

EXAMENES

ASOCIACION DE KARATE
VALENCIA G - 8





Cinto Blanco-Amarillo

(4 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Oi tsuki yodan *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke *avanzando cinco pasos*
- 4.- Uchi uke *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Gedan barai *avanzando cinco pasos*
- 6.- Shuto uke _{kkz} *retrocediendo*
- 7.- Maegeri *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri *avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage _{kb} *avanzando tres pasos giro*

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Gohon Kumite (*oi tsuki yodan defensa age uke, oi tsuki chudan defensa Shoto uke*)



Cinto Amarillo-Naranja

(6 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Oi tsuki yodan *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke gyako tsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke gyako tsuki *avanzando cinco pasos*
- 4.- Uchi uke gyakotsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Gedan barai gyakotsuki_{zk} *avanzando cinco pasos*
- 6.- Shuto uke_{kkz} Nukite_{zk} *retrocediendo*
- 7.- Maegeri oi tsuki *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri gyakotsuki *avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage_{kb} *avanzando tres pasos giro*
- 10.- Yoko geri kekomi_{kb} *avanzando tres pasos giro*

KATA.

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite (oitsuki chudan defensa uchi uke)
Sambon Kumite (*yodan tsuki, chudan tsuki, maegeri*)



Cinto Naranja

(6 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Oi tsuki yodan *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke gyako tsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke gyako tsuki *avanzando cinco pasos*
- 4.- Uchi uke gyakotsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Gedan barai gyakotsuki_{zk} *avanzando cinco pasos*
- 6.- Shuto uke_{kkz} Nukite_{zk} *retrocediendo*
- 7.- Maegeri oi tsuki *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri gyakotsuki *avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage_{kb} *avanzando tres pasos giro*
- 10.- Yoko geri kekomi_{kb} *avanzando tres pasos giro*

KATA

Heian Nidan

KUMITE

Gohon Kumite (oitsuki chudan defensa uchi uke)
Sambon Kumite (yodan tsuki, chudan tsuki, maegeri)



Cinto Naranja-Verde

(8 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Oi tsuki chudan *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke gyako tsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke gyako tsuki *avanzando cinco pasos*
- 4.- Uchi uke kizami tsuki (m.b.) gyakotsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Shuto uke _{klz} gyako nukite _{zk} *avanzando cinco pasos*
- 6.- Gedan barai _{kb} gyakotsuki _{zk} *retrocediendo cinco pasos*
- 7.- Maegeri rentsuki *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri gyakotsuki *avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage _{kb} yoko geri kekomi _{kb} rengeru *avanzando tres pasos. cambiando pierna*
- 10.- Ushiro geri *avanzando cinco pasos*

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Sambon Kumite (yodan tsuki, chudan tsuki, maegeri)
Kihon Ippon Kumite (oi tsuki yodan, oi tsuki chudan)



Cinto Verde

(8 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Oi tsuki chudan *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke gyako tsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke gyako tsuki *avanzando cinco pasos*
- 4.- Uchi uke kizami tsuki (m.b.) *gyakotsuki retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Shuto uke _{kkz} gyako nukite *avanzando cinco pasos*
- 6.- Gedan barai _{kb} *gyakotsuki* _{zk} *retrocediendo cinco pasos*
- 7.- Maegeri rentsuki *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri *gyakotsuki avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage _{kb} *yoko geri kekomi* _{kb} *rengeru avanzando tres pasos. cambiando pierna*
- 10.- Ushiro geri *avanzando cinco pasos*

KATA

Heian Sandan

KUMITE

Sambon Kumite (yodan tsuki, chudan tsuki, maegeri)

Kihon Ippon Kumite (oi tsuki yodan, oi tsuki chudan)



