



FEDERACIÓ
ANDORRANA
DE **KARATE**

REGLAMENT TRIBUNAL DE GRAUS

-Estructura d'Exàmens de Cinturó Negre-

DEPARTAMENT NACIONAL DE GRAUS



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

Índex

INTRODUCCIÓ	3
TRIBUNAL DE GRAUS - CRITERIS PER A LA CONSTITUCIÓ	4
COMPONENTS DEL TRIBUNAL	4
REUNIONS DEL TRIBUNAL	4
COST DELS EXAMENS PELS FEDERATS	5
DOCUMENTACIÓ I HOMOLOGACIÓ DE CINTURONS	6
EDATS PELS EXÀMENS DE DOS COLORS	6
EL GRAU	6
L'ASPIRANT	6
L'ACTITUD	7
EXAMENS: Celebració i Resultats	7
REQUISITS ADMINISTRATIUS	8
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE	11
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – PRIMER DAN.....	13
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – SEGON DAN.....	17
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – TERCER DAN	21
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – QUART DAN	23
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – CINQUÈ DAN	24
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – SISÈ DAN	25
ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE - SETÈ-VUITÈ-NOVÈ DAN	26



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

INTRODUCCIÓ

Aquest reglament ha de ser la guia de qualsevol club / entitat federada donat que qualsevol dels seus socis, federats, amb llicència vigent, podran trobar en aquest reglament amb exactitud quin serà el contingut dels seus exàmens i d'aquesta forma poder preparar-los amb el seu/s entrenador/s amb garanties per poder-los assolir amb total èxit.

Aquest reglament respectarà l'estil de l'aspirant que podrà ser:

- GENSEY RYU,
- GOJU RYU,
- KYOKUSHIN KAY,
- RENBU KAY,
- SHITO RYU,
- SHOTO KAY,
- SHOTOKAN,
- WADO RYU,
- SHORIN RYU.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

TRIBUNAL DE GRAUS - CRITERIS PER A LA CONSTITUCIÓ

El Tribunal de Graus és l'òrgan de Govern Federatiu que concedeix graus (cinturons) als karateques federats en Andorra a través dels exàmens corresponents fixats en el calendari anyal federatiu aprovat per la Junta de Govern de la mateixa Federació.

Seràn condicions prèvies indiscutibles per poder formar part d'aquest tribunal:

- Pertànyer a l'actual cos tècnic federatiu,
- Tenir un grau mínim de cinturó negre 6è. Dan.

COMPONENTS DEL TRIBUNAL

Aquest òrgan de govern estarà format de forma fixa per l'actual quadre tècnic federatiu en les següents persones:

- Sr. Xavier Herver, cinturó negre 7è. Dan,
- Sr. Manel Garcia Jodar, cinturó negre 7è. Dan.

REUNIONS DEL TRIBUNAL

El tribunal de graus es reunirà dues vegades a l'any, una a l'estiu i un altre per Nadal amb la finalitat d'examinar a totes les persones que es presentin, siguin del grau que siguin en dues dates fixades i aprovades en el calendari anyal federatiu.

Tots els karateques amb llicència federativa hauran de presentar-se i aprovar l'examen corresponent davant del tribunal si volen que el seu grau tingui el reconeixement institucional de la Federació Andorrana de Karate (Kjus – cinturons de colors) i lo mateix pels graus a partir de cinturó negre (reconeixement de la FAK així com de la Federació Mundial de Karate – WKF).

El tribunal considerarà per cada cas l'opinió dels tres membres fixes així com l'opinió del quart membre (entrenador de l'aspirant). Donat que són quatre membres en cas de possible empat, sempre tindran vot de qualitat els tres membres fixes.

Els exàmens es faran sota aquesta normativa de nova creació de la Federació Andorrana de Karate (2010).



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

COST DELS EXAMENS PELS FEDERATS

Els exàmens tindran un cost que el federat haurà d'abonar a la Federació Andorrana de Karate independentment de si el karateka aprova o no l'examen:

- Cost dels exàmens cinturons blanc - groc (cinturó 2 colors): **20 euros**,
- Cost dels exàmens cinturons groc, groc - taronja (cinturons 1 ó 2 colors): **30 euros**,
- Cost dels exàmens cinturons taronja, taronja – verd (cinturons 1 ó 2 colors): **40 euros**,
- Cost dels exàmens cinturons verd, verd - blau (cinturons 1 ó 2 colors): **50 euros**,
- Cost dels exàmens cinturons blau, blau - marró (cinturons 1 ó 2 colors): **60 euros**,
- Cost dels exàmens cinturons marró (cinturons 1 color): **80 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre (Kyu i fins als 15 anys inclosos): **90 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 1er. Dan (a partir dels 16 anys): **100 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 2on. Dan: **120 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 3er. Dan : **150 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 4t. Dan: **170 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 5è. Dan: **220 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 6è. Dan: **280 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 7è. Dan: **350 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 8è. Dan: **430 euros**,
- Cost de l'exàmen de cinturó negre, 9è. Dan: **520 euros**.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

DOCUMENTACIÓ I HOMOLOGACIÓ DE CINTURONS **EDATS PELS EXÀMENS DE DOS COLORS**

Els karateques federats faran l'examen passant pels cinturons de dos colors fins als 13 anys inclosos. A partir dels 14 anys, els exàmens seran d'un sol color.

