



# NORMATIVA D'EXÀMENS DE CINTURÓ NEGRE DE LA FCK

## SISTEMA DE GRAUS FINS A SETÈ DAN JULIOL 2017

Aquesta normativa d'exàmens esta constituïda sota la filosofia d'un examen únic i sense condicionant d'estil, obeint a una estructuració que permeti la construcció de l'examen de graus d'una forma evolutiva, educativa i formativa.

Tanmateix té la intenció de reconèixer i premiar l'esforç tant de Mestres com de competidors, regulant un barem de puntuació que ho defensi i reflecteixi.

Els Monitors de Karate i Tècnics Esportius Nivell 1, tindran potestat per examinar en el seu Dojo als aspirants a cinturó blau.

Els Entrenadors de nivell Bàsic de Karate i Tècnics Esportius Nivell 1, a partir de segon Dan, tindran potestat per examinar en el seu Dojo als aspirants a cinturó marró.

Els Mestres titulats i reconeguts com a Judges de la FCK i DA, amb titulació d'Entrenador Nivell Mig i Tècnic Esportiu Nivell 1, a partir del grau de 3r Dan, tindran potestat per examinar en el seu Dojo, i amb contingut d'exàmens que ells determinin, als aspirants a Cinturó Negre infantil i cinturó negre Sènior, a partir de 4t Dan fins a 1r Dan, a partir de 5è Dan fins a 2n Dan, a partir de 6è Dan i assistit per dos jutges 5è Dan fins a 3r Dan i per 4t i 5è Dan el tribunal estarà format per un mínim de tres 6ès Dans. Per 7è Dan Junta de Govern.

<i>Per cinturó;</i>	<i>Jutge</i>	
-A- Per cinturó negre	3r Dan	
-B- Per cinturó negre 1r Dan	4t Dan	
-C- Per cinturó negre 2n Dan	5è Dan	
-D- Per cinturó negre 3r Dan	6è Dan	Assistit de dos 5è Dan
-E- Per cinturó negre 4t Dan	6è Dan	Assistit de dos 6è Dan
-F- Per cinturó negre 5è Dan	6è Dan	Assistit de dos 6è Dan
-G- Per cinturó negre 6è Dan	7è Dan	Assistit per dos 7è Dan
-H- Per cinturó negre 7è Dan	J.G.	-junta de govern-



Tenint en compte que compleixin amb les premisses de temps mínim entre graus i tinguin les llicències mínimes exigides i tramitades per el club del jutge examinador. Amb vint dies d'anterioritat a la celebració de l'examen, es presentarà a la federació la proposta dels aspirants presentant la documentació exigida i abonant les taxes corresponents. (segons annex).

Una vegada comprovada la documentació, la Federació Catalana de Karate donarà el vist i plau per la realització de l'esmentat examen. Un cop realitzat l'examen, es presentarà l'acta d'aquest a la FCK dintre els cinc dies següents a l'examen.

La Federació Catalana de Karate realitzarà, seguint el seu calendari d'activitats, els exàmens anuals que cregui pertinents, per tal de donar accés a l'obtenció del grau de CN, 1r, 2n, 3r, 4t i 5è Dan, a aquells aspirants que no tinguin la possibilitat de ser examinats en el seu Dojo, sempre que siguin presentats i avalats pels seus Mestres.

Per l'obtenció del grau de 6è Dan, l'aspirant presentarà a la Direcció de Graus un Currículum Vite per triplicat, amb descripció cronològica de la seva trajectòria i tasca com a Mestre. L'esmenada petició serà estudiada per la direcció Tècnica, i una vegada aprovada l'avalerà i presentarà a la junta de govern per tal d'establir el veredict final. El temps mínim entre la presentació de l'esmenada documentació i la resolució es d'un any.

**L'examen consta de tres parts**, conformades per crèdits de lliure elecció, dintre les diferents categories d'edat, puntuant per separat . La suma dels punts determina si es dóna el nivell del grau a que es presenta l'aspirant.

