

# TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS

FEDERACIÓN DOMINICANA DE KARATE



REGLAMENTO PARA EXAMEN FEDERADO DE KARATE-DO

Versión 2012.



**Sensei José Luis Ramírez (Borola),**  
Presidente Fedokarate.



**Sensei Antonio Volquez,**  
Director Técnico Fedokarate.

## **TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS DE FEDOKARATE**



**Sensei Manuel Coronado,**

**Sensei José A. Ubrí,**  
SHOTOKAN



Presidente

REPRESENTANTES  
**WADO RYU y SHITO RYU**



**Sensei Takayoshi Álvarez,**  
GOJU RYU

## **OBJETIVOS DEL TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS DE LA FEDERACIÓN DOMINICANA DE KARATE (TNG, FEDOKARATE)**

- 1.- Emitir un reglamento que controle en todo el territorio nacional los grados avanzados (de primer dan en adelante), de los diferentes estilos de karate-do afiliados a la Federación Dominicana de Karate.
- 2.- Proporcionar a cada aspirante a obtener un grado Federado, la metodología y el contenido teórico-práctico con el cual será evaluado para cada grado.
- 3.- Impartir a las Asociaciones afiliadas a FEDOKARATE, seminarios de capacitación, relacionados a los requisitos que serán evaluados en los exámenes Federados, con el propósito de que los aspirantes conozcan el protocolo con el que debe ser presentada cada demostración práctica y el tipo de técnica que deben mostrar al Tribunal Nacional de Grados (TNG), al momento de presentar el examen.
- 4.- Examinar a los aspirantes que cumplan con los requisitos establecidos en este reglamento.
- 5.- Realizar una vez al año, en el mes de Febrero, un seminario nacional de karate-do Federado, en donde presenten examen los aspirantes a cubrir las vacantes que hubiere en el Tribunal Nacional de Grados (TNG), en este seminario solo podrán participar los practicantes con rango de cuarto dan (4to dan) en adelante.

Este reglamento fue confeccionado durante el mes de junio/2005, después de ser analizada en el seno de FEDOKARATE la necesidad del mismo.

Este reglamento fue aprobado en el mes de julio del año /2005 por FEDOKARATE, para entrar en vigencia a partir del mes de marzo del 2007. Su primera revisión y ampliación fue en Feb. 2008 y Oct. 2009, su segunda modificación y ampliación es de enero 2012.

**Sensei José Luís Ramírez Feliz**

PRESIDENTE DE FEDOKARATE

## **DISPOSICIONES GENERALES:**

### **¿QUE ES EL TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS (TNG)?**

El Tribunal Nacional de Grados, es un órgano de la Federación Dominicana de Karate, el cual tiene sus bases legales en el artículo No. 21.2.3., de los estatutos de FEDOKARATE.

### **PROPOSITOS DEL TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS (TNG).**

1-Velar por elevar el nivel de karate-do en todo el territorio dominicano, salvaguardando los aspectos esenciales del karate tradicional (BUDO), sin menospreciar lo concerniente al karate deportivo.

2-Examinar a los practicantes de karate-do que pertenezcan a los estilos afiliados FEDOKARATE, para con esto homologar el grado de sus estilos en particular con el grado Federado, WKF.

3-Homologar el grado de los maestros que han introducido estilos de karate-do en la Republica Dominicana.

4-Expedir una certificación a cada miembro de FEDOKARATE que sea evaluado por el (TNG), donde se manifieste el grado de su estilo en particular, el grado Federado y la fecha de su examen Federado.

## **COMPOSICIÓN Y REQUISITOS QUE SE DEBE CUMPLIR PARA SER MIEMBRO DEL TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS (TNG)**

El Tribunal Nacional de Grados, está compuesto por cinco (5) miembros:

(1) PRESIDENTE y (4) MIEMBROS:

- a) EL PRESIDENTE del Tribunal Nacional de Grados (TNG), deberá ser un miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Dominicana de Karate que ostente el grado Federado Mínimo de (5to) DAN y (45) años de edad y sea un conocedor experimentado de los fundamentos técnicos, teóricos, científicos y filosóficos de cada uno de los estilos de karate-do, que integran a FEDOKARATE y la WKF, (Shoto- Kan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu).
- b) EL PRESIDENTE del Tribunal Nacional de Grados (TNG), deberá poseer membrecía otorgada por la WK.

- c) LOS CUATRO (4) MIEMBROS restantes que integran el Tribunal Nacional de Grados (TNG), deben ser los representantes de mayor nivel técnico, teórico, científico y filosófico, de cada uno de los cuatro estilos de Karate-do, miembros de FEDOKARATE y la, WKF, en la República Dominicana, (Shoto-Kan, Goju- Ryu, Shito-Ryu, Wado- Ryu).
- d) LOS CUATRO (4) MIEMBROS restantes que integran el Tribunal Nacional de Grados (TNG), deberán ostentar el grado Federado Mínimo de (5to) DAN y (45) años de edad. EXCEPCIONALMENTE, podrá ser MIEMBRO del Tribunal Nacional de Grados (TNG), un representante de estilo que posea Mínimo el grado Federado de (4to) DAN y (35) años de edad y NO sea atleta activo.

<b>REQUISITOS QUE DEBEN CUMPLIRSE PARA ASPIRAR AL EXAMEN DE GRADOS FEDERADOS</b>
--

1.– Presentar la solicitud oficial de examen FEDERADO, dirigida al Presidente del Tribunal Nacional de Grados, y al Secretario General de la Federación Dominicana de karate, satisfactoriamente llena y con los anexos requeridos.

PARRAFO: Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes asociaciones provinciales de karate-do.

2.– Todas las solicitudes deben estar firmadas por el Presidente de la Asociación Nacional del estilo al que pertenece el solicitante y por el Presidente de la Asociación Provincial de karate.

PARRAFO: Junto a la solicitud se debe anexar el Currículo Deportivo de su actividad en Karate conteniendo: (FICHA -CURRICULO TNG).

- Copia de acta de nacimiento, los menores.
- Copia de cedula de identidad y electoral, o pasaporte.
- Copia del carnet del estilo.
- Copia del carnet de FEDOKARATE.
- Copia del carnet de grados expedido por la FEDOKARATE con los grados debidamente firmados por la persona u organismo competente.
- Copia de los dos últimos diplomas de grados alcanzados.
- Copia del certificado de estudios.
- Copias de las licencias expedidas por la FEDOKARATE demostrativas de los años de práctica Federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso.
- Dos fotos tamaño carnet.
- Poseer certificado de entrenador, expedido por FEDOKARATE. (Caso de los entrenadores).

3.– Certificado de buena conducta expedido por el procurador fiscal.

4.- En caso de haber vivido fuera de la Republica Dominicana, los últimos dos años, anexar certificado de buena conducta, del país donde residió.

5.- Haber participado activamente en el seminario taller de karate do, que el Tribunal Nacional de Grados de FEDOKARATE, impartirá previo a la presentación de cada examen.

6.- Los aspirantes a 2º DAN y grados superiores, a fin de abreviar tiempo y trámites administrativos, presentarán el carnet de grados original con la solicitud de examen.

7.- Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesis sobre cualquier aspecto psicofísico del Karate. Dicha tesis, constará de un mínimo de treinta (30) folios y un máximo de cincuenta (60) (a doble espacio). Deberá estar depositada por sextuplicado, en la Federación Dominica de Karate acompañado del currículum deportivo CUARENTA Y CINCO (45) DÍAS ANTES de la fecha de celebración del examen.

8.- Los aspirantes a 6º DAN, presentarán una tesis de un mínimo de sesenta (60) folios y un máximo de cien (100), por sextuplicado a doble espacio, junto con el Currículo Vitae, (según el modelo de la FEDOKARATE.), deberá ser depositado en la Federación Dominicana de Karate con SESENTA (60) DIAS de antelación a la celebración del examen.

9.- Los aspirantes a 6to DAN, deberán haber cumplido VEINTE 20 años de práctica Federada desde la obtención del 1º DAN. FEDOKARATE, si lo estima oportuno y en coordinación con el aspirante, podrá publicar, total o parcialmente cualquiera de las tesis presentadas.

10.- Tener la edad reglamentaria (tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar reducción de tiempo en cuanto a edad se refiere, y Cumplir con el tiempo estipulado por FEDOKARATE (tabla II) desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de karate Federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, debiendo éstas estar revisadas y comprobadas por la Asociación provincial correspondiente de cada aspirante.

### **EDAD MINIMA REGLAMENTARIA PARA PARTICIPAR EN EXAMEN DE GRADOS FEDERADOS.**

**TABLA No. I.**

SAN KYU	13 años
SHODAN HO	13 años
SHODAN	16 años
NIDAN	18 años
SANDAN	21 años

YONDAN	25 años
GODAN	30 años
ROKUDAN	36 años
NANADAN	46 años
HACHI DAN	56 años
KYUDAN	66 años
JU DAN	76 años

**TIEMPO REGLAMENTARIO ENTRE GRADOS.**

**TABLA No. II.**

SAN KYU	UN año como 4TO KYU
SHODAN HO	UN año como 1ER KYU
SHODAN	UN año como SHODAN HO
NIDAN	DOS años como SHODAN
SANDAN	TRES años como NIDAN
YONDAN	CUATRO años como SANDAN
GODAN	CINCO años como YONDAN
ROKUDAN	SEIS años como GODAN
NANADAN	SIETE años como ROKUDAN
HACHI DAN	OCHO años como NANADAN
KU DAN	NUEVE años como HACHI DAN
JU DAN	DIEZ años como KU DAN

**GRADOS FEDERADOS OBTENIDOS O TIEMPO DE PRÁCTICA DE  
KARATE FEDERADO**

**TABLA No. III.**

SAN KYU	
SHODAN HO	UN grado consecutivo
SHODAN	UN grado consecutivo
NIDAN	DOS grados consecutivos a partir del SHODAN HO
SANDAN	TRES grados consecutivos ó alternos a partir de SHODAN HO
YONDAN	TRES grados consecutivos ó alternos a partir del SHODAN
GODAN	CUATRO grados consecutivos ó alternos a partir del SHODAN y

	14 años de práctica de karate federado desde la obtención del SHODAN.
ROKUDAN	20 años de práctica de karate federado desde la obtención del SHODAN.
NANADAN	30 años de práctica de karate federado desde la obtención del SHODAN.
HACHI DAN	40 años de práctica de karate federado desde la obtención del SHODAN.
KU DAN	50 años de práctica de karate federado.
JU DAN	60 años de práctica de karate federado.

**PARRAFO:** Cuando el aspirante, durante su examen suspende, total o parcialmente dicho examen, este deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de TRES (3) MESES para poder optar a un nuevo examen. Si únicamente suspendiera la segunda fase, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.