EL GRAU

Des de que entrem en una Escola de Karate o DOJO, tenim, per norma general, un objectiu comú que per nosaltres és un símbol, un element de motivació, una fita a aconseguir, un testimoni de la nostra auto superació i, el més important, una recompensa a l'esforç i treball realitzat durant un determinat període de temps, en conclusió tenim UN GRAU.

El grau en Karate es pot dir que ve reflectit pel color del cinturó que portem posats, fruit del temps de pràctica i els coneixements obtinguts i demostrats. Però la riquesa de tot el que practica aquest Art Marcial no es limita amb l'obtenció dels diferents cinturons als que es va accedint, sinó que el temps continuat de pràctica ens va proporcionant, d'una forma paral·lela, un gran nivell d'autoestima, un important enriquiment personal i, per suposat, un alt grau de superació. Aquest segon camí que complementa al de l'aprenentatge tècnic l'aplicarem posteriorment a tots els camps, el que ens suposarà una millora en la nostra qualitat de vida.

Al grau de CINTURÓ NEGRE hauríem d'arribar després d'haver recorregut tots dos camins de forma que, a més de realitzar uns exercicis físic-tècnics, poguessim mostrar que estem complementats per una bona actitud, respecte, humilitat, seguretat, confiança i esperit de superació.

L'ASPIRANT

És el protagonista de tot el cerimonial. Per aquesta raó ha de ser exquisit en la seva presentació davant del Tribunal, començant per la seva indumentària i "aseo" personal, passant per la seva actitud i coneixement teòric per finalitzar amb la realització de les execucions tècniques que hauran de ser el més correctes possibles.

Ha de conèixer a on es troba la importància i transcendència que té l'activitat que va a realitzar, així com la necessitat que existeix de demostrar respecte i consideració cap a tots els elements personals i materials, que es fan partíceps de la cerimònia que representa un exàmen de graus.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

L'ACTITUD

Per sobre de tot el que es pugui obtenir en l'inciació del karate, ha d'estar el desig d'obtenir una sèrie de valors interns que es manifesten clarament en l'actitud personal al practicar karate.

La distracció, l'oblit o la manca de cura en la preparació física o tècnica són valors negatius a l'hora de l'aprenentatge, lo mateix que una deixadesa en l'indumentaria o l'aseo personal amb una cura exquisita que ha de reflexar la importància que tant el karate-do, com el professor o els companys mereixen al que es inicia.

DOJOKUN

Com a culminació de l'actitud a mantenir, el Dojokun contempla les normes de conducta o preceptes que han de guiar l'aprenentatge i la pràctica del karate-do:

FORMACIÓ DE LA PERSONALITAT,
RECTITUT,
ESFORÇ I CONSTÀNCIA,
RESPECTE CAP A LA RESTA DE PERSONES,
REPRIMIR LA VIOLÈNCIA.

EXAMENS: Celebració i Resultats

La realització dels exàmens serà a porta tancada, podent accedir únicament a les instal·lacions els membres del Tribunal que han sigut convocats (que hauran de vestir uniforme oficial), i els aspirants amb els seus col.laboradors d'exàmen (que vestiran karategi fins a la finalització del mateix).

Durant la celebració de l'exàmen no podran utilitzar-se camaras de video, fotogràfiques i altres mitjans similars sense autorització expressa del Director del Tribunal de Graus.

Els resultats dels exàmens es faran saber a la finalització dels mateixos i no seran definitius fins a la confecció de l'acta oficial corresponent per part de la FAK.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