Edat i temps mínim

-A- Per cinturó negre	12 anys	1 any de marró
-A1-Per cinturó negre +60 anys	60 anys	1 any de marró
-B- Per cinturó negre 1r Dan	16 anys	1 any de marró
-C- Per cinturó negre 2n Dan	18 anys	2 anys de 1r Dan
-D- Per cinturó negre 3r Dan	21 anys	3 anys de 2n Dan
-E- Per cinturó negre 4t Dan	25 anys	4 anys de 3r Dan
-F- Per cinturó negre 5è Dan	30 anys	5 anys de 4t Dan
-G- Per cinturó negre 6è Dan	36 anys	6 anys de 5è Dan
-H- Per cinturó negre 7è Dan	43 anys	7 anys de 6è Dan

**Existeixen altres vies alternatives i acumulatives** per aconseguir punts per l'examen en els diferents apartats. Sempre que els punts estiguin **validats i CONTRASTATS oficialment**.

Donant com a temps vàlid un any natural des de obtenció d'aquests i fins la data de l'examen.



**1- Primer apartat :** Per classificació en la modalitat de kata o proves tècniques en campionats oficials o per tenir alumnes que aconseguixin pòdium en campionats oficials, segons barem de la present normativa.

**2- Segon apartat :** Per participar en exhibicions en campionats oficials o tenir alumnes que participin en els esmentats actes de difusió del Karate, segons barem de la present normativa.

**3- Tercer apartat :** Per classificació en las modalitats de kumite en campionats oficials o per tenir alumnes que aconseguixin pòdium en campionats oficials, segons barem. de la present normativa.

**4- Quart apartat :** Per una tasca o trajectòria contrastada, de difusió del Karate. ( aquest apartat ha d'estar definit i aprovat en junta de govern )

Per participació

Punts en campionats:	Participar	Tercer	Segon	Primer	total màxim
Kumite, kata i demostracions	1 punt	1 punt	2 punts	3 punts	4 punts
Nacionals i internacionals	1 punt	2 punt	3 punts	4 punts	5 punts
Europeu	2 punts	3 punt	4 punts	5 punts	7 punts
Mundial	3 punts	5 punt	6 punts	7 punts	10 punts

Per alumnes

Punts en Campionats:	Tercer	Segon	Primer
Nacionals i internacionals	1 punts	2 punts	3 punts
Europeu	2 punts	3 punts	4 punts
Mundial	3 punts	4 punts	5 punts
Exhibició per la FCK	Segons qualif. De junta tècnica		



## Contingut de l'examen

**1r. Apartat de tècnica i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata (**obligatori**), composada per crèdits. L'elecció dels crèdits és lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació (segons grau).

**2n. Apartat de treballs aplicats**, que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius, el bunkai**, els treballs de **kobudo** i els exercicis de **respiració i tamesiwari**. Que conté crèdits a escollir (segons grau).

**3r. Apartat** que recull les diferents **modalitats de kumite i defensa personal**, que conté crèdits a escollir (segons grau).

### **Annex 1**

**L'aspirant te l'obligació d'aportar l'Uke/s per la realització dels treballs aplicats o per parelles, a excepció del Jyu kumite i Shiai kumite convencional (WUKO)**

(Això inclou els treballs de kumite Shiai Ippon Shobu, Shiai knock-down, yakusoku kumite, jiu kumite contra dos adversaris, kobudo, Go Shin, Tameshiwari i totes les modalitats de kumite d'estudi, Ippon kumite, Sanbon kumite, Etc.)

### **Annex 2**

**Els Cinturons Negres aspirants a 1er. Dan, realitzaran el 50% de l'examen de 1er. Dan, dividit verticalment de la forma que a continuació es detalla en la present normativa.**

### **Annex 3**

**Els aspirants a 3er. Dan en l'apartat "1.D2" i els aspirants a 4rt. Dan en l'apartat "1.E3", realitzaran el kata en Ura segons la forma de cada estil, es a dir començant per la part contrària, del final al principi o amb els girs per l'esquena.**

### **Annex 4**

**Els aspirants a Cinturó Negre, C N 1r. Dan , i C N 2n. Dan, en l'apartat de kata presenten la totalitat de katas bàsics del seu estil, dels que el tribunal triarà un per tal de valorar-ho. Tanmateix triarà un dels dos katas superiors que figuren a la fulla d'inscripció, es aspirants a C N 2n. Dan, realitzaran un segon kata superior voluntari)**



## COMPOSICIÓ DELS CREDITS **Per CN a partir de 12 anys i més de 60 anys.**

### Contingut de l'examen

#### L'elecció dels crèdits és lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació

**1r. Apartat de tècnica i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata composta per 5 crèdits. Mínim per APTE 12 PUNTS.