**PARRAFO:** Los practicantes podrán solicitar a través de su Asociación de estilo, un informe explicativo de las causas por las que se ha suspendido el examen.

11.-Abonar la cuota de examen.

**PARRAFO:** Los repetidores de examen, presentarán únicamente:

- Una fotografía tamaño carnet.
- Una nueva solicitud en la que se reflejará la relación de convocatorias a las que se ha presentado anteriormente, indicando lugar y fecha.
- Abonar la cuota de examen, excepto los aspirantes a Cinturón negro que hayan suspendido la Fase de Kumite.

12.- El aspirante deberá presentar toda la documentación en su Asociación, la cual, tras comprobarla, la remitirá a la FEDOKARATE. TREINTA (30) DIAS antes de la fecha de examen.

**PARRAFO:** Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada, no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la FEDOKARATE que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La FEDOKARATE concederá dicha exención del pago siempre que

la justificación se ha presentada 15 días antes de la fecha de celebración del mismo.

**IMPORTANTE:** La falta de alguno de estos requisitos excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

## **ORGANIZACIÓN Y COMPOSICIÓN DE TRIBUNALES**

El Tribunal Nacional de Grados está integrado por cinco (5) miembros oficialmente nombrados por la FEDOKARATE ninguna otra persona que no esté entre las cinco nombradas por FEDOKARATE será miembro del tribunal.

Cada tribunal estará formado por no menos de tres (3) miembros de los cinco (5) ya nombrados por FEDOKARATE, cuya designación será competencia exclusiva de FEDOKARATE, a través del Presidente del Tribunal Nacional de Grados.

**PARRAFO:** En los exámenes Federados se podrá utilizar instructores para ayudar al tribunal, los mismos no podrán ser de grado inferior al que opte el aspirante, salvo en situaciones excepcionales.

## **CONVOCATORIA, CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE LOS EXÁMENES DE GRADO FEDERADO**

Los exámenes serán convocados por FEDOKARATE, en las ciudades designadas por el Tribunal Nacional de Grados.

FEDOKARATE podrá fijar el calendario anual de actividades, las fechas en las que serán realizados los exámenes de grados., del mismo modo el Tribunal Nacional de Grados podrá someter para su aprobación, al Comité Ejecutivo de FEDOKARATE, las fechas en las que podrían celebrarse los exámenes Federados.

La realización de los exámenes será a PUERTA CERRADA, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los MIEMBROS DEL TRIBUNAL que hayan sido convocados.

**DEBERÁN VESTIR DE KARATEGI:** El personal de organización y los aspirantes con sus compañeros de ejecución (ukes), quienes permanecerán en *karategi* hasta la finalización del examen.

Durante la celebración del examen **NO PODRÁN UTILIZARSE CÁMARAS DE VÍDEO, FOTOGRÁFICAS** u otros medios similares sin autorización expresa del Presidente del Tribunal Nacional de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de las respectivas Asociaciones provinciales de Karate.

DICHOS RESULTADOS SERÁN DEFINITIVOS tan pronto se levante el acta correspondiente para cada aspirante, la cual será firmada por el presidente del Tribunal nacional de grados y los miembros del Tribunal nacional de Grados. Crear acta de examen

### **DISPENSA MÉDICA**

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen poseer el CINTURÓN NEGRO (Primer dan), tendrán que enviar a FEDOKARATE, un certificado médico e informe de la Asociación del estilo correspondiente, con SESENTA (60) DÍAS DE ANTICIPACION, solicitando la autorización de dicho examen.

Esta solicitud se considerará admitida cuando la Federación Dominicana de Karate conteste por escrito al interesado a través de su asociación de estilo.

En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Tribunal Nacional de Grados. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN.

### **SITUACIONES ESPECIALES CAMPEONES DE REPÚBLICA DOMINICANA, MIEMBROS DE LA SELECCIÓN NACIONAL Y OTROS MÉRITOS**

En reconocimiento al esfuerzo realizado y los resultados obtenidos, FEDOKARATE a través del Tribunal Nacional de Grados, quiere recompensar a los deportistas del karate dominicano, concediéndoles las siguientes exenciones:

- **COMPETIDORES DE KATA:** Estos no tendrán que realizar los *kata shitei* de su estilo y en la fase de *Kumite*, realizarán los combates de *Jiyu Kumite* que el Tribunal determine.
- **COMPETIDORES DE KUMITE:** Estos estarán exentos de realizar la fase de *shiai kumite*, además, el número de Katas a presentar se regirá de acuerdo al siguiente cuadro:

SAN KYU:	Tres katas básicos y dos superiores (5)
SHODAN HO:	Cinco katas básicos y dos superiores. (7)
SHODAN:	Cinco katas básicos y tres superiores. (8)
NIDAN:	Cinco katas básicos y cuatro superiores. (9)
SANDAN:	Cinco katas básicos y cinco superiores. (10)

- YONDAN: Cinco katas básicos y seis superiores. (11)  
GODAN: Cinco katas básicos y siete superiores. (12)  
ROKUDAN: Cinco katas básicos y ocho superiores. (13)

→ SOLO podrán beneficiarse de estas exenciones los CAMPEONES DEL SELECCIONADO DE REPUBLICA DOMINICANA, de cualquier categoría y modalidad.

Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas deberá acreditarlo mediante un certificado, expedido por FEDOKARATE, que acompañará a la solicitud de examen, la cual deberá ser solicitada con la debida antelación.

Para todos los casos en que concurren méritos deportivos y/o técnicos especiales, el Tribunal Nacional de Grados, bien por iniciativa propia o a propuesta del Comité Ejecutivo de FEDOKARATE, emitirá la RECOMENDACIÓN a ésta para el estudio de la posibilidad de concesión de grados, siempre que se cumpla NECESARIAMENTE el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I) para los diferentes grados.

Además, por circunstancias especiales, el Tribunal Nacional de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con DOS (2) MESES de anticipación a la fecha de examen.

### **REQUISITOS PARA OBTENER GRADOS FEDERADOS.**

- 1) Ser miembro activo de FEDOKARATE.
- 2) Meritos propios obtenidos en un riguroso examen técnico
- 3) Por su aporte al desarrollo del karate en Republica Dominicana, y excepcionalmente por antigüedad en la práctica y enseñanza del karate en la Republica Dominicana.
- 4) Adecuadas condiciones de carácter, espíritu marcial y apego a las normas de moralidad y buenas costumbres.
- 5) Tiempo mínimo efectivo en el rango anterior.
- 6) Nivel de APTITUD PROFESIONAL para el desempeño de las funciones inherentes al rango superior dentro de su estilo, dentro de FEDOKARATE y la comunidad marcial.

#### **Explicación:**

→ Desempeño logrado en las diferentes actividades y asignaciones de

servicio relativas a su rango ante FEDOKARATE y la comunidad marcial en general.

→ Desempeño logrado como alumno, profesor o ayudante en los cursos de capacitación organizados y/o auspiciados por FEDOKARATE o la WKF.

→ Desempeño logrado de acuerdo a su profesión en las actividades organizadas por FEDOKARATE y/o sus miembros.

**7) Nivel de APTITUD FISICA Y ACTITUD MENTAL** para el entrenamiento físico y para la preparación y/o coordinación de las actividades propias a su rango que lo involucren necesariamente en el karate tradicional y deportivo.

**Explicación:**

→ Aprobar todos los aspectos de calificación requeridos para cada rango según el pensum del estilo particular del aspirante.

→ Aprobar todos los aspectos de calificación requeridos para cada rango según el pensum del TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS.

→ -Disposición para cooperar de acuerdo a su profesión con las actividades organizadas por FEDOKARATE y/o sus miembros.

**MISCELANEOS:**

- La aptitud física y técnica de cada aspirante será comprobada durante una o varias sesiones de entrenamiento a cargo del TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS.

- Cuando un aspirante esté padeciendo alguna lesión que merme transitoriamente su desempeño físico-técnico, será evaluado de manera teórica hasta que se recupere de la lesión y presente la parte física.

- Cuando un aspirante sufra alguna enfermedad, discapacidad o lesión que merme permanentemente su desempeño físico-técnico, será evaluado mayormente de manera teórica y en base a su historial como atleta.

- Los aspirantes a grados que no estén en adecuado estado de salud no podrán aspirar a presentar dos exámenes consecutivos para ascender. (En esos casos se podría otorgar grados honoríficos que no implican el natural derecho que se logra con el desempeño técnico-físico).

- Todo representante de estilo o rama de estilo deberá residir mayormente en el país y mantener un adecuado nivel físico-técnico que aseguren el buen desempeño de sus funciones ante FEDOKARATE.

- Los grados que cada aspirante logre en su particular estilo no serán necesariamente los mismos que lograran ante el TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS. Aun así ambos grados serán anotados en los archivos de FEDOKARATE como parte del historial marcial de cada aspirante, pero para las actividades oficiales de FEDOKARATE y WKF solo se hará mención del grado avalado por el TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS.

8) Nivel de conocimientos en los aspectos históricos, científicos y filosóficos de la teoría y práctica del arte del Kárate.

## **FASE TÉCNICA**

1.- Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación. Además, cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de IPPON, SANBON, GOHON KUMITE, BUNKAI KATA, se evaluarán también, la efectividad de la técnica, el control, la distancia y la coordinación entre ellos.

2.- En la ejecución de los 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. SI EL ASPIRANTE COMETIERA ERRORES (alteración del kata, olvido del kata) EN LA EJECUCIÓN DE LOS KATA, podrá ser declarado NO APTO por el Tribunal Nacional de Grados.

3.- El Tribunal Nacional de Grados valorará positivamente los conocimientos teóricos que tengan el aspirante, de acuerdo al temario exigido para los distintos grados.

4.- La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal Nacional de Grados, excepto en los exámenes de 5º y 6º DAN que se necesitará al menos el 80% de los jueces a favor para resultar APTO.

### **IMPORTANTE:**

**Es indispensable aprobar la fase técnica para poder acceder a la de Kumite.**

## FASE DE KUMITE

1.- Para la realización de esta fase, será necesario en cualquier modalidad y categoría, el uso de la protección a las que se refiere el Reglamento Nacional de Arbitraje, incluidas las adaptaciones a las normas para kumite infantil y juvenil.

2.- El Tribunal Nacional de Grados podrá, si las circunstancias lo requieren, para la formación de las llaves o pareos mezclar categorías y grados en cualquier modalidad.

- SHIAI KUMITE: Vendrá determinada por las normas que contemple el Colegio Nacional de Arbitraje. En casos excepcionales, el Presidente del Tribunal Nacional de Grados tomará las medidas que considere necesarias.
- JIYU KUMITE: El aspirante deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales que conforman esta modalidad: defensa, ataque, distancia, anticipación, desplazamiento, contraataque, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia... Asimismo, mostrará una buena condición física, efectividad técnica y absoluto control.