Cinto Verde-Azul

(8 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Sambon ren tsuki *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke-Shoto uke (m.b.) gyakotsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke_{zk} Gedan Barai uraken_{zk} (m.b.) gyakotsuki *avanzando cinco pasos*
- 4.-Uchi uke_{kk} kizami tsuki_{kk} gyakotsuki_{zk} *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Shuto mawashi uchi-gyako haito uchi *avanzando cinco pasos*
- 6.- Gedan barai_{kb} uraken uchi_{kb} gyakotsuki_{zk} *retrocediendo cinco pasos*
- 7.- Maegeri Sambon rentsuki *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri-gyakotsuki-uraken uchi con yori ashi *avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage_{kb} yoko geri kekomi_{kb} rengeru *avanzando tres pasos misma pierna y giro*
- 10.- Ushiro geri uraken uchi gyakotsuki *avanzando cinco pasos mawate*
- 11.- Ura mawashi geri gyakotsuki *avanzando cinco pasos*

KATA

Heian Yondan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (yodan y chudan tsuki, maegeri, yoko geri kekomi, mawashi geri)

Yu Kumite



Cinto Azul

(8 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Sambon ren tsuki *avanzando cinco pasos*
- 2.- Age uke-Shoto uke (m.b.) gyakotsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Shoto uke_{zk} Gedan Barai uraken_{zk} (m.b.) gyakotsuki *avanzando cinco pasos*
- 4.-Uchi uke_{kk} kizami tsuki_{kk} gyakotsuki_{zk} *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Shuto mawashi uchi-gyako haito uchi *avanzando cinco pasos*
- 6.- Gedan barai_{kb} uraken uchi_{kb} gyakotsuki_{zk} *retrocediendo cinco pasos*
- 7.- Maegeri Sambon rensuki *avanzando cinco pasos giro*
- 8.- Mawashigeri-gyakotsuki-uraken uchi con yori ashi *avanzando cinco pasos y giro*
- 9.- Yoko geri keage_{kb} yoko geri kekomi_{kb} rengeru *avanzando tres pasos misma pierna y giro*
- 10.- Ushiro geri uraken uchi gyakotsuki *avanzando cinco pasos mawate*
- 11.- Ura mawashi geri gyakotsuki *avanzando cinco pasos*

KATA

Heian Yondan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (yodan y chudan tsuki, maegeri, yoko geri kekomi, mawashi geri)

Yu Kumite



Cinto Azul-Marrón

(8 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Sambon ren tsuki *avanzando cinco pasos*
- 2.- Uchi uke_{zk} kizami tsuki (mb)-gyakotsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 3.- Gyako tsuki yoriashi *tres pasos y cambio de guardia repitiendo el ejercicio por el otro lado*
- 4.- Gedan barai uraken (mb)_{kb} kagetsuki *retrocediendo cinco pasos*
- 5.- Mae geri-gyako tsuki, mawashi geri gyakotsuki, yoko geri kekomi gyakotsuki, ushiro geri gyakotsuki *giro repitiendo el ejercicio por el otro lado*
- 6.- Shuto uchi gyako shuto mawashi uchi *avanzando cinco pasos*
- 7.- Haito uchi gyako haito uchi *avanzando cinco pasos*

KATA

Heian Godan
Tekki Shodan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (yodan y chudan tsuki, maegeri, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri)
Jiyu kumite



Cinto Marrón

(8 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

- 1.- Sambon ren tsuki *avanzando cinco pasos*
- 2.- *Técnica combinada en cada paso retrocediendo*
Age uke tate uraken (mb) gyakotsuki
uchi uke^{kk} kizami (mb) gyakotsuki^{zk}
Shoto uke^{zk} yoko empi^{kb} tate uraken gyakotsuki^{zk}
Gedan barai^{kb} Uraken (mb) gyakotsuki^{zk}
Shuto uke maeashi geri gyako nukite
- 3.- *Cambio de guardia repitiendo las combinaciones 1,2.*
- 4.- *Una técnica combinada por cada paso avanzando*
Mae gueri rentsuki
Yoko geri kekomi uraken gyakotsuki
Mawashi geri gyakotsuki uraken
Ushiro geri uraken gyakotsuki *giro y repetir*
- 5.- *Mae gueri yoko geri kekomi cambiando de pierna
retocediendo gedan barai gyakotsuki
avanzando mawashi geri yoko geri kekomi uraken gyakotsuki Giro y repetir*
- 6.- Shuto mawashi uchi gyako haito uchi *avanzando tres pasos*
- 7.- Yoriashi kizami tsuki , tsugi ashi gyako tsuki oitsuki (mb) *avanzando cinco pasos*