**2n. Apartat de treballs aplicats**, que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius**, i els treballs de **tamesiwari**. Que conté 6 crèdits a escollir. Mínim per APTE 12 PUNTS.

**3r. Apartat** que recull les diferents **modalitats de kumite i defensa personal**, que conté 4 crèdits a escollir .  
Mínim per APTE 12 PUNTS.

**MÍNIM TOTAL PER APTE 36 PUNTS.**

#### 1r Apartat. Encadenaments i kata (explicació oral)

A l'inici de l'examen el tribunal podrà demanar aclariments a l'aspirant, sobre la presentació dels crèdits, o qualsevol aspecte teòric pertinent al nivell a que es presenta. Tanmateix, al finalitzar els exercicis de qualsevol apartat de l'examen es podrà demanar a l'aspirant explicacions que demostrin el coneixement real del treball realitzat.

##### **a) Un exercici, a escollir entre els següents:**

**1.A1-**Quatre exercicis de Kihon bàsic a cinc passos d'anada i cinc de tornada, que continguin un mínim de tres postures diferents, executant tècniques de defensa i d'atac, de puny o mà oberta i tècniques de cama. Valor màxim 10 punts.

**1.A2-**Tres exercicis diferents de Kihon conformatos per tècniques encadenades a cinc passos. Que continguin amb conjunt un mínim de tres postures combinades amb tècniques de defensa i atac tant de puny o mà oberta com de cama. Valor màxim 10 punts.



**1.A3-**Tres encadenaments, que continguin un mínim de tres postures diferents, tres defenses, tres atacs de puny o mà i tres atacs de cama., cadascun. Valor màxim 10 punts.

**1.A4-**Quatre encadenaments, que continguin de forma diferenciada: Tsuki Waza, Uchi Waza, Uke Waza i Keri Waza. Amb un mínim de tres postures per exercici (dachi Waza) (característiques de l'estil). Valor màxim 10 punts.

**b) Apartat de kata (obligatori).**

**1.A5-**Un kata bàsic (designat pel tribunal, del total de bàsics de l'estil) i un superior dels dos presentats. Valor màxim 10 punts.

## **2n Apartat de treballs aplicats**

### **Dos exercicis, a escollir d'entre els següents:**

**2.A1-**Dos exercicis de **Ippon kumite**, un contra un atac de puny i altre contra un atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.A2-**Dos exercicis de **Sanbon kumite** que contingui un mínim d'un atac de puny i un atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.A3-**Un exercici de **gohon kumite** que contingui un atac diferent a cada pas amb la seva corresponent defensa i contraatac. Valor màxim 10 punts.

**2.A4-**Dos exercicis de **gohon kumite** contra un atac de puny i un contra atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.A5-**Dos exercicis de **renzoku de cama** que tinguin un mínim de 8 tècniques diferents, amb realització espectacular amb dues cames i intercanviant tècniques amb el uke (salts, repeticions a gran alçada, combinacions de precisió, etc.)  
Valor màxim 10 punts.

**2.A6-**Dos exercicis de **kobudo** per parelles de contingut similar als exercicis anteriorment descrits. Valor màxim 10 punts.

## **3r Apartat modalitats de kumite, i defensa personal,**

### **Dos exercicis a escollir dels següents**

**3.A1-**Un exercici de **jyu kumite** de un minut i mig de durada com a mínim. Valor màxim 10 punts.



**3.A2-Un exercici de Shiai kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.A3-Un exercici de yakusoku kumite** intercanviant tècniques de cama, fluides, però deixant realitzar el treball, sense interceptar la tècnica. Valor màxim 10 punts.

**3.A4-Dos exercicis de Go Shin (defensa personal)** les aplicacions es realitzaran des de la posició natural (sizen tai ) demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant. Valor màxim 10 punts.(no estan permeses les luxacions i projeccions sense control, ni la utilització d'armes).



# DE CINTURÓ NEGRE A CINTURÓ NEGRE 1r DAN A PARTIR DE 16 ANYS.

## Contingut de l'examen

**La elecció dels crèdits es lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació.**

**1r. Apartat de tècnica i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata composta per 4 crèdits . Mínim per APTÉ 12 PUNTS.

**2n. Apartat de treballs aplicats**, que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius** , **el bunkai**, i els exercicis de **tamesiwari**. Que conté 6 crèdits a escollir. Mínim per APTÉ 12 PUNTS.