3.- La calificación final en la fase de kumite, independientemente de la modalidad, será de APTO o NO APTO.

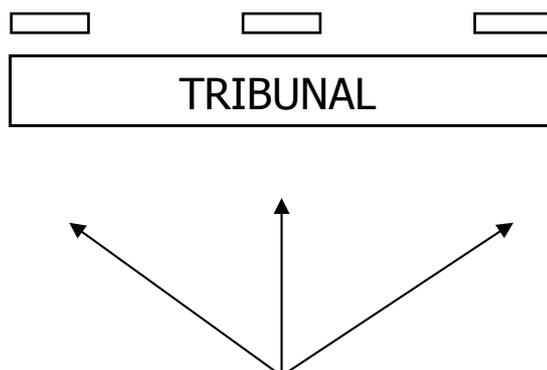
4.- Finalmente, el Tribunal Nacional de Grados podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

## FORMA DE PRESENTACIÓN DE EXÁMENES

### FASE TÉCNICA

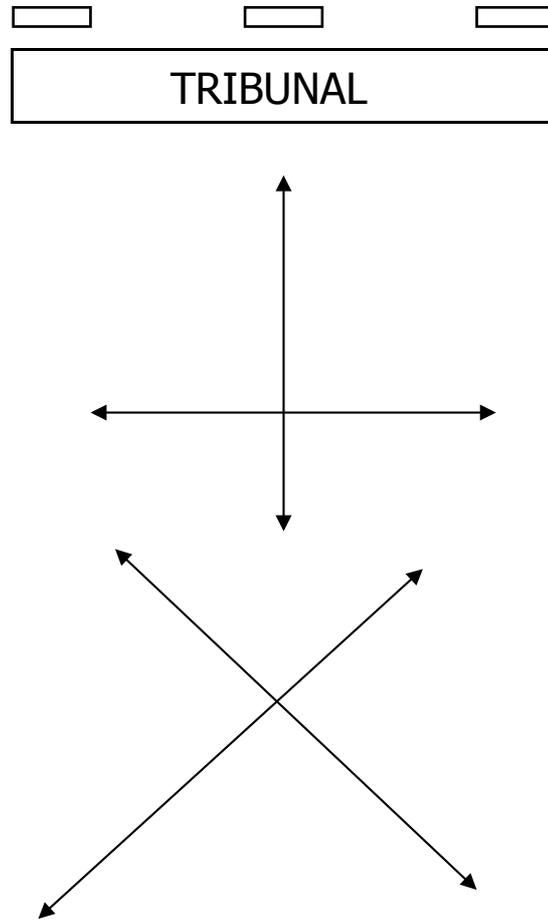
### UBICACIÓN DEL TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS Y DE LOS ASPIRANTES

→ Para SAN KYU, SHODAN HO y SHODAN:





→ **A partir de NIDAN:**



**IMPORTANTE:**  
**Estos diagramas de realización son aconsejables para la preparación de los distintos exámenes. Utilizando estas direcciones se pueden reflejar y observar claramente todos los puntos importantes requeridos.**

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

1.- La presentación ante el Tribunal Nacional de Grados debe ser CUIDADOSAMENTE SOPESADA, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre la impresión general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen.

2.- LA ACTITUD RESPETUOSA PERO ENÉRGICA debe mantenerse tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse.

3.- EL RESPETO, ESFUERZO Y UNA CONSTANTE PRÁCTICA DEBERÁN EVIDENCIARSE ante el Tribunal Nacional de Grados, evitando la distracción, olvido, falta de concentración y preparación físico-técnica que, al igual que un estado nervioso o anhelante, son características negativas para la calificación final.

4.- LA ELECCIÓN DE LAS TÉCNICAS Y KATAS A PRESENTAR DEBEN SER IDÓNEAS y adaptadas, no sólo al conocimiento o a la dificultad real, sino a la capacidad física y técnica del examinando.

5.- LA INDUMENTARIA Y ASEO PERSONAL constituyen la primera muestra de la importancia que tanto el karate-do como el Tribunal Nacional de Grados merecen al aspirante.

## CONTENIDO DEL EXAMEN PARA SAN KYU

### I. FASE TÉCNICA.

- a) Aspectos Teóricos
- b) Kihon
- c) Ippon Kumite
- d) Kata

### II. FASE DE KUMITE:

- a) Jiyu kumite

### I) DESARROLLO FASE TÉCNICA:

#### A- ASPECTO TEÓRICO:

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y las posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE? (KARA significa vacío y TE mano).
3. ¿Qué significa ZANSHIN? (Estado de atención que se mantiene aun después de realizada una técnica) **ZAN** remanente, lo que permanece o queda. **SHIN** mente, voluntad).

4. ¿Qué significa CHAKUGAN? (Mirada correcta). CHAKUGA *manera correcta de ver las cosas*. **CHAKUGAN** *llegar a puerto; hacer contacto con la tierra; arribar a lugar seguro*.
5. ¿Qué es KIME? (El aprovechamiento perfecto de la energía física y mental en el momento del impacto).
6. ¿Qué es KI? (La energía interior).
7. ¿Qué es KIAI? (Lograr armonía de la energía vital en un instante). “KI” *espíritu, temperamento, energía vital, “Ai” encontrar, armonizar, lograr localizar algo*)
8. ¿Qué significa REI? (Reverencia, Saludo).
9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo? (Para mantener la tradición del budo y mostrar un buen nivel social, cultural y educacional dentro del Káratado).
10. Diferentes alturas o niveles para la ejecución de las técnicas:
  - JODAN: nivel alto (cuello y cabeza).
  - CHUDAN: nivel medio (desde los hombros hasta la cintura).
  - GEDAN: nivel bajo (por debajo de la cintura).
11. Significado y definición de la palabra KATA: Kata significa modelo o patrón para hacer las cosas adecuadamente. Se define como un combate o pelea real contra oponentes imaginarios. Debe ser ejecutada con un orden preestablecido por cada estilo o ryuha.
12. Significado de la palabra KUMITE: (Contacto de manos, Combate). **Kumi** *contacto, torcer dos cosas juntas, agarrar*; **TE** *manos*.

#### **B.- KIHON** (raíz, fundamento, base):

- |               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 1) KIHON HOKO | (Caminatas básicas)             |
| 2) UKE WAZA   | (Técnicas de defensa)           |
| 3) TSUKI WAZA | (Técnicas de golpes en directo) |
| 4) UCHI WAZA  | (Técnicas de golpeo en general) |
| 5) KERI WAZA  | (Técnicas de pateo)             |

→ **TSUKI** se refiere a la manera de usar las manos. Otro significado escrito con diferente kanji se refiere a golpear de modo directo o atravesando lo golpeado.

→ **UCHI** se refiere a golpear de cualquier forma aunque en Karatedo se a estandarizado referirse con esta palabra a los golpes que no describen una trayectoria recta.

→ **ASHI**. Pierna. Por lo tanto, 'técnicas de pierna' se denomina ASHI WAZA.

El aspirante realizará CINCO (5) técnicas por separado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de TRES (3) 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 técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración y manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición completa de cada técnica y posición. 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...) mediante la utilización de técnicas simples y básicas.

**C.- IPPON KUMITE** (Combate preestablecido donde el atacante realiza un solo ataque. El defensor solo realiza una defensa y un contraataque):

El aspirante (quien recibe el ataque) ejecutará cinco (5) aplicaciones de ippon kumite con la ayuda de un compañero (quien realiza el ataque). El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque básico.

**UKE** (*recibir, responder, agarrar, tomar respuesta*) por tanto es la persona que recibe el ataque inicial. **TORI** (*aquel que es conquistado*) por tanto es la persona que ataca y sirve para que el aspirante muestre su habilidad.

**D.- KATA** (Patrón o modelo para hacer las cosas adecuadamente):

El aspirante presentará obligatoriamente tres (3) katas básicos y dos (2) superiores, de los que el tribunal elegirá el que crea oportuno.

El aspirante deberá presentar al menos dos (2) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

## **II) FASE DE KUMITE:**

a.- Jiyu kumite.

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior realizarán tres combates de jiyu kumite, que tendrán una duración de UN MINUTO (1), CON DESCANSO DE TREINTA (30) SEGUNDOS entre cada uno de ellos. Los aspirantes que resulten NO APTOS repetirán únicamente esta fase (sin costo alguno) en futuros exámenes en el mismo año, siempre que permanezcan en la misma categoría.

# CONTENIDO DEL EXAMEN PARA SHODAN HO

## III. FASE TÉCNICA.

- e) Aspectos Teóricos
- f) Kihon
- g) Ippon Kumite
- h) Kata

## IV. FASE DE KUMITE:

- a) Jiyu kumite

## I) DESARROLLO FASE TÉCNICA:

### A- ASPECTO TEÓRICO:

13. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y las posiciones características.
14. ¿Qué significa KARATE? (KARA significa vacío y TE mano).
15. ¿Qué significa ZANSHIN? (Estado de atención que se mantiene aun después de realizada una técnica) **ZAN** *remanente, lo que permanece o queda.* **SHIN** *mente, voluntad*).
16. ¿Qué significa CHAKUGAN? (Mirada correcta). **CHAKUGA** *manera correcta de ver las cosas.* **CHAKUGAN** *llegar a puerto; hacer contacto con la tierra; arribar a lugar seguro.*
17. ¿Qué es KIME? (El aprovechamiento perfecto de la energía física y mental en el momento del impacto).
18. ¿Qué es KI? (La energía interior).
19. ¿Qué es KIAI? (Lograr armonía de la energía vital en un instante). “KI” *espíritu, temperamento, energía vital, “Ai” encontrar, armonizar, lograr localizar algo*)
20. ¿Qué significa REI? (Reverencia, Saludo).
21. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo? (Para mantener la tradición del budo y mostrar un buen nivel social, cultural y educacional dentro del Kátedo).
22. Diferentes alturas o niveles para la ejecución de las técnicas:
  - JODAN: nivel alto (cuello y cabeza).
  - CHUDAN: nivel medio (desde los hombros hasta la cintura).

– GEDAN: nivel bajo (por debajo de la cintura).

23. Significado y definición de la palabra KATA: Kata significa modelo o patrón para hacer las cosas adecuadamente. Se define como un combate o pelea real contra oponentes imaginarios. Debe ser ejecutada con un orden preestablecido por cada estilo o ryuha.