KATA

Heian Godan
Tekki shodan

KUMITE

Jyu ippon kumite
Ju kumite



Cinto Negro 1^{er} Dan

(12 meses de permanencia en el kyu anterior)

KIHON

1.- Sambon ren tsuki *avanzando cinco pasos*

2.- *Una técnica combinada en cada paso, retrocediendo*

Age uke uraken (m.b.) gyakotsuki

Uchi uke kizami tsuki (m.b.) gyakotsuki

Shoto uke _{zk} yoko empi _{kb} (m.b.) gyakotsuki _{zk}

Gedan barai uraken (m.b.) gyakotsuki

Shuto uke maeashi geri nukite

3.- Yoko geri keage - yoko geri kekomi _{kb} (m.p.) *avanzando tres pasos y giro*

4.- *Una técnica combinada en cada paso, avanzando*

Mae geri jyun tsuki gyakotsuki

Yoko geri kekomi uraken uchi gyakotsuki

Mawashigeri gyako tsuki uraken

Ushiro geri uraken uchi gyakotsuki

5.- Mae geri yokogeri *avanzando cambiando de pierna*

Gedan barai gyako tsuki *retrocediendo*

Mawashi geri yoko geri uraken gyakotsuki *avanzando*

6.- Mae geri, yoko geri, ushiro geri *misma pierna en tres direcciones, tres repeticiones por cada lado*

KATA

Un kata a elección del candidato entre:

Bassai dai, kanku dai, Jion

Un kata a elección del tribunal entre:

Cinco Heian y Tekki Shodan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

(yodan y chudan tsuki, maegeri, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri)

Jiyu Kumite



Cinto Negro 2º Dan

(24 meses de permanencia en el grado anterior)

KIHON

1.- Kizami tsuki oi tsuki gyako tsuki *avanzando tres veces al frente*

2.- *Una técnica combinada en cada paso, retrocediendo*

Age uke shoto uke (m.b.) gyakotsuki

Shoto uke gedan barai (m.b.) uraken uchi gyakotsuki

Gedan barai uchi uke (m.b.) kizami tsuki gyakotsuki

3.- Yoko geri keage - yoko geri kekomi_{kb} (m.p.) *avanzando tres pasos y giro*

4.- *Una técnica combinada en cada paso, avanzando*

Kizami mae geri mae geri kizami tsuki gyako tsuki

Kizami mawashi geri mawashi geri gyako tsuki uraken uchi

Kizami mae geri ushiro geri uraken uchi gyako tsuki

5.- *Una técnica combinada en cada paso*

Kizami mae geri mawashi geri gyako tsuki uraken uchi *avanzando cambiando de pierna*

Gedan barai uraken uchi (m.b.) gyako tsuki *retrocediendo*

Mawashi geri *retrocediendo a la posición inicial* uraken uchi gyako tsuki

Ushiro geri uraken uchi gyako tsuki *avanzando*

Tsugi ashi mae ashi mawashi geri gyako tsuki uraken uchi

6.- Shiho uke kime

KATA

Un kata a elección del candidato entre:

Jitte, Enpi, Hangetsu

Un kata a elección del tribunal entre:

Bassai Dai, Kanku Dai, Jion

KUMITE

Jiyu Kumite



Cinto Negro 3º Dan

(36 meses de permanencia en el grado anterior)

KIHON

1.- Shiho tsuki con oi tsuki, gyako tsuki o combinandolos

2.- Shiho geri (shizentai)