**3r. Apartat**, que recull les diferents **modalitats de kumite, i defensa personal**, que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTÉ 12 PUNTS.

**MÍNIM TOTAL PER APTÉ 36 PUNTS.**

### **1r. Apartat. Encadenaments (explicació oral)**

A l'inici de l'examen el tribunal podrà demanar aclariments a l'aspirant, sobre la presentació dels crèdits, o qualsevol aspecte teòric pertinent al nivell a que es presenta. Tanmateix, al finalitzar els exercicis de qualsevol apartat, de l'examen es podrà demanar a l'aspirant explicacions que demostrin el coneixement real del treball realitzat.

#### **Un exercici, a escollir entre els següents:**

**1.B1-** Dos exercicis de Kihon bàsic a cinc passos d'anada i cinc de tornada, que continguin un mínim de quatre postures diferents, executant tècniques de defensa, i d'atac, de puny o ma oberta i tècniques de cama. Valor màxim 10 punts.

**1.B2-** Un exercici de Kihon conformat per tècniques encadenades a cinc passos, que contingui amb conjunt un mínim de quatre postures combinades amb tècniques de defensa i atac, tan de puny o ma oberta com de cama. Valor màxim 10 punts.

**1.B3-** Un encadenament, que contingui un mínim de quatre postures diferents, cinc defenses, cinc atacs de puny o ma i cinc atacs de cama., cadascun, . Valor màxim 10 punts.





### **b) Apartat de kata (obligatori)**

**1.B5-**Un kata bàsic (designat pel tribunal, del total de bàsics de l'estil) i un superior dels dos presentats. Valor màxim 10 punts.

## **2n. Apartat de treballs aplicats**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**2.B1-**Un exercici de **Ippon kumite**. Valor màxim 10 punts.

**2.B2-**Un exercici de **Sanbon kumite** que contingui un mínim de un atac de puny i un atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.B3-**Un exercici de **gohon kumite** que contingui un atac diferent a cada pas amb la seva corresponent defensa i contraatac. Valor màxim 10 punts.

**2.B4-**Un exercici de **gohon kumite** contra un atac de puny i un contra atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.B5-**Un exercici de **Tameshiwari** (trencament) la/es fusta/es per la realització de l'examen, les aportarà el propi aspirant, i les sostindrà el seu assistent, no estant permès cap tipus de suport, ni altre material que la fusta, que tindrà un gruix mínim de 2,4 cts. Valor màxim 10 punts.

**2.B6-**Un exercici de **bunkai** sobre un kata bàsic. Valor màxim 10 punts.

## **3r. Apartat, modalitats de kumite, i defensa personal**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**3.B1-**Un exercici de **jyu kumite** de dos minuts, de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B2-** Un exercici de **Shiai Ippon Shobu kumite** de dos minuts, de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B3-** Un exercici de **Shiai knock-down kumite** de dos minuts, de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B4-** Un exercici de **Shiai kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.



**3.B5- Un exercici de yakusoku kumite** de un minut de durada intercanviant tècniques de defensa i atac fluides, però deixant realitzar el treball. Valor màxim 10 punts.

**3.B6-Un exercici de jyu kumite** contra dos adversaris, d'un minut, de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B7-Dos exercicis de Go Shin (defensa personal)** les aplicacions es realitzaran des de la posició natural (sizen tai ) demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant. Valor màxim 10 punts. .(no estan permeses les luxacions i projeccions sense control)



## PER CINTURÓ NEGRE 1r DAN A PARTIR DE 16 ANYS.

### Contingut de l'examen

*L'elecció dels crèdits és lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació.*

**1r. Apartat de tècnica i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata composta per 5 crèdits . Mínim per APTÉ 12 PUNTS.

**2n. Apartat de treballs aplicats,** que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius** , **el bunkai**, i els exercicis de **tamesiwari**. Que conté 6 crèdits a escollir. Mínim per APTÉ 12 PUNTS.

**3r. Apartat** que recull les diferents **modalitats de kumite, i defensa personal**, que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTÉ 12 PUNTS.

**MÍNIM TOTAL PER APTÉ 36 PUNTS.**

### 1r Apartat Encadenaments (explicació oral)

A l'inici de l'examen el tribunal podrà demanar aclariments a l'aspirant, sobre la presentació dels crèdits, o qualsevol aspecte teòric pertinent al nivell al que es presenta. Tanmateix, al finalitzar els exercicis de qualsevol apartat, de l'examen es podrà demanar a l'aspirant explicacions que demostrin el coneixement real del treball realitzat.