24. Significado de la palabra KUMITE: (Contacto de manos, Combate). **Kumi** *contacto, torcer dos cosas juntas, agarrar; TE* **manos.**

#### **B.- KIHON** (raíz, fundamento, base):

6) KIHON HOKO	(Caminatas básicas)
7) UKE WAZA	(Técnicas de defensa)
8) TSUKI WAZA	(Técnicas de golpes en directo)
9) UCHI WAZA	(Técnicas de golpeo en general)
10)KERI WAZA	(Técnicas de pateo)

→ **TSUKI** se refiere a la manera de usar las manos. Otro significado escrito con diferente kanji se refiere a golpear de modo directo o atravesando lo golpeado.

→ **UCHI** se refiere a golpear de cualquier forma aunque en Karatedo se a estandarizado referirse con esta palabra a los golpes que no describen una trayectoria recta.

→ **ASHI.** Pierna. Por lo tanto, 'técnicas de pierna' se denomina ASHI WAZA.

El aspirante realizará CINCO (5) técnicas por separado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de TRES (3) 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 técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración y manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición completa de cada técnica y posición. 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...) mediante la utilización de técnicas simples y básicas.

**C.- IPPON KUMITE** (Combate preestablecido donde el atacante realiza un solo ataque. El defensor solo realiza una defensa y un contraataque):

El aspirante (quien recibe el ataque) ejecutará siete (7) aplicaciones de ippon kumite con la ayuda de un compañero (quien realiza el ataque). El trabajo

será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque básico.

**UKE** (*recibir, responder, agarrar, tomar respuesta*) por tanto es la persona que recibe el ataque inicial. **TORI** (*aquel que es conquistado*) por tanto es la persona que ataca y sirve para que el aspirante muestre su habilidad.

**D.- KATA** (Patrón o modelo para hacer las cosas adecuadamente):

El aspirante presentará obligatoriamente cinco (5) katas básicos y dos (2) superiores, de los que el tribunal elegirá el que crea oportuno.

El aspirante deberá presentar al menos dos (2) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

## **II) FASE DE KUMITE:**

a.- Jiyu kumite.

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior realizarán tres combates de jiyu kumite, que tendrán una duración de UN MINUTO (1), CON DESCANSO DE TREINTA (30) SEGUNDOS entre cada uno de ellos. Los aspirantes que resulten NO APTOS repetirán únicamente esta fase (sin costo alguno) en futuros exámenes en el mismo año, siempre que permanezcan en la misma categoría.

# **CONTENIDO DEL EXAMEN PARA SHODAN**

## **I - FASE TÉCNICA:**

- a.- Aspectos Teóricos
- b.- Kihon
- c.- Ippon Kumite
- d.- Kata

## **II - FASE DE KUMITE:**

- a.- Shiai Kumite
- b.- Jiyu kumite

## **I) DESARROLLO FASE TÉCNICA. ASPECTO TEÓRICO:**

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. Puntos importantes en la realización de las técnicas con las extremidades superiores (JOSHI WAZA).

→ **TSUKITE** como usa o proyecta las manos al realizar las técnicas directas, ofensivas o defensivas.

→ **HIKITE** como usa o retrae las manos al realizar las técnicas ofensivas o defensivas.

→ **KOSHI HINERI** la acción de giro correcto de las caderas para potenciar las técnicas.

3. Puntos importantes en la realización de técnicas de pierna (ASHI WAZA):

→ Elevación de rodilla.

→ Extensión de la pierna.

→ Base de apoyo.

→ Acción de la cadera.

→ Recogida de la pierna.

4. Formas de realización de las técnicas de pierna:

→ KEAGE: ascendente.

→ KEBANASHI: percutiente (que golpea y empuja).

→ KEKOMI: penetrante.

→ FUMIKOMI: aplastante.

→ FUMIKIRI: cortante.

5. Enumerar y explicar las diferentes técnicas de codo (HIJI WAZA):

→ MAE HIJI UCHI (o ATE)                      frontal.

→ MAWASHI HIJI UCHI (o ATE):    circular.

→ OTOSHI HIJI UCHI (o ATE)              descendente.

→ TATE HIJI UCHI (o ATE)                Vertical.

→ USHIRO HIJI UCHI (o ATE)            hacia atrás.

→ YOKO HIJI UCHI (o ATE)               lateral.

6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO? “*En silencio mirar hacia nuestro corazón y reflexionar profundamente*”. Es el acto realizado en las escuelas de BUDO antes y después de cada sesión de instrucción. Se realiza al inicio de cada sesión de clases para lograr relajarnos y calmarnos con fines de enfocarnos totalmente en el entrenamiento; al final de cada sesión se realiza para volver a relajarnos de la tensión mantenida y volver a la normal frecuencia nuestro ritmo metabólico.

7. ¿Para qué sirve el trabajo de los KATAS? Su significado etimológico se traduce como: “*Patrón o modelo para hacer las cosas adecuadamente o de manera correcta*), sirve para desarrollar los elementos fundamentales y avanzados del KARATE.

8. Puntos importantes en la ejecución de un KATA. Velocidad, mirada, ritmo, atención constante, energía vital, dirección y orientación correcta, kime, kiai, equilibrio, vivencia.
9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?(Es la aplicación práctica de las técnicas del kata) *Bunkai. Investigación profunda.*
10. ¿Qué es y para qué sirve el EMBUSEN? (Es la orientación principal hacia donde se realizan las técnicas al ejecutar un kata. Sirve para desarrollar la adecuada armonía de todos los elementos que intervienen durante la ejecución de un kata. Ritmo, velocidad, potencia, atención constante, kime, mirada, etc., respecto a los oponentes imaginarios que nos atacan desde diferentes direcciones.
11. ¿Para qué sirve el trabajo de kumite? (Para desarrollar la habilidad combativa real.
12. Puntos importantes en el trabajo de kumite: Distancia, Anticipación, Defensa, Ataque, Velocidad, Control, Reacción.
13. El aspirante a Primer Dan deberá conocer el Temario Específico del grado anterior.

#### **B) KIHON:**

- **UKE WAZA** (técnicas de defensa): se realizarán **seis** técnicas.
- **KERI WAZA** (técnicas de pateo): se realizarán **seis** técnicas.
- **TSUKI – UCHI WAZA** (técnicas directas y no directas): estará formado por **ocho** técnicas diferentes, donde se combinarán directas, circulares.
- **RENZOKU WAZA** (técnicas sin interrupción o corridas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

Para todos los incisos, excepto en RENZOKU WAZA, se utilizarán al menos CUATRO posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con los 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

#### **C) KIHON KUMITE:**

- IPPON KUMITE: el aspirante con un compañero realizará ocho (8) secuencias defensivas ante un ataque de puño o pierna, seguido de un contra ataque que sea obvia su efectividad para anular a su oponente.
- SANBON KUMITE: deberá en este apartado ejecutar una aplicación práctica basada en uno de los RENZOKU WAZA presentados en la fase de kihon, las cuales deben expresar el manejo de los preceptos y propósitos generales de la teoría, filosofía y práctica del karate.

#### **D) KATA:**

El aspirante presentará, “obligatoriamente”, cinco (5) katas básicos y tres (3) superiores, de los que el Tribunal le pedirá el / los que estime oportuno / s. La elección de estos katas deberá estar en función de las características físicas del aspirante.

El aspirante deberá presentar al menos dos (2) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

### **II) DESARROLLO FASE DE KUMITE:**

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior pasarán a ésta, 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 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 (2) combates de shiai kumite, que tendrán una duración de DOS (2) 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, *evitando* de esta forma el resultado de HIKIWAKE (empate).

Resultarán directamente APTOS los aspirantes que GANEN LOS DOS COMBATES realizados. Todos los demás entrarán en “REPESCA”: en esta modalidad realizarán TRES (3) combates de jiyu kumite que durarán DOS (2) minutos cada uno, con descanso TREINTA (30) segundos, entre combate y combate. Una vez finalizado el proceso, podrán resultar APTO los aspirantes con mejores resultados.

#### **II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 30 AÑOS.**

Realizarán hasta TRES (3) combates (en función de la cantidad de aspirantes) de jiyu kumite de DOS (2) minutos cada uno, con descanso de

TREINTA (30) segundos entre combate y combate. A éstos se le otorgarán la calificación de APTO o NO APTO.

**III. ASPIRANTES ENTRE 31 Y 40 AÑOS.**

Realizarán hasta TRES (3) combates (en función de la cantidad de aspirantes) de jiyu kumite cuya duración será la que estime oportuna el tribunal. Éstos serán valorados por el Tribunal, que otorgará la calificación de APTO o NO APTO.

**IV. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 49 AÑOS.**

Realizarán UN (1) combate de acuerdo con las normas de la categoría de 31 a 40 años.

Están exentos de la fase de kumite todos los aspirantes de cualquier grado que tengan a partir de 50 años cumplidos en el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Kumite. En este caso sólo deberá cumplir con la fase técnica y obligatoriamente con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

**ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA NIDAN.**

## **1- FASE TÉCNICA:**

- a- Aspectos Teóricos
- b- Kihon

- c- Yakusoku kumite
- d- Kata

## **2- FASE DE KUMITE:**

- a- Shiai kumite
- b- Jiyu kumite

### **DESARROLLO:**

#### **a.-ASPECTOS TEÓRICOS**

1. El aspirante deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.
2. Deberá conocer su estilo en profundidad.
3. Deberá conocer, el Bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, y sobre el cual el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
4. ¿Qué significa KARATE DO? (KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual).
5. Explicación de una posición enumerando: posición presentada, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
6. 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.
7. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
8. Formas de utilización de la cadera:
  - Avanzando.
  - Retrocediendo
  - Ascendente.
  - Descendente.
  - Circular.
  - Lateral
  - Pendular

9. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

- MAE: frontal.
- YOKO: lateral.
- HANMI: de medio lado.
- GYAKU HANMI: de medio lado contrario a la orientación de la postura.

10. Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:

- UDE: antebrazo.
- HIJI o ENPI: codo.
- SEIKEN: puño de frente.
- URAKEN: puño revertido.
- NUKITE: punta de los dedos.
- SEIRYUTO: parte inferior de la muñeca.
- SHUTO: parte inferior o canto de la mano.
- KENTSUI o TETSUI: puño de martillo.
- TEISHO o SHOTEI: base de la palma de la mano.
- NAKADAKA KEN: nudillo medio del dedo mayor.
- IPPON KEN: nudillo medio del dedo índice.
- SHUTO: borde externo de la mano.
- HAITO: borde interno de la mano.
- KENTO: nudillos proximales de la mano cerrada.
- HAISHU: dorso de la mano.