REQUISITS ADMINISTRATIUS

- 1.- Tenir l'edat reglamentària (taula I) en el dia de l'examen, sense cap tipus d'excepció,
 - 2.- Complir amb el temps estipulat per la Federació (taula II) des del grau anterior, el que ha de constar en els arxius de la mateixa. Per comprovar els anys de pràctica de Karate s'haurà de presentar el carnet federatiu dels aspirants,
 - 3.- Presentar els carnets de graus dels aspirants expedits per la FAK i amb els graus degudament signats,
 - 4.- Llicència nacional de l'any en curs i verificació de les llicències que se li han otorgat a l'aspirant (verure taula III).
 - 5.- Presentar la sollicitud oficial d'exàmen degudament complimentada. Els aspirants la hauran de presentar avalades per la signatura d'un entrenador nacional donat d'alta en el mateix gimnàs de l'aspirant o per defecte pel Director, Responsable del Departament de Graus.
- Els aspirants podran sol·licitar a través de la FAK un informe explicatiu de les causes per les que ha suspès l'examen (s'escau).
- 6.- Els aspirants a 5è Dan hauràn de presentar una tesina sobre qualsevol aspecte psico-físic del Karate. Aquesta tesina que constarà d'un mínim de sis folis i un màxim de deu haurà d'estar acompanyat del currículum esportiu de l'aspirant. La FAK si ho estima oportú publicarà la tesina.
 - 7.- Els aspirants a 6è Dan presentaran una tesina d'un mínim de deu folis i un màxim de vint amb el currículum Vitae. La FAK si ho estima oportú podrà presentar part o la totalitat de la tesina.
 - 8.- Abonar la quota de l'examen.

IMPORTANT: la manca d'alguns d'aquests requisits exclourà automàticament a l'aspirant, no podrà presentar-se a l'examen sol·licitat.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

TABLA I – EDAT MINIMA REQUERIDA

CINTO NEGRE	13 ANYS
1 DAN	16 ANYS
2 DAN	18 ANYS
3 DAN	21 ANYS
4 DAN	25 ANYS
5 DAN	30 ANYS
6 DAN	36 ANYS
7 DAN	43 ANYS
8 DAN	51 ANYS
9 DAN	60 ANYS

TABLA II – TEMPS MINIM REGLAMENTARI DE PERMANÈNCIA ENTRE GRAUS

CINTO NEGRE	1 ANY DE CINTO MARRÓ
1 DAN	1 ANY DE CINTO MARRÓ
2 DAN	2 ANYS DE 1 DAN
3 DAN	3 ANYS DE 2 DAN
4 DAN	4 ANYS DE 3 DAN
5 DAN	5 ANYS DE 4 DAN
6 DAN	6 ANYS DE 5 DAN
7 DAN	7 ANYS DE 6 DAN
8 DAN	8 ANYS DE 7 DAN
9 DAN	9 ANYS DE 8 DAN

TAULA III – NOMBRE DE LICÈNCIES NECESSÀRIES

CINTO NEGRE	4 CONSECUTIVES O 5 ALTERNES
1 DAN	3 CONSECUTIVES O 4 ALTERNES
2 DAN	2 CONSECUTIVES O 3 ALTERNES A PARTIR DE 1 DAN
3 DAN	3 CONSECUTIVES O 4 ALTERNES A PARTIR DEL 2 DAN
4 DAN	4 CONSECUTIVES O 5 ALTERNES A PARTIR DEL 3 DAN
5 DAN	5 CONSECUTIVES O 6 ALTERNES A PARTIR DEL 4 DAN (14 anys de pràctica federada des de l'obtenció del 1 DAN)
6 DAN	6 CONSECUTIVES O 7 ALTERNES A PARTIR DE 5 DAN (20 anys de pràctica federada)



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

	des de l'obtenció del 1 DAN)
7 DAN	7 CONSECUTIVES O 8 ALTERNES A PARTIR DE 6 DAN (27 anys de pràctica federada des de l'obtenció del 1 DAN)
8 DAN	8 CONSECUTIVES O 9 ALTERNES A PARTIR DE 7 DAN (35 anys de pràctica federada des de l'obtenció del 1 DAN)
9 DAN	9 CONSECUTIVES O 10 ALTERNES A PARTIR DE 8 DAN (44 anys de pràctica federada des de l'obtenció del 1 DAN)



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE

FASE TÈCNICA

HENKA WAZA

Estarà format pels següents apartats:

UKE WAZA	(Tècniques de defensa)
TSUKI WAZA	(Tècniques directes)
UCHI WAZA	(Tècniques circulars o indirectes)
GERI WAZA	(Tècniques de cama)

Es realitzaran cinc tècniques per apartat, havent d'utilitzar en la seva execució un mínim de tres posicions diferents. S'haurà de demostrar el domini de les dues parts del cos (el que no vol dir que s'hagi de repetir tot el treball amb les dues parts). El treball es realitzarà mitjançant desplaçaments en avançament i retrocès, canvis de direcció i sentit, evitant girar que l'aspirant no pugui controlar, així com realitzar tècniques que el Tribunal no pugui veure per la seva valoració. El ritme d'execució permetrà la definició completa de cada tècnica i posició les quals hauran de ser bàsiques i senzilles en la seva majoria. A la seva vegada ha de reflectir fermesa i exactitud a més de mostrar el coneixement dels aspectes bàsics i fonamentals del kaate (kime, kiai, zanshin, chakugan...).

