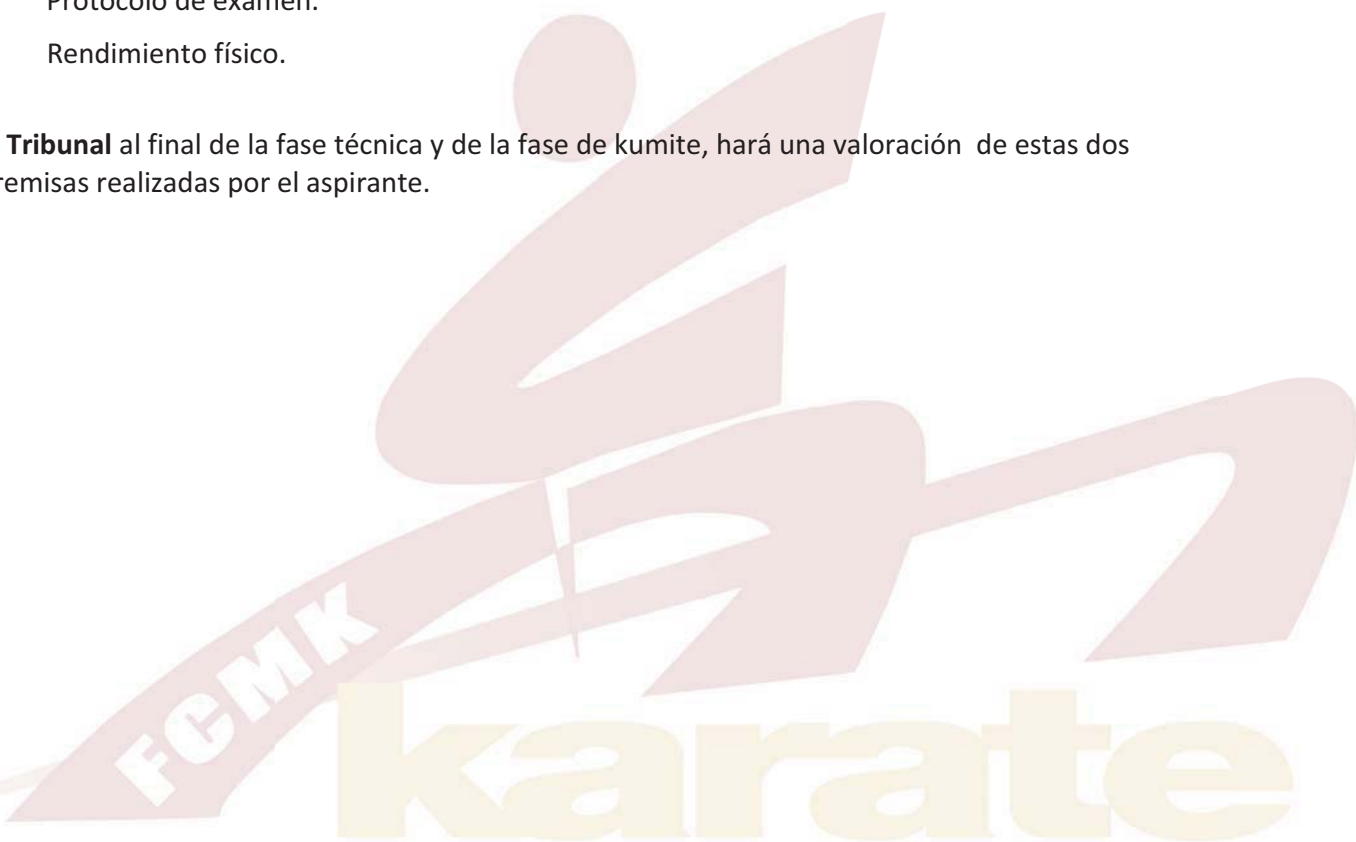
Los aspirantes entre 41 y 50 Realizarán un combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal

## **Consideraciones Generales:**

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

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



## TEMARIO ESPECÍFICO TERCER DAN

### Deberá conocer el temario de los grados anteriores

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