3.- Desde hachiji dachi retrocediendo gedan barai ^{kb}
avanzando lateralmente yoko geri keage retrocediendo gedan barai gyako tsuki ^{zk}
avanzando tsugi ashi mae ashi yoko geri kekomi uraken uchi gyako tsuki

4.- Kizami tsuki mae geri oi tsuki retrocediendo shoto uke gedan barai (mb) uraken
uchi gyako tsuki, mawashi geri tsugi ashi gyakotsuki

5.- Tsugi ashi gyakotsuki, mae ashi mawashi geri gyako tsuki uraken uchi, mawashi
geri uramawashi geri (mp) uraken uchi gyako tsuki

6.- Mae geri mawashi geri (mp) gyako tsuki uraken uchi retrocediendo kizami tsuki
gyako tsuki, ushiro geri uraken uchi gyako tsuki, mawashi geri gyako tsuki

7.- Mae ashi mawashi geri (o mae geri) kizami tsuki gyako tsuki mae ashi mawashi
geri, mae geri mawashi geri (mp) gyako tsuki, tsugi ashi ura mawashi geri uraken
uchi gyako tsuki

KATA

Un kata a elección del candidato entre:

Gankaku, Bassai Sho, Kanku Sho

Un kata a elección del tribunal entre:

Jitte, Enpi, Hangetsu

KUMITE

Jiyu Kumite



Cinto Negro 4º Dan

(48 meses de permanencia en el grado anterior)

KIHON

- 1.- Shiho tate shuto uke gyako tsuki
- 2.- Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri, ura mawashi geri, *desde shizentai*
- 3.- Gyako tsuki kizami tsuki, oi tsuki uraken uchi (mb)
- 4.- Kizami tsuki mae geri jyu tsuki gyako tsuki
- 5.- Mae ashi yoko geri kekomi oi komi gyako tsuki uraken uchi gyako tsuki mae ashi ura mawashi geri (o mawashi geri)
- 6.- Ushiro geri ura mawashi geri (mp) oi komi gyako tsuki o ushiro geri yoko geri (mp) oi tsuki

KATA

Un kata a elección del candidato entre:

Niyushi ho, Sochin, Unsu

Un kata a elección del tribunal entre:

Gankaku, Bassai Sho, Kanku Sho

KUMITE

Jiyu Kumite



SOLICITUD DE EXAMEN DE KYU

NOMBRE: _____ APELLIDOS: _____

Número afiliado: _____ CLUB: _____ INSTRUCTOR: _____

Solicito examen de cinturón _____

a celebran en _____ el día _____

Firma del aspirante

VºBº del Instructor

Derecho examen

EXAMEN

DÍA ___ de _____ de 1999 en _____ a las _____ 18 horas

***** último día inscripción: _____

Nota.-Entregar al instructor esta hoja junto con: la licencia de la Federación de karate, Cartilla personal de la Asociación de Karate Tradicional y la cuota del examen

TIEMPOS DE PERMANENCIA EN EL GRADO Y DERECHOS DE EXAMEN

	MESES	Nº CLASES
MENORES DE 13 AÑOS		
BLANCO A BLANCO/AMARILLO	4	24
BLANCO/AMARILLO A AMARILLO	4	24
AMARILLO A AMARILLO/NARANJA	6	32
AMARILLO/NARANJA A NARANJA	6	32
NARANJA A NARANJA/VERDE	8	40
NARANJA/VERDE A VERDE	8	60
VERDE A VERDE/AZUL	8	72
VERDE/AZUL A AZUL	8	72
AZUL A AZUL/MARRÓN	8	72
AZUL/MARRÓN A MARRÓN	8	72
MARRÓN A NEGRO (FEK)	12	144

	MESES	Nº CLASES
MAYORES DE 13 AÑOS		
BLANCO A AMARILLO 5º KYU	4	48
AMARILLO A NARANJA 4º KYU	6	72
NARANJA A VERDE 3º KYU	8	96
VERDE A AZUL 2º KYU	8	96
AZUL A MARRÓN 1º KYU	8	96
MARRÓN A NEGRO 1ER DAN (FEK)	12	144