IPPON KUMITE

S'executaran dues aplicacions d'ippon kumite amb el suport d'un company. El treball serà realitzat davant d'un atac de cama i un altre de puny havent l'aspirant realitzar, en tots dos casos, una parada i un contra atac bàsic.

KATA

L'aspirant presentarà obligatòriament cinc kates bàsics i dues superiors de les que el tribunal escollirà la que estimi oportuna.

TEMARI ESPECIFIC

1. Haurà de conèixer el nom i el significat de l'estil que practica, el seu fundador i posicions característiques.
2. Què significa KARATE? KARA significa buit i TE mà.
3. Què significa ZANSHIN? Sensació final.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

4. Què significa CHAKUGAN? Mirada.
5. Què és el KIME? L'aprofitament de l'energia física i mental en el moment de l'impacte. La força.
6. Què és el KI? L'energia interior.
7. Què és el KIAI? La liberació de l'energia interna mitjançant un crit.
8. Què significa REI? Salutació.
9. Per què es saluda i qual és la finalitat de la salutació? La salutació (REI) es fa per cortesia, per demostrar respecte, humilitat i "gentileza".
10. Diferents alçades o nivells per colpejar:
 - JODAN: Nivell alt (cap)
 - CHUDAN: Nivell mitjà (abdomen, costats, esquena, pit, espatlles)
 - GEDAN: Nivell baix (des de la cintura fins als peus)
11. Significat de la paraula Kata:

Forma. Es pot definir com una sèrie de tècniques (en defensa i atac, de puny i cama) realitzades amb un ordre pre establert contra adversaris imaginaris.
12. Significat de la paraula KUMITE: Combat.

FASE DE KUMITE

Els aspirants que hagin superat la fase anterior realitzaran tres combats de jyu kumite. Cadascun dels combats tindrà una duració d'un minut seguit de trenta segons de descans.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – PRIMER DAN

FASE TÈCNICA

HENKA WAZA

Estarà format pels següents apartats:

UKE WAZA (Tècniques de defensa): en aquest apartat es realitzaran sis tècniques.

TSUKI – UCHI WAZA (Tècniques directes e indirectes): estarà ormat per vuit tècniques d'atac diferents a on es combinaran directes, indirectes i circulars.

GERI WAZA (Tècniques de cama): com en el cas de Uke Waza també es realitzaran sis tècniques.

RENZOKU WAZA (Tècniques cominades): constarà de dues combinacions que hauràn d'estar formades per una defensa, un atac de puny o mà i un atac de cama, havent de ser, a més, d'aplicació lògica davant d'un adversari.

Per a tots els apartats, excepte en Renzoku Waza, s'utilitzaran al menys quatre posicions diferents i diferents tipus de desplaçaments, amb el que demostrarà fermesa, exactitud i potència, a més d'un clar coneixement del treball, mantenint un ritme d'execució que permeti la definició de tècniques i posicions. S'evitaràn giros que no es controlin així com l'elecció de tècniques que, per les condicions de l'aspirant, no puguin executar-se amb la correcta forma i total efectivitat.

KIHON KUMITE

SAMBON KUMITE: haurà en aquest apartat executar una aplicació pràctica basat en un dels renzoku waza presentats en l'apartat RENZOKU WAZA.

GOSHIN

Realitzarà dues aplicacions ajudat per un sol company, una contra un atac de geri i un altre contra un atac contra un atac de tsuki o uchi. No podran realitzar projeccions perilloses ni estrangulacions, així com tampoc està permès l'ús d'armes.

KATA

L'aspirant presentarà, obligatòriament, cinc kates bàsics i tres superiors dels que el Tribunal els hi demanarà els que estimi oportú.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

TEMARI ESPECÍFIC

1. Haurà de conèixer les característiques tècniques de l'estil que practica.
2. Punts importants en la realització de les tècniques de braç:

TSUKITE:	el que realitza l'acció
HIKITE:	el que recull cap enrere
KOSHI KAITEN:	l'acció del maluc

3. Punts importants en la realització de les tècniques de cama:

KAKAE KOMI ASHI:	elevació del genoll
KERI HANASHI:	extensió de la cama
JIKU ASHI:	base de suport ("apoyo")
KOSHI:	acció del maluc
HIKI ASHI:	recollida de la cama

4. Formes de realització de les tècniques de cama:

KEAGE:	ascendent
KEBANASHI:	percutant
KEKOMI:	penetrant
FUMIKOMI:	aplastant
FUMIKIRI:	tallant

5. Enumerar i explicar els diferents tipus de salutació:

RITSU REI:	salutació en peu
OTAGAINI REI:	salutació recíproca
SENSEINI REI:	salutació al mestre
SOMENI REI:	salutació al front
ZA REI:	salutació de cerimònia

6. Què és i per què serveix el MOKUSO?

És l'acte de meditació abans o després de la classe. Serveix, al començar, per centrar-nos en el treball a realitzar i, al finalitzar, per relaxar-nos de la tensió mantinguda i tornar a l'activitat normal.

