

**ESTRUCTURA DE EXAMEN DE C.N.**  
**PRIMER DAN**

Fase Técnica:

- Kihon
- Kihon kumite
- Kata
- Temario Especifico

Fase de Kumite:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

## **FASE TÉCNICA**

Están exentos de la fase técnica los cinturones negros menores de 18 años que lo obtuvieron a partir del 1 de Enero de 1.998, y todos los cinturones negros obtenidos con anterioridad a esta fecha sin limite de edad.

### **KIHON**

Estará formado por los siguientes apartados:

**UKE WAZA** (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán **seis** técnicas.

**GERI WAZA** (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán **seis** técnicas, que serán tres con cada pierna.

**TSUKI - UCHI WAZA** (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.

**RENZOKU WAZA** (técnicas combinadas): entre 3 y 5 técnicas combinadas. Constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas como mínimo por una defensa, un ataque de puño o mano abierta y un ataque de pierna, debiendo ser además, de aplicación lógica ante un adversario. El Tribunal podrá pedir la demostración práctica del ejercicio.

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

### **KIHON KUMITE**

Se realizará un trabajo de Ippon Kumite y otro de Sanbon Kumite.

5. Enumerar y explicar las diferentes técnicas de codo:

- MAE EMPI: frontal.
- MAWASHI EMPI: circular.
- OTOSHIEMPI: descendente.
- TATE EMPI: ascendente.
- USHIRO EMPI: hacia atrás.
- YOKO EMPI: lateral.

6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?

Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal, al terminar.

7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?

Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.

8. Puntos importantes en la ejecución de un kata:

- Velocidad
- Mirada (chakugan).
- Ritmo
- Sensación final (zanshin).
- Ki.
- Línea de realización (embusen).
- Kime.
- Kiai.
- Equilibrio.
- Vivencia.

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

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

Son las líneas de ejecución y sirve para desarrollar el kata con el ritmo y velocidad adecuados.

11. ¿Para qué sirve el trabajo de kumite?

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

12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

- Distancia
- Anticipación
- Defensa
- Ataque
- Velocidad
- Control
- Reacción

**13. El aspirante a Primer Dan deberá conocer el Temario Especifico del grado anterior.**

## **FASE DE KUMITE**

Los aspirantes que realizaron 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 41 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.

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

Existirán dos categorías organizadas en liguillas para desarrollar esta fase. 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 tres combates, dos de ellos de tipo Shiai kumite y un tercero de tipo Jyu kumite, que tendrán una duración de **dos** minutos sin detención del cronómetro, con un descanso entre combates de 30 segundos. Cada combate será valorado por un Juez.

Los jueces valorarán el trabajo realizado globalmente otorgando una puntuación entre 4 y 8 puntos en cada combate, debiendo el aspirante obtener un mínimo de 19 puntos en total para resultar APTO.

Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados, además de la efectividad y de los valores esenciales del

Karate, no siendo necesario ganar los combates de tipo shiai kumite, ni la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

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

Realizarán **tres** combates, uno de ellos de tipo Shiai kumite, y dos de tipo Jyu kumite que tendrán una duración de **dos** minutos cada uno, con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

Los jueces valorarán el trabajo realizado globalmente otorgando una puntuación entre 4 y 8 puntos en cada combate, debiendo el aspirante obtener un mínimo de 19 puntos en total para resultar APTO.

Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados, además de la efectividad y de los valores esenciales del Karate, no siendo necesario ganar los combates de tipo shiai kumite, ni la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual. Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

## **III. ASPIRANTES ENTRE 31 Y 36 AÑOS CUMPLIDOS**

Realizarán **dos** combates, uno de ellos de tipo shiai kumite, y otro de tipo Jyu kumite. Estos serán valorados por el Tribunal, que otorgará la calificación de APTO o NO APTO.

## **IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.**

Realizarán **un** combate tipo Jyu Kumite de acuerdo con las normas de la categoría anterior.