

# **NORMATIVA DE GRADOS DE PARA-KARATE RFEK**

## **INTRODUCCIÓN**

La creación de esta Normativa es necesaria en el marco actual de nuestros deportistas de Para-Karate, algunos de ellos con más de 10 años de cinturón Negro. Por ello la importancia de la creación de esta nueva vía.

Una nueva vía, para aquellas personas que certifiquen una minusvalía mínima 33%, facilitando la posibilidad de poder seguir evolucionando en su pase de grados, 1ºDan, 2 Dan, etc.... Manteniendo de esta forma el mismo espíritu de superación innato en cualquier deportista.

Los aspirantes con discapacidad física y sensorial, que por sus determinadas capacidades estén capacitados para elegir los exámenes sin adaptación, el pase de grados habitual, podrán tener esa opción. En este caso serán valorados con las mismas exigencias que a los deportistas sin discapacidad.

## **CRITERIOS DE VALORACIÓN**

La presentación ante el tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que este va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnica del aspirante y de los ayudantes que aporte.

La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica.

El tribunal valorará en todos y cada uno de los exámenes presentados el tipo de discapacidad del aspirante y la capacidad del aspirante por adaptar sus condiciones y características físicas a las ejecuciones realizadas y escogidas por el mismo.

El maestro podrá presentar informe de la evolución en el aprendizaje y personal del aspirante.

El Tribunal 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.

## **REQUISITOS ADMINISTRATIVOS**

1. Tener la edad reglamentaria (anexo I, tabla I), en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto edad se refiere.

2. Presentar Certificado de Minusvalía o Informe médico oficial en el se certifique como mínimo un 33% minusvalía y un informe personal del maestro que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.
3. Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (anexo I, tabla I), 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, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autonómica correspondiente. Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación 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 (anexo I, tabla II).
4. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente. De manera que el carnet de Cinto Marrón debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional, Técnico Deportivo Superior, Director Técnico Autonómico o el Director de Grados de la Federación Autonómica.
5. Licencia Autonómica en curso
6. Fotocopia del D.N.I.
7. Tres fotografías tamaño carnet
8. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3ª Dan incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional, Técnico Deportivo Superior, Director Técnico de la Autonomía o el Director de Comité Autonómico de Grados. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autonómicas. Si el aspirante suspende el examen, deberá transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen. Transcurrido un año se pierden los derechos de exámenes. Los aspirantes podrán solicitar un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.
9. Abonar la cuota del examen aprobada reglamentariamente.
10. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.
11. Los aspirantes presentarán toda la documentación en su Federación Autonómica, la cual, de acuerdo con el Reglamento de Licencias en vigor y tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K. junto con la relación de los aspirantes a cada grado con veinticinco días antes de la fecha de examen.
12. Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción o podrán solicitar a la Federación que le exima del pago cuando vuelvan a presentarse siempre que sea durante el mismo año natural.

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

**TABLA I. Edad mínima requerida y tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados.**

CINTO NEGRO	14 años	1 año de cinto marrón
1° DAN	16 años	2 año de cinto negro
2° DAN	19 años	3 años de 1° DAN
3° DAN	23 años	4 años de 2° DAN

**TABLA II. Número de licencias necesarias**

CINTO NEGRO	4 consecutivas ó 6 alternos
1° DAN	2 licencias consecutivas ó 5 alternas a partir del Cinto Negro
2° DAN	3 licencias consecutivas ó 5 alternas a partir del 1° DAN
3° DAN	4 licencias consecutivas ó 6 alternas a partir del 2° DAN

## **CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE EXAMEN**

Igual que sin discapacidad. Copiar y pegar

## ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN

### Fase Técnica

- Henka Waza
- Kihon Kumite
- Oyo Waza
- Kata

Fase Técnica, PRESENTACIÓN DE EXAMEN.