7. Per què serveix el treball dels kates?

Serveix per a desenvolupar els elements fonamentals del KARATE, doncs en ells hi són els principis bàsics, les tècniques i la tradició d'aquest ART.

8. Principals punts en l'execució d'un Kata:

CHAKUGAN: Mirada



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

HYOSHI:	Ritme
ZANSHIN:	Sensació final
KI:	Energia Interna
ENBUSEN:	Linea de realització
KIME:	Força
KIAI:	Crit de concentració
KIHAKU:	Vivència

9. Què és el BUNKAI KUMITE?

És l'aplicació pràctica de les tècniques del kata.

10. Què és i per què serveix l'ENBUSEN?

Són les línees d'execució i serveix per determinar les direccions que s'han de seguir a l'executar el kata.

11. Per a què serveix el treball de Kumite?

Per demostrar l'efectivitat de les tècniques tant en atac com en defensa.

12. Punts importants en el treball de kumite:

- Distància,
- Anticipació,
- Defensa,
- Atac,
- Tàctica,
- Precisió,
- Estratègia,
- Velocitat,
- Control,
- Reacció,
- Desplaçament

L'aspirant a primer Dan haurà de conèixer el Temari Específic del grau anterior.

FASE DE KUMITE

Els aspirants que van superar la fase anterior passaran a aquesta a on realitzaran el tipus de kumite que els correspongui en funció a la categoria que pertanyi.

1) ASPIRANTS ENTRE ELS 16 Y 22 ANYS

Existiran dues categories organitzades en lliguetes que es desenvoluparan segons la modalitat de **shiai kumite**. En la formació d'aquestes lliguetes s'intentarà, dins del possible, respectar els pesos:



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

- CAT. A: 16 y 17 anys,
- CAT. B: 18 a 22 anys

Els aspirants realitzaran dos combats de shiai kumite, que tindran una duració de noranta segons sense detenció del cronòmetre durant la realització dels mateixos, fora de casos excepcionals. Al final de cada combat haurà d'haver-hi obligatòriament un guanyador evitant d'aquesta forma el resultat de hikiwake.

Resultaran directament APTES els aspirants **que guanyin els dos combats realitzats**. Tots els demés entraran en REPESCA: en aquesta modalitat realitzaran tres combats de jyu kumite amb una duració de dos minuts cadascú, seguits de trenta segons de descans. Es fomaràn lliguetes de quatre o sis aspirants (sempre que el nombre dels mateixos ho permeti). En cada combat s'otorgarà a cada aspirant una puntuació que estigui entre 5 i 6 (utilitzant dècimes). Després de finalitzar els tres combats i una vegada sumades les puntuacions otorgades, s'incrementarà la nota final en 0.3 punts a tots aquells aspirants que haguessin guanyat un dels dos combats de la fase de shiai kumite. La puntuació obtinguda i el nivell mig dels aspirants determinaran l'APTE o NO APTE de cadascun d'ells.

2) ASPIRANTS ENTRE 23 I 28 ANYS

Realitzaran fins a tres combats de jyu kumite de dos minuts cadascú amb trenta segons de descans entre combat i combat.

3) ASPIRANTS ENTRE 29 Y 36 ANYS

Realitzaran fins a tres combats de jyu kumite de noranta segons cadascú amb trenta segons de descans entre combat i combat.

4) ASPIRANTS ENTRE 37 I 40 ANYS

Realitzaran un combat amb una duració màxima de dos minuts.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – SEGON DAN

FASE TÈCNICA

HENKA WAZA

Estarà format pels següents apartats:

TSUKI WAZA (tècniques directes): realitzaran entre sis i vuit atacs de puny o mà, havent d'ésser alguns d'ells dobles. A més hauran de simultaniejar tècniques de defensa (encara que no necessàriament amb tots els atacs).

UCHI WAZA (tècniques indirectes o circulars): realitzaran entre sis i vuit atacs de puny, mà o colze. Alguns d'ells hauran de ser dobles. A més, simultaniejaran tècniques de defensa (encara que no necessàriament amb tots els atacs).

GERI WAZA (tècniques de cama): executaran entre sis i vuit tècniques. Algunes d'elles hauran d'anar precedides de defensa per donar major sensació d'eficàcia en el treball.

RENZOKU WAZA: realitzaran dues combinacions que hauran d'estar formades per un màxim de cinc tècniques. Hauran d'incloure al menys una defensa, un atac de puny o mà i un atac de cama. Cadascú dels renzoku realitzats haurà de tenir una aplicació lògica davant d'un sol adversari, encara que no serà necessari realitzar aquesta aplicació davant del Tribunal.