11. Nombre que reciben las diferentes partes del pie y la pierna:

- CHUSOKU O JOSOKUTEI: Parte frontal de la planta
- KAKATO: Planta del talón.
- USHIRO KAKATO: Parte trasera del talón
- HAIKOKU: o SOKKO: empeine.
- HIZA: rodilla.
- TEISOKU : Parte interna de la planta del pie.
- SOKUTO: Borde externo del pie.
- TSUMASAKI: Punta de los dedos.
- KOKOTSU: Espinilla

12. Diferentes tipos básicos de desplazamientos con las piernas:

- MAE ASHI: hacia delante.
- KO ASHI: hacia atrás.
- YOKO ASHI: lateral.
- MAWARI ASHI: circular.
- TOBI ASHI: Saltando.
- KAKE ASHI: Cruzado

**b- KIHON**

- TSUKI WAZA: realizarán entre seis (6) y ocho (8) ataques de puño o mano abierta, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además, deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- UCHI WAZA realizarán entre seis (6) y ocho (8) ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- KERI WAZA ejecutarán entre seis (6) y ocho (8) técnicas, debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.
- RENZOKU WAZA realizarán dos (2) combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de cinco (5) técnicas, debiendo incluir al menos, una defensa, un ataque de puño y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante un (1) solo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

Todo el trabajo presentado deberá ir basado en la utilización de todo tipo de desplazamientos, esquivas y diversidad de posiciones. La ejecución de las técnicas reflejará el control de la velocidad, coordinación, potencia, actitud marcial y total efectividad.

#### **c.- YAKUSOKU KUMITE (combate preestablecido)**

Realizarán dos (2) aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre doce (12) y quince (15) técnicas (sumadas las de tori y uke). Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente. *Yakusoku significa "compromiso, arreglo, promesa".*

#### **d- KATA**

El aspirante presentará obligatoriamente cinco (5) katas básicos y cuatro (4) superiores.

El aspirante deberá presentar al menos cuatro (4) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

## **2.- FASE DE KUMITE**

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

Están **exentos** de la fase de Kumite todos los aspirantes, a cualquier grado que tengan a partir de 50 años cumplidos en el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Kumite. En este caso sólo deberá

cumplir obligatoriamente con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

**a. ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS.**

Se desarrollarán los combates según la modalidad de SHIAI KUMITE, intentando, en la medida de lo posible, respetar la similitud de pesos.

Los aspirantes realizarán dos combates de shiai kumite que tendrán una duración de dos (2) minutos, sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá, obligatoriamente, haber un ganador, evitando de esta forma el resultado de *hikiwake*.

Resultarán directamente APTOS los aspirantes que GANEN LOS DOS (2) COMBATES realizados. Todos los demás entrarán en REPESCA: en esta modalidad realizarán tres (3) combates de jiyu kumite que durarán dos (2) minutos cada uno, con treinta (1:30) segundos de descanso entre combate y combate. Una vez finalizado el proceso, podrá resultar APTO el 65% de los aspirantes con mejor resultado.

**b. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 30 AÑOS.**

Realizarán hasta tres (3) combates (en función de la cantidad de aspirantes) de jiyu kumite de dos (2) minutos cada uno, con treinta (30) segundos de descanso entre combate y combate. A éstos se les otorgarán la calificación de APTO o NO APTO.

**c.- ASPIRANTES ENTRE 31 Y 40 AÑOS.**

Realizarán hasta tres (3) combates (en función de la cantidad de aspirantes) de jiyu kumite cuya duración será la que estime oportuna el tribunal. Éstos serán valorados por el Tribunal, que otorgará la calificación de APTO o NO APTO.

**d. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 49 AÑOS.**

Realizarán un (1) combate de acuerdo con las normas de la categoría de 31 a 40 años.

## **ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA SANDAN**

1.- Fase Técnica:

a.- Aspecto Teórico

- b.- Kihon
- c.- Goshin jutsu
- d.-Kihon kumite
- e.- Kata
- f.- Bunkai kata

## 2.- Fase de Kumite

- a- Shiai kumite
- b- Jiyu kumite

### **DESARROLLO:**

**a.- ASPECTO TEÓRICO:** El aspirante deberá conocer el temario específico 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. Asimismo, tendrá 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 principales tipos de respiración:
  - **DONTO:** Respiración común, la que comúnmente y de manera indisciplinada e inconsciente realizamos durante toda nuestra vida.
  - **IBUKI:** Método de respiración profunda y tranquila que realizamos al ejecutar movimientos lentos o *katas* con tensión constante, Esta palabra se deriva de *Ibukuro* (el estómago) y *Ki* (fuerza vital, respiración, espíritu).
  - **NOGARE:** Método de respiración rápido normalmente usado al movernos con prisa o al ejecutar *kaishugata*, y en la cual no se puede utilizar tanto tiempo entre un respiro y otro. Por lo general sus inhalaciones y exhalaciones son cortas y rápidas, como al ejecutar un bloqueo, un golpe y/o cualquier movimiento súbito. Esta denominación se deriva de la palabra *Nogareru* (evadir, escapar, escabullirse).

## **b.- KIHON**

El aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre **quince (15) y veinte (20)** 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.

## **c.- GOSHIN JUTSU (Técnicas depuradas para defensa personal)**

- El aspirante deberá realizar, ayudado por **un solo** compañero, **seis (6)** aplicaciones contra diferentes ataques, debiendo ser obligatoriamente dos de pierna. No pudiendo utilizar armas.
- Cada aplicación será totalmente independiente (no pudiendo combinarse entre sí). Se podrá esquivar, defender, contraatacar, luxar, inmovilizar, etc.
- Se valorará la efectividad y la sincronización entre el ataque, la defensa y la aplicación posterior.

## **d.- KIHON KUMITE:**

- IPPON KUMITE: el aspirante con un compañero realizará por lo menos doce (12) técnicas o secuencias defensivas ante un ataque de puño o pierna, seguido de un contra ataque que sea obvia su efectividad para anular a su oponente.
- NIHON Y SANBON KUMITE: deberá en este apartado ejecutar una aplicación práctica de cada uno, basada en uno de los RENZOKU WAZA presentados en la fase de kihon, las cuales deben expresar el manejo de los preceptos y propósitos generales de la teoría, filosofía y práctica del karate.

## **e.- KATA**

- El aspirante presentará cinco (5) katas básicos y cinco (5) superiores.

→ El aspirante deberá presentar al menos cuatro (4) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

#### **f.- BUNKAI KATA**

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de un (1) kata básico a elegir por él mismo. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

### **2. - FASE DE KUMITE**

Para realizar esta fase, el aspirante deberá haber superado la fase anterior.

Están exentos de la fase de kumite todos los aspirantes a cualquier grado que tengan a partir de 50 años cumplidos en el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Kumite.

En este caso sólo deberá cumplir obligatoriamente con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

El aspirante realizará dos (2) combates tipo *shiai kumite* y dos (2) de *jiyu kumite*. Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados (no siendo necesario ganar los de shiai kumite, ni la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual en esta categoría), además de la efectividad y todos los factores esenciales del kumite. Se penalizará con rigor la falta de preparación física.

La duración de los combates será determinada por el Tribunal procurando para su realización, si la cantidad de aspirantes lo permite, que exista la mayor similitud posible en cuanto a peso y edad se refiere.

**ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA YONDAN.**

## 1.- FASE TÉCNICA

- a.- Examen Oral
- b.- Goshin jutsu
- c.- Kihon kumite
- d.- Kata
- e.- Bunkai Kata

## 2.- FASE DE KUMITE:

- a- Shiai kumite
- b- Jiyu kumite

## DESARROLLO:

### a.- EXAMEN ORAL

El aspirante deberá conocer su estilo en profundidad y otro a nivel teórico, éste último determinado por él mismo.

El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen, aunque no esté definido en el reglamento; deberá conocer perfectamente el temario general y todo el temario específico de los grados anteriores.

### b.- GOSHIN JUTSU

El aspirante realizará un trabajo sobre DESEQUILIBRIOS, BARRIDOS, LUXACIONES, ESTRANGULACIONES, etc. de entre **diez (10) y doce (12)** combinaciones, en cuya ejecución podrá auxiliarse de uno o dos ayudantes.

Fundamentalmente, durante la realización, deberá demostrarse la efectividad del trabajo.

### c.- KIHON KUMITE:

- IPPON KUMITE: el aspirante con un compañero realizará por lo menos diez (10) técnicas o secuencias defensivas ante un ataque de puño o pierna, seguido de un contra ataque que sea obvia su efectividad para anular a su oponente.
- SANBON Y GOHON KUMITE: deberá en este apartado ejecutar una aplicación práctica de cada una, basada en uno de los RENZOKU WAZA presentados en la fase de kihon, las cuales deben expresar el manejo de los preceptos y propósitos generales de la teoría, filosofía y práctica del karate.

### d.- KATA

- El aspirante deberá presentar cinco (5) katas básicos y seis (6) katas superiores.
- El aspirante deberá presentar al menos cuatro (4) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

#### **e.- BUNKAI KATA**

El aspirante realizará la aplicación completa de uno de los katas superiores que presenta, no teniendo que ser necesariamente el del kata voluntario.

### **2- FASE DE KUMITE**

Para realizar esta fase, el aspirante deberá haber superado previamente la fase técnica completa.

Están exentos de la fase de kumite todos los aspirantes a cualquier grado que tengan a partir de 50 años cumplidos en el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Kumite. En este caso sólo deberá cumplir obligatoriamente con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

El aspirante realizará dos (2) combates tipo *shiai kumite* y dos (2) de *jiyu kumite*. Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados (no siendo necesario ganar los de shiai kumite, ni la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual en esta categoría), además de la efectividad y todos los factores esenciales del kumite. Se penalizará con rigor la falta de preparación física.

La duración de los combates será determinada por el Tribunal procurando para su realización, si la cantidad de aspirantes lo permite, que exista la mayor similitud posible en cuanto a peso y edad se refiere.

# ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA GODAN.

## 1.- FASE TÉCNICA

- a.- Teoría
- b.- Tesis
- c.- Kihon kumite
- d- Kata
- e.- Bunkai kata
- f.- Trabajo libre

## 2.- FASE DE KUMITE:

→ Solo un poco acorde a la edad.

### DESARROLLO:

#### a.- TEORÍA

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KARATE y de todas sus facetas, por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de este arte del examinado.

El examen para quinto dan se compone de varias partes, cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante.

En el momento oportuno se establecerá un diálogo entre jueces y aspirante sobre los siguientes aspectos: Tesis, Arbitraje, Historia del karate (orígenes), Valor educativo del karate.

#### b.- TESIS

Los aspirantes deberán presentar, con **CUARENTA Y CINCO (45) DÍAS** de antelación a la celebración del examen, una *tesis* sobre cualquier aspecto psico-físico del karate. Dicha tesis constará de **treinta (30)** folios a doble espacio y por sextuplicado. El aspirante responderá a las preguntas que formule el Tribunal sobre su tesis. La explicación se podrá realizar de una forma práctica, para lo cual podrá auxiliarse de uno o más ayudantes.