#### **Un exercici, a escollir entre els següents:**

**1.B1-**Quatre exercicis de Kihon bàsic a cinc passos d'anada i cinc de tornada, que continguin un mínim de quatre postures diferents, executant tècniques de defensa, i d'atac, de puny o mà oberta i tècniques de cama. Valor màxim 10 punts.

**1.B2-**Tres exercicis diferents de Kihon conformats per tècniques encadenades a cinc passos. Que continguin amb conjunt un mínim de quatre postures combinades amb tècniques de defensa i atac, tan de puny o mà oberta com de cama. Valor màxim 10 punts.

**1.B3-**Tres encadenaments, que continguin un mínim de quatre postures diferents, cinc defenses, cinc atacs de puny o mà i cinc atacs de cama., cadascun, . Valor màxim 10 punts.

**1.B4-**Quatre encadenaments, que continguin de forma diferenciada: Tsuki Waza, Uchi Waza, Uke Waza i Keri Waza. Amb un mínim, de quatre postures per exercici (dachi Waza) (característiques de l'estil). Valor màxim 10 punts.



## **b) Apartat de kata (obligatori)**

**1.B5-**Un kata bàsic (designat pel tribunal, del total de bàsics de l'estil) i un superior dels dos presentats. Valor màxim 10 punts.

## **2n Apartat de treballs aplicats**

### **Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**2.B1-Dos exercicis de Ippon kumite**, un contra un tac de puny i altre contra atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.B2-Dos exercicis de Sanbon kumite** que contingui un mínim de un atac de puny i un atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.B3-Dos exercicis de gohon kumite** que contingui un atac diferent a cada pas amb la seva corresponent defensa i contraatac. Valor màxim 10 punts.

**2.B4-Dos exercicis de gohon kumite** contra un atac de puny i un contra atac de cama. Valor màxim 10 punts.

**2.B5-Dos exercicis diferents de Tameshiwari** (trenca ment) la/es fusta/es per la realització de l'examen, les aportarà el propi aspirant, i les sostindrà el seu assistent, no estant permès cap tipus de suport, ni altre material que la fusta, que tindrà un gruix mínim de 2,4 cts. Valor màxim 10 punts.

**2.B6-Un exercici de bunkai** sobre un kata bàsic. Valor màxim 10 punts.

## **3r Apartat modalitats de kumite, i defensa personal,**

### **Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**3.B1-Dos exercicis de jyu kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B2-Dos exercicis de Shiai Ippon Shobu kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B3-Dos exercicis de Shiai knock-down kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.



**3.B4-Dos exercicis de Shiai kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B5-Dos exercicis de yakusoku kumite** de un minut de durada intercanviant tècniques de defensa i atac fluides, però deixant realitzar el treball. Valor màxim 10 punts.

**3.B6-Un exercici de jyu kumite** contra dos adversaris de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.B7-Quatre exercicis de Go Shin (defensa personal)** les aplicacions es realitzaran des de la posició natural (sizen tai ) demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant. Valor màxim 10 punts (no estan permeses les luxacions i projeccions sense control).



## PER CINTURÓ NEGRE 2n DAN A PARTIR DE 18 ANYS.

### Contingut de l'examen

*L'elecció dels crèdits és lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació.*

**1r. Apartat de tècnica i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata, composta per 3 crèdits . Mínim per APTE 14 PUNTS.

**2n. Apartat de treballs aplicats**, que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius** ,els treballs de **kobudo** i els exercicis de **respiració i tamesiwari**. Que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTE 14 PUNTS.

**3r. Apartat** que recull les diferents **modalitats de kumite, i defensa personal**, que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTE 14 PUNTS.

**MÍNIM TOTAL PER APTE 42 PUNTS.**

### 1r Apartat Encadenaments (explicació oral)

**a) Un exercici, a escollir entre els següents:**

A l'inici de l'examen el tribunal podrà demanar aclariments a l'aspirant, sobre la presentació dels crèdits, o qualsevol aspecte teòric pertinent al nivell a que es presenta. Tanmateix, al finalitzar els exercicis de qualsevol apartat, de l'examen es podrà demanar a l'aspirant explicacions que demostrin el coneixement real del treball realitzat.