Tot el treball presentat haurà d'anar basat en la utilització de tot tipus de desplaçaments, esquives i diversitat de posicions. L'execució de les tècniques reflexarà el control de la velocitat, coordinació, definició, potència, actitud marcial i total efectivitat.

YAKUSOKU KUMITE

Realitzaran dues aplicacions, cadascuna d'elles amb un total de entre deu i dotze tècniques. Intercanviaran tècniques d'atac i defensa, puny, mà, colze i cama, variaran els nivells i les distàncies. A més, en tot moment, es demostrarà la correcta fluïdesa, potència i efectivitat de les mateixes. La primera aplicació serà de composició lliure. El segon Yakusoku es basarà en les tècniques dels Renzoku waza executats anteriorment.

GOSHIN

L'aspirant haurà de realitzar, ajudat per un sol company, tres aplicacions davant d'un atac de puny, colze o mà, un altre davant d'un atac de cama i una tercera aplicació



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

davant d'un "agarre". No estan permeses les armes, així com tampoc s'autoritza la realització de **projeccions perilloses ni estrangulacions**.

KATA

L'aspirant presentarà obligatòriament, cinc kates bàsics i cinc superiors. De tots els kates presentats elegirà un superior com a voluntari.

TEMARI ESPECÍFIC

1. Haurà de conèixer el seu estil en profunditat,
2. Haurà de conèixer, al menys a nivell teòric, el bunkai d'un dels kates superiors que presenti, determinat pel propi aspirant, sobre el qual, el Tribunal, si ho considera oportú, podrà demanar-li alguna aclariment,
3. Què significa KARATE DO?,
4. Explicació d'una posició enumerant: nom, superfície d'assentament, distribució del pes, situació del tronc i demés característiques generals, així com les possibilitats en la seva aplicació pràctica,
5. Explicació d'una tècnica de les presentades en defensa, atac o contraatac, ja sigui de puny, mà, colze o cama, definint fonamentalment: punt de partida, recorregut i terminació, així com les possibilitats en la seva aplicació pràctica,
6. Explicació i finalitat dels moviments de qualsevol dels kates que es presenten,
7. Formes d'utilització del maluc ("cadera"):
 - JYUN KAITEN, en el mateix sentit que la tècnica,
 - GYAKU KAITEN, en sentit contrari a la tècnica,
 - ZENPO, en avançament,
 - KOHO, en retrocessió,
 - JOHO, ascendent,
 - KAHU, descendent,
8. Enumeració de les diferents posicions del tronc:
 - SHOMEN (MAE), frontal,
 - SOKUMEN (YOKO), lateral,
 - HANMI, posició semifrontal,
 - GYAKU HANMI, inversa semifrontal,
9. Nom que reben les diferents parts de la mà i braç:
 - HAIWAN o UDE, avantbraç,
 - EMPI o HIJI, colze,
 - SEIKEN, puny frontal,
 - URAKEN, puny al revés,
 - NUKITE, punta dels dits,
 - SEIRYUTO, part inferior del canell,



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

- KENTSUI o TETTSUI, puny de martell,
- TEISHO o SHOTEI, base de la palma de la mà,
- NAKADAKA KEN, puny del mig dit,
- NAKADAKA IPPON KEN, puny del dit índex,
- KEITO, extrem interior del canell,
- SHUTO, vora extern de la mà,
- HAITO, vora intern de la mà,
- HAITO, vara intern de la mà,
- KENTOS, els artells ("nudillos"),
- HAIKU, dors de la mà,

10. Nom que reben les diferents parts del peu i de la cama:

- JO SOKUTEI, base dels dits,
- KAKATO, taló,
- HEISOKU, empeine,
- HIZA, genoll,
- SOKUTEI, planta del peu,
- SOKUTO, "canto" extern del peu,
- TSUMASAKI, punta dels dits,

11. Diferents tipus de desplaçaments en funció de la direcció:

- DE ASHI, cap endavant,
- HIRI ASHI, cap enrere,
- YOKO ASHI, lateral,
- MAWARI ASHI, circular,
- TOBI ASHI, en salt,
- YORI ASHI, amb tots dos peus,

Tot això es podrà matisar indicant si es HIDARI (esquerra), MIGI (dreta) o NANAME (diagonal).

L'aspirant a segon dan haurà de conèixer el Temari Específic de graus anteriors.

FASE DE KUMITE

Els aspirants que va superar la fase anterior passaran a aquesta distribuïts en categories depenent de la seva edat.