#### c.- KIHON KUMITE:

→ IPPON KUMITE: el aspirante con un compañero realizará por lo menos quince (15) técnicas o secuencias defensivas-ofensivas ante un ataque de puño o pierna, seguido de un contra ataque que sea obvia su efectividad para anular a su oponente.

→ NIHON, SANBON Y GOHON KUMITE: el aspirante en este apartado deberá ejecutar una (1) aplicación de cada uno, tomando en consideración la profundidad práctica de sus técnicas, las cuales deben expresar el manejo de los preceptos y propósitos generales de la teoría, filosofía y práctica del karate.

#### **d.- KATA**

→ El aspirante deberá presentar cinco (5) katas básicos y siete (7) katas superiores.

→ El aspirante deberá presentar al menos seis (6) katas shitei de la lista oficial de la WKF.

#### **e.- BUNKAI KATA**

El aspirante elegirá tres (3) de los katas que presenta, se los dará a conocer al Tribunal y éste determinará de cuál de ellos deberá desarrollar el Bunkai Kumite o aplicación práctica.

#### **f.- TRABAJO LIBRE**

El aspirante realizará, con una duración máxima de **quince** (15) minutos, un trabajo de libre elección. El Tribunal podrá completar dicho trabajo con preguntas alusivas al mismo.

## **ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA ROKUDAN**

### **1.- FASE TÉCNICA**

a.- Trabajo libre

b.- Tesis

c.- Kata

El sexto dan representa la ejemplaridad en la dedicación al karate por parte del aspirante, visto desde la FEDOKARATE., y por los grados inferiores. Por ello, para su obtención, se tendrá en cuenta esencialmente:

→ **La dedicación por el karate con especial énfasis en los últimos seis años.**

→ **Estudio de los trabajos realizados, tanto a nivel personal o profesional como federativo.**

→ **Las aportaciones del aspirante en sus actuaciones en actividades relacionadas con el karate.**

- El “curriculum vitae” (modelo FEDOKARATE.) aportado junto con la solicitud oficial de examen.
- El orden de presentación de las distintas partes que componen el examen para 6º Dan será determinado libremente por el propio aspirante.

#### **a.- TRABAJO LIBRE**

El aspirante realizará una demostración práctica sobre el contenido de su tesis. Podrá auxiliarse por un máximo de cinco personas para el desarrollo de su trabajo.

#### **b.- TESIS**

Presentará, con dos meses de antelación, una tesis que constará de un mínimo de **sesenta** (60) folios a doble espacio y por sextuplicado. El contenido de dicha tesis deberá estar relacionado con los siguientes temas:

- **El karate como ejercicio físico y psíquico.**
- **Los katas: finalidad, filosofía y tradición.**
- **Las técnicas de base: desarrollo, evolución y conexión entre ellas.**
- **Metodología de la enseñanza del karate a los niños.**
- **Metodología de la enseñanza del karate a los adultos.**
- **La competición y su Metodología Formativa.**

El tribunal podrá hacer cualquier pregunta relacionada con la tesis presentada.

**c.-**



### **TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS 2007-2011**

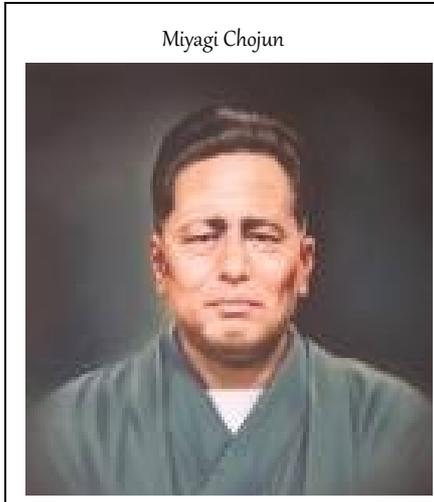
José Ubrí (Shotokan); Misae Ojima (Shito ryu); Eduardo Valdez (Facilitador);  
Manuel Coronado (Presidente), Takayoshi Álvarez (Goju ryu).

### **CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES**

# DE LOS CUATRO ESTILOS DE KARATE QUE COMPONEN LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE KARATE

**IMPORTANTE:** al final de la explicación de cada uno de los diferentes estilos de Karate, se relacionarán una serie de katas, **sólo con carácter orientativo**, que podrían presentarse para los diferentes grados.

## ESTILO GOJU RYU



**El Goju Ryu** es un estilo de Káratado creado en Okinawa. Su fundador fue el maestro CHOJUN MIYAGI (1888 – 1953), que siguió la línea (NAHA TE) del maestro KANRYO HIGAONNA (1853 – 1915). La traducción literal es

**Go "fuerza"**

**Ju "suave"**

**Ryu "estilo":**

Estilo de la fuerza y la suavidad. En 1933 fue registrado oficialmente con ese nombre en la Dai Nippon Butoku-Kai. El fundador de este estilo es el Maestro [Chojun Miyagi](#), quien a su vez fue discípulo del maestro Kanryo Higaonna. Este había desarrollado estudios sobre las técnicas de artes marciales de Okinawa (Te) y viajó a China para aprender el boxeo chino o Chuan fa. Al regresar a Okinawa combinó los elementos duros del **Te**, con lo aprendido en sus viajes. El resultado fue un nuevo arte marcial, llamado informalmente: "Naha Te".

Miyagi creía que era importante organizar y unificar el karate de Okinawa, a fin de preservarlo y transmitirlo a las generaciones futuras. En 1926 fundó el Club de Investigación de Karate, junto a otros maestros

El maestro Miyagi trabajó en la consolidación del estilo, al tiempo que desarrolló una metodología de entrenamiento y aprendizaje formal del karate. Una de sus frases era **"Cuando el adversario ataca con suavidad, es preciso combatirlo con la fuerza; si, por el contrario, ataca con fuerza, es preciso oponerle la suavidad"**.

En 1933, el arte de Miyagi fue registrado formalmente como "Goju Ryu" en el Butokukai, la Asociación de Artes Marciales Japonesas.

El Goju Ryu se convirtió en un tema educativo que se puede enseñar en las escuelas. La creación de los katas nuevos hizo al arte más comprensible al público. En 1940 Miyagi creó sus propios katas: Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni Y Tensho. Las dos primeras para popularizar el karate y mejorar la educación física de los jóvenes; y la tercera para mostrar lo suave del arte, en contraposición a la dureza del Kata Sanchin.

## CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL ESTILO GOJU RYU

- Movimientos circulares y desplazamientos cortos y poderosos.
- Practica de movimientos tradicionales que científicamente se ha comprobado que aportan gran efectividad combativa.
- Énfasis en la práctica de los ejercicios respiratorios del kata *Sanchin*.y el *Kakie* lo cual nos acerca a un ancestral conocimiento de salud y poderío desarrollado sabiamente por maestros del Chuan-fa y el Naha te.
- Desarrollo del cuerpo, la mente y el espíritu en perfecta unión armónica mediante el fortalecimiento de la práctica diaria, perseverante, científica y sincera en las técnicas del karatedo
- Trabajo basado en la armonía entre la Fuerza (Go) y la Suavidad (Ju).
- Trabajo de endurecimiento de los brazos con ejercicios en parejas (KOTE KITAE).
- Realización de movimientos ejecutados con gran fortaleza pero de acción fluida (MUCHIMI).
- Uso de equipos tradicionales para el fortalecimiento muscular (chishi, nigiri game,
- Utilización de técnicas de empujones (Oshi waza), derribo (Taoshi waza), lanzamiento (Nage waza), inmovilización (Katame waza), estrangulación (Shime waza), barrido (Harai waza), etc., durante el entrenamiento de los bunkai kumite de los kata.
- Las posiciones utilizadas son de mediana altura, por lo que tienen el centro de gravedad adecuado para mantener una excelente combinación entre estabilidad y velocidad.
- Las posiciones más representativas son:

SANCHIN DACHI  
SHIKO DACHI

NEKOASHI DACHI  
ZENKUTSU DACHI

- Dentro de los kata se puede distinguir la siguiente clasificación:

HEISHUGATA. Literalmente significa *kata con mano cerrada*. La idea más simple que se desea expresar con este calificativo es que durante toda la ejecución del *kata* se mantiene un constante estado de tensión en los músculos. El poder interno es mantenido en el *tanden* y sólo se relajan los músculos cuando la ejecución ha sido completada. Bajo esta clasificación entran los *kata Sanchin* y *Tensho*.

KAISHUGATA. Literalmente significa *kata con mano abierta*. Pero la idea que se desea expresar es que durante su ejecución se mantienen los músculos relajados

y preparados para realizar movimientos súbitos. Sólo se contraen cuando se completa una determinada técnica. Al hacer esto se concentra momentáneamente todo el poder en el área del *tanden* y se centra la atención en el miembro que realiza la técnica. Todos los otros *kata* entran dentro de la categoría de *Kaishugata* y su práctica nos desarrolla principalmente la coordinación, el balance y la rapidez.

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

<b>KATAS ORIENTATIVOS POR GRADOS (GOJU RYU)</b>	
KATAS BÁSICOS:	Taikyoku (Jodan, Chudan, Gedan, Toraguchi), Gekisai Dai (Ichi, Ni, San), Gekiha Dai ichi, Saifa.
SHODAN	Shirenkan Dai (1-5), Seiyunchin (1-2), Sanchin dai ichi (Miyagi).
NIDAN	Shisochin, Sanseru, Sanchin dai ichi (Miyagi).
SANDAN	Sepai, Sanchin Dai Ichi, Sanchin Dai Ni (Higaonna), Tensho.
YONDAN	Kururunfa, Seisan, Sanchin Dai Ichi y Ni, Tensho.
GODAN ROKUDAN	Suparinpei, Sanchin, Tensho.
NANADAN	Shirenkan Annan, Koshiki Naifanchin, Goju Onpo.

Mabuni Kenwa



## ESTILO SHITO RYU

El Shito Ryu es un estilo de Káratado creado en Okinawa. Su fundador fue el maestro KENWA

MABUNI (1893 – 1957), que siguió la línea (NAHA TE) del maestro KANRYO HIGAONNA (1853 – 1915) y la línea (SHURI TE) del maestro ITOSU –ANKOH-YASUTSUNE (1830-1916). Siendo Mabuni miembro de la policía visitó varias veces el Japón continental. En 1928 Mabuni eligió la ciudad de Osaka para iniciar 'su' particular sistema de enseñanza de karate. A principios del año 1929, Mabuni fijó su residencia de manera definitiva en Osaka. A principios de 1930 oficializó el nombre de Shito-ryu (una combinación de los nombres de los maestros Itosu y Higaonna. **ITO** que se puede leer **SHI**; y **HIGA** que se puede leer **TO**). Una de las mayores características del Shito ryu es que posee más de 50 katas en su currículo.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

SHURI: rápido con posiciones naturales.  
NAHA: fuerte con posiciones más estables.