**1.C1-**Tres encadenaments, que continguin un mínim de cinc postures diferents, sis defenses, sis atacs de puny o mà i sis atacs de cama cadascun, . Valor màxim 10 punts.

**1.C2-**Quatre encadenaments, que continguin de forma diferenciada: sis tècniques de Tsuki Waza, Uchi Waza, Uke Waza i Keri Waza. Amb un mínim de cinc postures per exercici (dachi Waza) (característiques de l'estil). Valor màxim 10 punts.

**b) Apartat de kata (obligatori)**

**1.C3-**Un kata bàsic (designat pel tribunal, del total de bàsics de l'estil) i un superior designats pel tribunal, més un superior voluntari dels cinc presentats. Valor màxim 10 punts.



## **2n Apartat de treballs aplicats,**

### **Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**2.C1-Tres exercicis de Ippon kumite**, que continguin elements de dificultat: Anticipació, esquiva, tècniques simultànies, etc. . Valor màxim 10 punts.

**2.C2-Tres exercicis de Sanbon kumite** que continguin elements de dificultat: Anticipació, esquiva, tècniques simultànies, etc. . Valor màxim 10 punts.

**2.C3-Dos exercicis diferents de Tameshiwari** (trençament) la/es fusta/es per la realització de l'examen, les aportarà el propi aspirant, i les sostindrà el seu assistent, no estant permès cap tipus de suport, ni altre material que la fusta, que tindrà un gruix mínim de 2,4 cts. Valor màxim 10 punts.

**2.C4-Un exercici combinat**, que contingui un exemple de cada exercici dels descrits anteriorment en el present apartat. Valor màxim 10 punts.

**2.C5-Tres exercicis de kobudo** per parelles de contingut similar als exercicis anteriorment descrits. Valor màxim 10 punts.

**2.C6-Dos exercicis de respiració**, descripció i execució de dos exercicis de respiració. Valor màxim 10 punts.

**2.C7-Un exercici de bunkai** sobre un kata bàsic. Valor màxim 10 punts.

## **3r Apartat modalitats de kumite, i defensa personal,**

### **Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**3.C1-Tres exercicis de jyu kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.C2-Tres exercicis de Shiai Ippon Shobu kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.C3-Tres exercicis de Shiai knock-down kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.



**3.C4-Tres exercicis de Shiai kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.C5-Tres exercicis de yakusoku kumite** d'aproximadament, un minut de durada en total intercanviant tècniques de defensa i atac fluides, però contundents. Valor màxim 10 punts.

**3.C6-Dos exercicis de jyu kumite** contra dos adversaris de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.C7-Sis exercicis de Go Shin (defensa personal)** les aplicacions es realitzaran des de la posició natural (sizen tai) demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant. Valor màxim 10 punts.(no estan permeses les luxacions i projeccions sense control).





## PER A CINTURÓ NEGRE 3r DAN A PARTIR DE 21 ANYS. Contingut de l'examen

*L'elecció dels crèdits és lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació.*

**1r. Apartat de tècnica i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata, composta per 2 crèdits. Mínim per APTE 16 PUNTS.

**2n. Apartat de treballs aplicats**, que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius**, els treballs de **kobudo** i els exercicis de **respiració i tamesiwari**. Que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTE 16 PUNTS.

**3r. Apartat** que recull les diferents **modalitats de kumite, i defensa personal**, que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTE 16 PUNTS.

**MÍNIM TOTAL PER APTE 48 PUNTS.**

### 1r Apartat Encadenaments (explicació oral)

A l'inici de l'examen el tribunal podrà demanar aclariments a l'aspirant, sobre la presentació dels crèdits, o qualsevol aspecte teòric pertinent al nivell a que es presenta. Tanmateix, al finalitzar els exercicis de qualsevol apartat, de l'examen es podrà demanar a l'aspirant explicacions que demostrin el coneixement real del treball realitzat.

#### **a) Un exercici de Kihon:**

**1.D1-**Que contingui un mínim de 40 tècniques, realitzades amb canvis de direcció i desplaçament, essencialment les tècniques de un dels katas superiors que presenta, amb la estructura de l'embusen lliure, (diferent a la del kata) i que tingui aplicació lògica. L'aspirant procurarà incloure el màxim de riquesa tècnica. El tribunal podrà demanar, al finalitzar l'exercici, una explicació teòrica sobre el mateix. Valor màxim 10 punts.