1. ASPIRANTS ENTRE ELS 18 I 22 ANYS

Realitzaran fins a cinc combats de jyu kumite de noranta segons cadascú amb trenta segons de descans entre combat i combat.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

2. ASPIRANTS ENTRE 23 I 28 ANYS

Realitzaran fins tres combats de jyu kumite de dos minuts cadascú amb trenta segons de descans entre combat i combat.

3. ASPIRANTS ENTRE 29 I 36 ANYS

Realitzaran fins a tres combats de jyu kumite amb una duració de noranta segons cadascú amb trenta segons de descans entre combat i combat.

4. ASPIRANTS ENTRE 37 I 40 ANYS

Realitzaran un combat amb una duració màxima de dos minuts.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – TERCER DAN

FASE TÈCNICA

HENKA WAZA

L'aspirant presentarà una combinació continua que tindrà entre quinze i vint moviments, entre els que hi seran al menys cinc atacs de cama, cinc defenses de mà oberta i / o tancada, cinc atacs de puny, mà, colze..., barrejant-los entre si amb la finalitat de donar la sensació d'efectivitat. S'hauran d'utilitzar tot tipus de desplaçaments, "esquivas" i varietat de posicions. Les execucions tècniques hauran de reflectir el control de la velocitat, coordinació, potència, actitud marcial i total efectivitat. Es valorarà el sentit pràctic (davant de possibles adversaris) de cada línia realitzada, la creativitat, varietat i qualitat tècnica, a més de la dificultat d'execució.

BUNKAI KUMITE

L'aspirant haurà de realitzar l'aplicació pràctica d'un kata bàsic a elegir per el mateix. En la seva aplicació podrà comptar amb el suport d'un màxim de dos companys.

KATA

L'aspirant presentarà cinc kates bàsics i set superiors. Haurà d'escollir d'aquestos darrers un com a voluntari.

GO SHIN

L'aspirant haurà de realitzar, amb el suport d'un sol company, sis aplicacions davant de diferents atacs. Hauran de ser obligatòriament, dos de cama i dos agarres. La resta por ser de lliure elecció. En els contra atacs l'aspirant haurà de finalitzar al menys amb dos luxacions diferents i una projecció o "barrido". No està permès l'ús d'armes.

TEMARI ESPECIFIC

- 1) A més del seu estil haurà de conèixer les característiques tècniques, posicions fonamentals i fundador de qualsevol altre estil determinat per l'aspirant,
- 2) Haurà de conèixer, a nivell teòric i en profunditat tots els aspectes històrics, tècnics i d'aplicació pràctica del kata voluntari que presenta,



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

- 3) Què s'aconsegueix amb el treball dels kates? (desenvolupar per l'aspirant),
- 4) Explicació d'un tipus de kumite (desenvolupar per l'aspirant),
- 5) Quines són les avantatges e inconvenients del treball de kumite de competició? (desenvolupar per l'aspirant),
- 6) Relació i definició dels diferents tipus de respiració:
 - DONTOKU: normal,
 - IBUKI: diafragmàtica amb contracció abdominal sonora,
 - IBUKI NOGARE: diafragmàtica amb contracció abdominal sense soroll,
 - NOGARE: diafragmàtica sense contracció abdominal,
 - IBUKI SANKAI: profunda, concentrada, sonora.
- 7) Diferents tipus de kumite:
 - IPPON KUMITE: assalt a un pas i/o una tècnica,
 - SANBON KUMITE: assalt a tres passos i/o tres tècniques,
 - GOHON KUMITE: assalt a cinc passos i/o cinc tècniques,
 - YAKUSOKU KUMITE: assalt d'estudi convencional entrelaçat,
 - JYJU IPPON KUMITE: assalt lliure a una tècnica,
 - JYU KUMITE: assalt lliure,
 - SHIAI KUMITE: assalt reglamentat

L'aspirant a tercer dan haurà de conèixer el temari específic dels graus anteriors.

FASE DE KUMITE

Per realitzar aquesta fase, l'aspirant haurà d'haver superat la fase anterior.

L'aspirant realitzarà fins a dos combats de SHIAI kumite i dos de JYU kumite. Es valorarà positivament la clara diferenciació d'ambdós conceptes en els combats realitzats, a més de l'efectivitat i tots els factors essencials de kumite. Es penalitzarà amb rigor la manca de preparació física i de control.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – QUART DAN

Els aspirants a aquest grau, podran determinar lliurement l'ordre de presentació de les diferents parts de que consta l'examen; així mateix podran comptar amb un màxim de tres ajudants.

GOSHIN

L'aspirant realitzarà un treball de deu aplicacions en les que demostrarà el domini de Kansetsu Waza (luxacions), Nage Waza (projeccions), Atemi Waza (atacs), Tsukami Waza ("agarres"), Katame Waza (controls), etc...Resta prohibida l'utilització d'armes que no siguin simulades.