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomari-te. Ésta 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, hecho que queda claramente reflejado en los katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en el desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones representativas de la Escuela están:

ZENKUTSU DACHI	SANCHIN DACHI	HEIKO DACHI
KOKUTSU DACHI	NEKOASASHI 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.

<b>KATAS ORIENTATIVOS POR GRADOS (SHITO RYU)</b>	
KATAS BÁSICOS:	5 Heian o Pinan
SHODAN	Bassai Dai, Rohai, Juroku, Seienchin, Tensho.
NIDAN	Naifanchin 1º y 2º, Sanchin, Jitte, Kosokun Dai, Seisan, Bassai Sho, Matsukade, Saifa, Jion
SANDAN	Naifanchin 3º, Kosokun Sho, Jiin Niseishi, Sepai, Matsumura Ha Bassai.
YONDAN	Shiho Kosokun, Chintei, Soochin, Chinto, Sanseiro
GODAN ROKUDAN	Shisoochin, Unsu, Kururunfa, Gojushiho, Tomari Bassai, Heiku, Nipaipo, Hakaku, Suparinpei.

## ESTILO SHOTOKAN



Su creador fue el maestro **Gichin Funakoshi**, nacido en Shuri (Okinawa) en 1868. Empezó a practicar el Okinawa-te con el maestro AZATO y posteriormente entrenó con el maestro ITOSU YASUTSUNE. En 1919 y en 1922 realizó demostraciones de Okinawa-te en Kioto y Tokio. A petición del maestro JIGORO KANO realiza también

una demostración privada en el Kodokan siendo, a partir de aquí, cuando decide quedarse en Japón para dar a conocer su Arte marcial. En 1949, el maestro ISAO OBATA, funda la J.K.A. (Asociación Japonesa de Karate) nombrando al maestro Funakoshi Sensei Instructor Jefe de la misma. Tras su muerte en Tokio (1957), a los 89 años, es sucedido en este cargo por el maestro MASATOSHI NAKAYAMA.

El significado del nombre del Estilo es:

**SHOTO** pseudónimo del maestro Gichin Funakoshi, **KAN** casa.

### **CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

La posición Zenkutsu dachi tiene dos variantes (Hanmi o de costado y Gyaku Hanmi o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo 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:** se realizan principalmente 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 del lado de la pierna atrasada.

Las posiciones características en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

KIBA DACHI

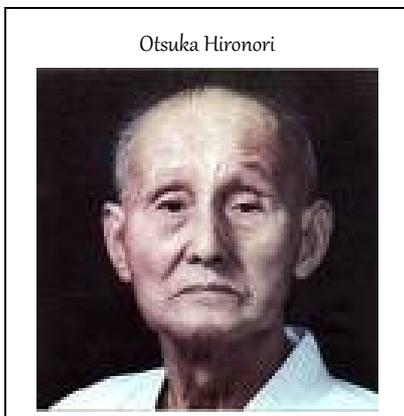
El estilo se caracteriza por el gran asentamiento de todas sus posiciones y la potencia en todos los trabajos. La cadera realiza amplios giros, pudiendo ser éstos:

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

**En los Katas, los giros se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° ó más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera, con el fin de que sirvan como parada y ataque a la vez.**

<b>KATAS ORIENTATIVOS POR GRADOS (SHOTOKAN)</b>	
<b>KATAS BÁSICOS:</b>	5 Heian
SHODAN	Tekki Shodan, Bassai Dai Kanku Dai, Empi, Jion
NIDAN	Jitte, Hangetsu, Tekki Nidan
SANDAN	Tekki Sandan, Kanku Sho, Bassai Sho, Nijushiho, Jiin, Wankan
YONDAN	Gojushiho Sho, Chinte, Gankaku
GODAN ROKUDAN	Gojushiho Dai, Unsu, Sochin

## **ESTILO WADO RYU**



Esta Escuela fue creada por el maestro **Hironori Otsuka** (1892 – 1982) aproximadamente en el año 1934. Nació en Ibaragi (Japón) el 1 de Junio y comenzó a los seis años de edad a practicar Shindo Yoshin Ryu JuJutsu (lucha antigua basada en la aplicación de la fuerza y la flexibilidad), obteniendo su graduación en esta disciplina en 1921 a los 29 años de edad. En 1922 se interesa por el Karate-Jutsu siendo muy pronto un alumno aventajado del maestro GICHIN FUNAKOSHI para, posteriormente, en 1928, ser instructor ayudante en su Dojo. Durante estos años desarrolló numerosos

“Yakusoku Kumite”. También por aquel entonces era el maestro instructor jefe de Shindo Yoshin Ryu.

El maestro Otsuka introdujo la práctica del Jiyu Kumite en la enseñanza y se mostró en desacuerdo con los cambios que su maestro estaba introduciendo en el Karate primitivo. De ahí que el Wado Ryu esté más próximo a las técnicas de Okinawa que el Shotokan del maestro Funakoshi, del que se separó en 1929.

Entrenó con otros maestros como CHOKI MOTOBU (de quien aprendió Naifanchin) y KENWA MABUNI (con el que practicó los Pinan).

### **CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

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

- ✓ 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

- ✓ NAIFANCHI DACHI

En los Katas, los bloqueos suelen efectuarse 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 Ju Jutsu.

KATAS ORIENTATIVOS POR GRADOS (WADO RYU)	
KATAS BÁSICOS: 5 Pinan	
SHODAN	Kushanku, Naifanchi, Bassai
NIDAN	Chinto, Rohai, Seishan
SANDAN	Jitte, Wanshu
YONDAN GODAN ROKUDAN	Niseishi, Jion

## CONOCIMIENTO GENERAL

### I. DIFERENTES POSICIONES DE LOS PIES UTILIZADAS EN KARATE:

- HEISOKU DACHI                      Pies juntos
- MUSUBI DACHI                      Talones juntos pies en V
- HEIKO DACHI                        Pies paralelos al ancho hombros.
- HACHIJI DACHI                      Pies separados al ancho de los  
hombros punta hacia fuera

→ UCHI HACHIJI DACHI	Pies separados al ancho de los hombros punta hacia dentro
→ SANCHIN DACHI	Posición del reloj de arena o de las tres batallas.
→ HANGETSU DACHI	Posición de media luna
→ TEIJI o CHOOJI DACHI	Pies en forma de "T"
→ RENOJI DACHI	Pies en ángulo agudo
→ NEKOASHI DACHI	Pies en posición de gato
→ KOKUTSU DACHI	Posición atrasada
→ ZENKUTSU DACHI	Posición adelantada
→ KIBA DACHI	Posición del jinete
→ SHIKO DACHI	Posición en escuadra.
→ MOTO DACHI	Posición abierta o de búsqueda.
→ KAKE DACHI , KOSA DACHI	Posición cruzada
→ BENSOKU DACHI	Pies cruzados toda la planta apoyada.
→ HASAMI DACHI	Posición en tijera.
→ FUDO DACHI	Posición estable natural.
→ SEISHAN DACHI	Posición de media luna larga.
→ TATE SEISHAN DACHI	Seishan dachi lateral
→ TSURUASHI DACHI	Posición de pie de Grulla
→ SAGIASHI DACHI	Posición de pie colgando

## II. RELACIÓN DE LOS DIFERENTES TÉCNICAS OFENSIVAS CON LAS MANOS EN TRAYECTORIA RECTA (TSUKI WAZA):

→ OI TSUKI (zuki)	Ataque directo con puño (brazo y pierna del lado avanzado).
→ GYAKU TSUKI	Ataque directo con puño (brazo y pierna lados contrarios).
→ KIZAMI TSUKI	Ataque directo punzante (Jab)
→ AGE TSUKI	Ataque directo ascendente
→ URA TSUKI	Ataque directo puño invertido.

- NUKITE (Ippon, Nihon...)      Ataque directo punzante con punta de los dedos de la mano.
- AWASE TSUKI      Ataque directo con los puños. Brazos formando una "U"
- HASAMI TSUKI      Ataque directo puños cruzados (en tijera)
- KAGI TSUKI      Ataque directo en gancho.
- HEIKO TSUKI      Ataque directo con ambos brazos paralelos.
- YAMA TSUKI      "Directo de Montaña" Ataque directo con puños (uno alto y el otro bajo).
- MOROTE TSUKI      Cualquier ataque directo con ambos puños a la vez.
- SHOTEI TSUKI      Ataque directo con la base de la palma de la mano.

### III. RELACIÓN DE LOS DIFERENTES TÉCNICAS OFENSIVAS CON LAS MANOS EN TRAYECTORIA NO RECTA. (UCHI WAZA).

- URAKEN UCHI      Ataque con el puño del revés
- TETSUI UCHI      Ataque de puño de martillo
- SHUTO UCHI      Ataque con borde externo de la mano
- HIJI UCHI      Ataque con el codo.
- HAITO UCHI      ataque con el borde interno de la mano principalmente usando la base del pulgar.
- KOKEN UCHI      Ataque el borde superior de la muñeca.
- KEITO UCHI      *Keiko uchi. Golpe de cabeza de gallo.*
- TEISHO UCHI      Ataque con la base de la palma de la mano.
- HAISHU UCHI      Ataque con el dorso de la mano
- SEIRYUTO UCHI      Ataque con el borde inferior de la palma de la mano. Esta denominación viene de un tipo de espada



→ HIZA UKE	Parada con la rodilla
→ SOKUTO UKE	Parada con el canto del pie
→ OSAE UKE	Parada presionando
→ URAKEN UKE	Parada con el puño de revés.
→ HAISHU UKE	Parada con el dorso de la mano
→ FURISUTE UKE	Parada abanicando la mano

## **V. RELACIÓN DE LAS DISTINTAS TÉCNICAS DE PIERNA (KERI WAZA).**

→ MAE GERI	patada frontal
→ OI GERI	patada frontal con la pierna adelantada
→ SOKUTO GERI	patada con el borde externo del pie
→ YOKO GERI	patada lateral
→ USHIRO GERI	patada hacia atrás
→ MAWASHI GERI	patada circular
→ MIKAZUKI GERI	patada creciente o en arco.
→ URA MAWASHI GERI	patada circular inversa o abductora.
→ KIN GERI	patada a los genitales
→ URA MAWASHI GERI	patada circular reverso o en gancho.
→ TOBI GERI	patada en salto
→ KAKATO GERI	patada golpeando con el talón
→ TOBI GERI	Pateo saltando
→ FUMIKOMI	pisotón.
→ HIZA GERI	Patada o golpe con la rodilla
→ TSUMASAKI GERI	Patada con la punta de los dedos.
→ MOROASHI GERI	Patada con ambas piernas a la vez.

