

# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

## Fase Técnica:

- Conocimientos teóricos
- Henka Waza
- Kihon Kumite (IPPON KUMITE)
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad de estilo

## Fase de Combate:

- Jyu kumite

## Consideraciones Generales:

- Protocolo de 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:**

El aspirante realizará **cinco** técnicas por apartado (abajo indicado), 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...). En los ukemis se realizara dos caídas, una hacia delante y otra hacia atrás por cualquier lado. . En los ukemis, salvo las caídas planchadas, saldrá con guardia y control de la estabilidad y estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA (Técnicas de defensa)  
TSUKI WAZA (Técnicas directas)  
UCHI WAZA (Técnicas circulares o indirectas)  
GERI WAZA (Técnicas de pierna)  
UKEMI WAZA (Técnicas de Caídas)

### **KIHON KUMITE**

#### **IPPON KUMITE:**

El aspirante ejecutará dos aplicaciones de Ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un solo ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos una parada y contraataque.

#### **OYO WAZA:**

El aspirante realizará dos técnicas de defensa básica y contraataque ante un solo compañero, quedando prohibido las luxaciones o estrangulaciones. Las técnicas tendrán control absoluto en lo relativo a las distancias y contactos, quedando prohibidas todas las de mano abierta que estén dirigidas a la cara. Se premiará el compromiso del atacante así como la concentración y realismo del aspirante.

## **KATA:**

El aspirante presentará obligatoriamente 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 opta el aspirante.

## **ESPECIALIDAD DEL ESTILO**

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

## **Fase de Combate:**

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior realizarán tres combates de jyu kumite. Cada combate tendrá una duración de **un minuto** seguido de treinta segundos de descanso.

**Se distinguirán dos categorías:**

**Categoría A: 12 y 13 años**

**Categoría B: 14 y 15 años**

## **PROTECCIONES OBLIGATORIAS:**

Guantillas, peto, espinilleras con protección de empeine, protector antebrazo, protector bucal, coquilla, casco o máscara.

## **Consideraciones Generales:**

**Protocolo de examen.**

**Rendimiento físico.**

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

## TEMARIO ESPECÍFICO C.N.

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?  
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN?  
Sensación final.
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.