TREBALL LLIURE

Amb una durada d'entre dos i cinc minuts, l'aspirant executarà un treball pràctic en el que participarà activament i amb el que mostri la interconnexió existent entre dos dels camps que contempla el nostre Art Marcial. Haurà de reflectir una clara evolució d'un cap a l'altre.

KATA

L'aspirant presentarà un total de vuit kates superiors, dos d'ells seran voluntaris, havent de tenir tots dos característiques tècniques diferents en la major mesura possible. El Tribunal, en primer lloc, sol·licitarà que executi el kata que estimi oportú dels dos voluntaris.

BUNKAI KUMITE

L'aspirant realitzarà l'aplicació pràctica d'un dels vuit kates presentats. El kata a aplicar serà escollit pel propi aspirant.

COLOQUI

En el moment que el Tribunal estimi oportú, iniciarà un col·loqui amb l'aspirant sobre qualsevol aspecte relacionat amb el Karate.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – CINQUÈ DAN

Aquest grau representa un elevat nivell en el domini del KARATE i de totes les seves facetes pel que es tomarà en compte, en el moment de valorar els exàmens, la qualitat humana i labor en pro d'aquest art de l'examinat. L'examen per cinquè dan es compon de diferents parts amb un ordre de presentació que serà escollit lliurement pel propi aspirant.

TREBALL LLIURE

L'aspirant realitzarà, amb una duració entre cinc i deu minuts un treball de lliure elecció sobre qualsevol aspecte que estimi oportú, sempre que tingui relació amb el Karate. Haurà de participar de forma activa en totes les execucions.

TESINA

L'aspirant haurà de presentar una tesina sobre qualsevol aspecte psico-físic i/o tècnic del karate. Així mateix haurà de respondre a les preguntes que li faci el Tribunal sobre la seva tesina.

KATA

L'aspirant presentarà un total de nou kates superiors d'acord al nivell al que opta. De totes elles, l'aspirant escollirà dues com voluntàries.

BUNKAI KUMITE

L'aspirant realitzarà l'aplicació pràctica de dues línies representatives de cadascú dels nou kates presentats.

COLOQUI

En el moment que el Tribunal estimi oportú, iniciarà un col·loqui amb l'aspirant sobre qualsevol aspecte relacionat amb el Karate.



FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – SISÈ DAN

El sisè dan representa un grau de maestria dintre del nostre Art Marcial, grau al que s'arriba després d'un llarg camí recorregut i grans esforços realitzats en pro del nostre món. Per aquest motiu l'aspirant té a la seva disposició dos medis diferents per poder-lo obtenir:

VÍA EXAMEN

Aquesta opció permet a l'aspirant compondre el seu examen per complet, amb la finalitat de que pugui mostrar i demostrar els seus coneixements, experiència i conclusions sobre el camp que el mateix esculli.

L'aspirant realitzarà un treball pràctic que duri entre vuit i quinze minuts sobre qualsevol aspecte relacionat amb el Karate. En la realització participarà mostrant les seves aportacions, experiència i domini en aquest camp.

El Tribunal, si ho considera oportú, obrirà un col·loqui amb l'aspirant amb la finalitat de que aquest demostrï els seus coneixements i conclusions sobre la corresponent matèria basant-se en la tesina prèviament presentada, la qual haurà d'estar totalment relacionada amb el treball pràctic.

Si el treball pràctic escollit no tingués relació amb qualsevol aspecte relacionat amb kata, l'aspirant realitzarà un kata escollit per ell mateix d'acord al nivell que opta.

VIA RECONeixEMENT DE MÈRITS

Donat que en el nostre país existeixen molts tècnics que han desenvolupat una labor contínua, reconeguda per tothom, es fa necessària l'existència d'aquesta opció per a la consecució del grau de sisè dan.

Les bases per poder optar a aquest grau es publicaran en la corresponent circular que s'elaborarà cada dos anys (coincidint amb any impar) amb aquest fi. No obstant, destacar que l'elecció d'aquesta via implica la prohibició de qualsevol tipus de reducció en quant a temps i edat es refereix, a més de la incompatibilitat per presentar-se a examen, en el mateix any, si fos denegada la petició.



FEDERACIÓ
ANDORRANA
DE **KARATE**

ESTRUCTURA D'EXÀMEN DE CINTURÓ NEGRE – SETÈ – VUITÈ – NOVÈ DAN

Per als graus de setè, vuitè i novè DAN el reglament serà idèntic en concepte i forma al de sisè DAN.

Unicament i en el cas de la via Examen, el Tribunal tindrà en compte el grau de dificultat del treball pràctic així com el de la tesina presentada per l'aspirant. Haurà d'estar en relació al grau al que l'aspirant es presenta.