## **VI. DIFERENTES TIPOS DE KUMITE.**

→ KIHON KUMITE	Combate básico o fundamental
→ IPPON KUMITE	Combate a un solo ataque o técnica.
→ SANBON KUMITE	Combate a tres técnicas
→ GOHON KUMITE	Combate a cinco técnicas
→ SHIAI KUMITE	Combate de competición reglamentado
→ JIYU KUMITE	Combate libre y flexible

- |                   |  |
|-------------------|--|
| → YAKUSOKU KUMITE | Combate preestablecido   |
| → RANDORI KUMITE  | Combate libre iniciando de pie y pudiendo concluir en el piso. |

## VII. TIPOS DE SALUDOS Y MANDOS.

- |                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| → RITSU REI     | saludo de pie                         |
| → ZAREI         | Saludo sentado                        |
| → SHOMEN NI REI | “Atención y reverencia al shomen”.    |
| → OTAGAI NI REI | “Atención y saludo mutuo o reciproco” |
| → SENSEI NI REI | “Atención y saludo al sensei”         |

## VIII. NÚMEROS DEL UNO AL QUINCE.

- |           |         |
|-----------|---------|
| → ICHI    | uno     |
| → NI      | dos     |
| → SAN     | tres    |
| → SHI     | cuatro  |
| → GO      | cinco   |
| → ROKU    | seis    |
| → SICHI   | siete   |
| → HACHI   | ocho    |
| → KU      | nueve   |
| → JU      | diez    |
| → JU ICHI | once    |
| → JU NI   | Doce    |
| → JU SAN  | trece   |
| → JU ZSHI | catorce |
| → JU GO   | quince  |

## IX. VOCABULARIO.

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| → ATAMA              | cabeza                     |
| → AKA                | rojo                       |
| → AOI                | azul                       |
| → AKA (AOI) no kachi | Rojo (azul) gana.          |
| → AKA (AOI) ippon    | Rojo (azul) marca un punto |

→AKA (AOI) nihon	Rojo (azul) marca dos puntos
→AKA (AOI) sanbon	Rojo (azul) marca tres puntos
→AIUCHI	Golpes o técnicas simultaneas.
→ATOSHI BARAKU	“queda poco tiempo”
→BARAI	barrer
→BUDO	vía del guerrero
→CHI KAMA	a corta distancia
→CHUKAN	a media distancia
→CHUKOKU	Primera advertencia de categoría 1 o de categoría 2 sin penalización.
→KEIKOKU	Advertencia con “ippon” de penalización
→HANSOKU CHUI	Advertencia con “nihon” de penalización
→HANSOKU	Descalificación
→TOMA	a gran distancia
→DAN	nivel o rango
→DEAI OSAE	Presionar con pierna o brazo mientras está extendido.
→DO	camino o senda de realización
→DOJO	lugar donde se estudia el DO
→DOJO KUN	Reglas de etiqueta y protocolo del dojo.
→ENCHOSEN	Extensión de un combate
→GO NO SEN	iniciativa o reacción luego de la acción.
→SEN NO SEN	iniciativa o reacción durante la acción
→SENSEN NO SEN	Anticipación a la acción.
→GO SHIN	Defensa personal
→HAJIME	empezar
→HARA	vientre
→HANTEI	decisión
→HANSHI	Modelo para maestros.
→HIDARI	izquierda
→HIKIWAKE	empate
→MIGI	derecha
→MOTO NO ICHI	Volver a posición inicial

→HYOSHI	Cadencia, ritmo.
→JIKU ASHI	pie de apoyo
→JIRI	verdad o principio de cualquier cosa.
→KAI	asociación
→KAKE	en garfio o gancho
→KAKETE	mano efectuando un gancho
→KAMAE	guardia
→KAN	intuición, presentimiento
→KAN	mansión, casa, salón amplio.
→KANSETSU	articulación.
→KATAME	fijar en posición, inmovilidad.
→KARATE GI	prenda de entrenamiento del karateca
→KIHAKU	alma y espíritu
→KIKEN	Peligro
→KI O TSUKE	“listo, preparado”
→KI WO TSUKE	“tomar cuidado, ser cuidadoso”.
→JOGAI	Salida del área de competición
→YOI	“preparación, presteza, estar alerta”
→KOHAI	principiante
→KOKIU	respiración
→KUATSU	técnica de reanimación
→KYOSHI	Maestro de maestros.
→SHIATSU	técnica de masajes
→KUZUSHI	romper el balance, crear la oportunidad
→KYU	rango inferior
→KYUSHO	puntos vitales
→MA o MAAI	distancia de combate
→MAWATE	girar la mano
→MAWARI	giro
→MONOJI	Conferencia. En <i>shiai budo</i> se refiere al caso donde el árbitro realiza una conferencia o consulta con los jueces que participan en dicha actividad.
→MUBOBI	Ponerse uno mismo en peligro.

→MUNEN MUSO	estado de ausencia de pensamientos.
→NAGE	Lanzar, arrojar, proyectar al aire
→NAGE ASHI	proyección con la pierna
→NAGE WAZA	técnica de proyección
→NANAME	oblicuo, diagonal.
→OBI	cinturón
→OSAE	presionar o empujar hacia abajo;
asegurar	
→PU TI TAMO	Bodhidharma.
→RYU	estilo, escuela o sistema
→SABAKI	moverse esquivando
→SEI	tranquilidad
→SEIZA	“sentado correctamente”
→SENPAI	alumno aventajado, veterano en DOJO
→SEN	iniciativa
→SENSEI	maestro
→SHIAI HO	superficie de competición
→SHIKKAKU	Descalificación. Abandonar el área.
→SHIME WAZA	técnica de estrangulación
→SHIHAN	maestro certificado como tal
→SHIRO	blanco
→SHOBU	Combate deportivo. “Ganar o perder”.
→SHOBU HAJIME	“Comienzo del combate deportivo”
→SHUGO	llamada a los jueces
→SUBERIKOMI	deslizamiento hacia abajo
→SUN DOME	detener a una pulgada; técnica controlada
→TAI	estado de espera
→TAI SABAKI	esquiva del cuerpo
→TANDEN	abdomen
→TENSHO	kata creado por Miyagi Chojun, usada en Goju y Shito ryu. “manos vaporosas, manos giratorias”
→TO MA	distancia larga

→ TORIMASEN	Inaceptable como técnica puntuable “el que recibe se adelantó”.
→ TSUZUKETE	“sigan el combate”. Viene de <i>Tsuzukeru</i> “aplicar. arreglar, apretar una cosa con otra, acomodar”.
→ TSUZUKETE HAJIME	“continúen combatiendo ya”.
→ TSUKAMI UKE	Acción de bloquear y agarrar el codo
→ TSUKKOMI	carga, ataque, ofensiva.
→ USHI MA	distancia media
→ YAME	parar
→ YOI	preparación
→ ZAZEN	posición de reposo
→ ZEN	rama del budismo

## X. TRADUCCIÓN APROXIMADA DEL NOMBRE DE ALGUNOS KATA.

→ ANAN	La luz que viene del sur.
→ BASSAI (PATSAI)	Penetrar a través de una fortaleza
→ CHINTO (GANKAKU).	Combatiendo hacia donde sale el sol, grulla sobre una roca.
→ GEKISAI.	Atacar, aplastar y desgarrar.
→ JION.	Sonido del templo.
→ JITTE	Manos del templo
→ KURURUNFA.	Sostener su terreno, diez y siete manos.
→ KUSANKU (KANKU).	Mirar al cielo, nombre propio de un oficial chino que visitó Okinawa en 1755.
→ NEPAI, NIPAPO.	Veinte y ochos pasos o golpes.
→ NISEISHI, NIJUSHIHO	Veinte y cuatro pasos.
→ PINAN, HEIAN.	Mente tranquila o en paz.
→ ROHAI (MEIKYO).	Claridad del espejo. Ver una garza blanca.
→ SAIFA	Destruir y vencer, último baluarte,
→ SANCHIN	Tres batallas.
→ SANSERU, SANSEIRU	Treinta y seis manos.
→ SEIYUNCHIN, Seienchin.	Gran batalla halando.

→ SEPAI, SEIPAI	Diez y ocho manos.
→ SESAN, SEISAN	Trece manos.
→ SEISHAN	Media luna creciente.
→ SHISOCHIN	Batalla en cuatro direcciones.
→ SHIRENKAN	Forjado al fuego dentro del hogar.
→ SUPARINPEI	Ciento ocho manos.
→ TENSHO	Manos vaporosas, Cambio de agarres.
→ UNSU	Manos en las nubes.
→ WANKUAN	Corona del rey.
→ WANSU	Vuelo de la golondrina.

**IMPORTANTE:** Se debe saber que CHIKAMA, CHUKAN Y TOMA **NO** son las distancias ideales para combatir.

**Issoku itto no maai.** Modernamente se usa este término para referirse a la distancia ideal a la cual dos combatientes (con o sin armas) pueden atacar o defenderse avanzando o retrocediendo un solo paso.

**Issoku itto.** Viene de una antigua lista de estrategias de combate con espada del *Itto ryu kenjutsu*. En *Bujutsu* esta distancia es de 180 cm. Y se considera la frontera entre la ofensiva y la defensiva pues se puede atacar avanzando un paso y se puede evadir un ataque retirándose un paso.

**DADO APROBADO Y FIRMADO EN SESEION ORDINARIA DE FEDOKARATE EN EL MES DE JULIO DEL AÑO /2005, PARA ENTRAR EN VIGENCIA A PARTIR DEL MES DE MARZO DEL 2007. FUE REVISADO Y AMPLIADO EN FEB. 2008, OCT. 2009 y SEPT 2012.**

**PROF. JOSE LUIS RAMIREZ FELIZ,**  
PRESIDENTE DE FEDOKATE.

**ING. ANTONIO VOLQUEZ**  
DIRECTOR TECNICO DE FEDOKATE.

**DR. MANUEL CORONADO,**  
MIEMBRO DEL COMITÉ EJECUTIVO DE FEDOKARTE Y  
PRESIDENTE TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS.

**ING. RAFAEL -TAKAYOSHI- ÁLVAREZ,**  
MIEMBRO TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS (ESTILO GOJU RYU).

**PROF. JOSÉ ARISMENDI UBRÍ,**  
**PRESIDENTE DEL COLEGIO NACIONAL DE ARBITRAJE DE FEDOKARTE Y**  
**MIEMBRO TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS (ESTILO SHOTOKAN).**