## CINTURÓN NEGRO

### FASE TÉCNICA

- **Henka Waza:** Estará formado por los siguientes apartados. Uke Waza. Tsuki Waza. Uchi Waza. Geri Waza.:Se realizarán cinco técnicas por apartado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de tres posiciones diferentes. Se deberá demostrar el dominio de ambas partes del cuerpo (lo que no implica la repetición de todo con ambos lados). El trabajo se realizará mediante desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, evitando giros que el aspirante no pueda controlar, así como realizar técnicas que el tribunal no pueda ver para su valoración.

### KIHON KUMITE

- **Kihon Kumite:** Se ejecutará dos aplicaciones de ippon Kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna o puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque.

**KATA:** El aspirante ejecutará un kata voluntario de las cinco katas básicas y una superior presentada. Es recomendable orientar la elección de los katas en función del nivel al que opta el aspirante.

# CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN

## FASE TÉCNICA

**Henka Waza:** Estará formado por los siguientes apartados:

- Uke Waza: (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán seis técnicas.
- Geri Waza: (técnicas de pierna): seis técnicas
- Tsuki-Uchi Waza: (técnicas directas e indirectas): estará formado por ocho técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.
- Renzoku Waza (técnicas combinadas): constará de una combinación que deberán estar formadas por una defensa, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

Para todos los apartados, excepto en Renzoku Waza, se utilizarán al menos tres posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con lo que demostrara firmeza, exactitud y potencia. 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

**Sambon Kumite:** El aspirante realizará un asalto convencional a tres pasos. Se ejecutan tres ataques a los diferentes niveles (Jodan, Chudan, Gerán) y sobre ellos tres defensas y un contraataque final. Se trabajará con precisión, fuerza efectividad.

**Oyo Waza:** El aspirante realizará 1 técnica de defensa y resolución libre ante un ataque con un solo compañero. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

**KATA:** El aspirante ejecutará un kata voluntario de las cinco katas básicas y dos superiores presentadas. El tribunal podrá eximir de la realización de algún kata superior, pero en ningún caso el kata básico, en función del nivel que presente el aspirante.

# CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN

## FASE TÉCNICA

### Henka Waza:

Estará formado por los siguientes apartados:

- Uke Waza: (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán siete técnicas.
- Geri Waza: (técnicas de pierna): siete técnicas
- Tsuki-Uchi Waza: (técnicas directas e indirectas): estará formado por ocho técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.

**Renzoku Waza** (técnicas combinadas): constará de una combinación que deberán estar formadas por un máximo de cinco técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, debiendo ser, además de aplicación lógica ante un sólo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el tribunal.

## KIHON KUMITE

**Yakusoku Kumite:** Realizarán una aplicación, con un total de entre siete y diez técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo o pierna. La aplicación será de libre elección.

**Oyo Waza:** El aspirante realizará dos técnicas de defensa y resolución libre ante dos ataques con un solo compañero. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

**KATA:** El aspirante ejecutará dos katas voluntarias de las cinco katas básicas y tres superiores presentadas. El tribunal podrá eximir de la realización de algún kata superior, pero en ningún caso de los katas básicos, en función del nivel que presente el aspirante.

# CINTURÓN NEGRO TERCER DAN

## FASE TÉCNICA

### **Henka Waza**

El aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre quince y veinte movimientos, entre los que se incluirán al menos 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. Se valorará el sentido práctico (ante posibles adversarios) de cada línea realizada, la creatividad, variedad y calidad técnica, además de la dificultad de ejecución.

### **KIHON KUMITE**

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

**Oyo Waza:** El aspirante realizará 3 técnicas de defensa y resolución libre ante tres ataques con un solo compañero. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

**KATA:** El aspirante ejecutará dos katas de las cinco katas básicas a petición del tribunal y tres superiores presentadas. El tribunal podrá eximir de la realización de algún kata superior, pero en ningún caso de los katas básicos, en función del nivel que presente el aspirante.