#### **b) Apartat de kata (obligatori)**

**1.D2-**Un kata bàsic voluntari, realitzat en ura, un superior designat per el tribunal, i un superior voluntari dels set superiors presentats. Valor màxim 10 punts.



## **2n. Apartat de treballs aplicats**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**2.D1-Tres exercicis de Ippon kumite**, que continguin elements de dificultat: Anticipació, esquiva, tècniques simultànies, etc. . Valor màxim 10 punts.

**2.D2-Tres exercicis de Sanbon kumite** que continguin elements de dificultat: Anticipació, esquiva, tècniques simultànies, etc. Valor màxim 10 punts.

**2.D3-Dos exercicis diferents de Tameshiwari** (trencament) de fusta, o qualsevol altre material de lliure elecció. Valor màxim 10 punts.

**2.D4-Un exercici combinat**, que contingui un exemple de cada exercici dels descrits anteriorment en el present apartat. Valor màxim 10 punts.

**2.D5-Tres exercicis de kobudo** per parelles de contingut similar als exercicis anteriorment descrits. Valor màxim 10 punts.

**2.D6-Tres exercicis de respiració**, descripció i execució de dos exercicis de respiració. Valor màxim 10 punts.

**2.D7-Un exercici de bunkai** sobre un kata superior. Valor màxim 10 punts.

## **3r Apartat modalitats de kumite, i defensa personal,**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**3.D1-Quatre exercicis de jyu kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.D2-Quatre exercicis de Shiai Ippon Shobu kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.D3-Quatre exercicis de Shiai knock-down kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.D4-Quatre exercicis de Shiai kumite** de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.



**3.D5-Dos exercicis de yakusoku kumite** d'aproximadament un minut de durada en total intercanviant tècniques de defensa i atac fluides, però contundents i de bona qualitat tècnica. Valor màxim 10 punts.

**3.D6-Tres exercicis de jyu kumite** contra dos adversaris de dos minuts de durada. Valor màxim 10 punts.

**3.D7-Vuit exercicis de Go Shin (defensa personal)** les aplicacions es realitzaran des de la posició natural (sizen tai ) demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant. Valor màxim 10 punts.



## PER CINTURÓ NEGRE 4t DAN A PARTIR DE 25 ANYS. Contingut de l'examen

*L'elecció dels crèdits és lliure i s'acumulen per aconseguir el total de puntuació.*

L'aspirant presentarà un currículum sobre la seva dedicació i trajectòria des de l'inici com a Karateka, junt amb la inscripció per l'examen.

**1r. Apartat de tècnica, tesina i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata, composta per 3 crèdits . Mínim per APTE 18 PUNTS.

**2n. Apartat de treballs aplicats,** que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius** ,els treballs de **kobudo** i els exercicis de **respiració i tamesiwari**. Que conté 5 crèdits a escollir. Mínim per APTE 18 PUNTS.

**3r. Apartat,** que recull les diferents **modalitats de kumite, i defensa personal**, que conté 7 crèdits a escollir. Mínim per APTE 18 PUNTS.

**MÍNIM TOTAL PER APTE 54 PUNTS.**

### **1r Apartat Encadenaments (explicació oral)**

A l'inici de l'examen el tribunal podrà demanar aclariments a l'aspirant, sobre la presentació dels crèdits, o qualsevol aspecte teòric pertinent al nivell a que es presenta. Tanmateix, al finalitzar els exercicis de qualsevol apartat, de l'examen es podrà demanar a l'aspirant explicacions que demostrin el coneixement real del treball realitzat.

#### **a) Dos exercicis de Kihon d'un d'aquests dos apartats:**

**1.E1-**Que continguin un mínim de 10 tècniques, i posterior explicació sobre els beneficis, dificultats, evolució, aplicació i millora sobre qualsevol aspecte sigui tècnic, tàctic o motriu, i que tinguin aplicació lògica. L'aspirant procurarà incloure el màxim de riquesa tècnica. El tribunal podrà demanar, qualsevol aclariment sobre el mateix.

**1.E2-**Que continguin de forma resumida (mínim 20 tècniques), la informació tècnica de dos katas superiors de lliure elecció. El tribunal podrà demanar, qualsevol aclariment sobre el mateix.



## **b) Apartat de kata (obligatori)**

**1.E3-**Un kata superior voluntari, realitzat en ura i un superior designat per el tribunal, dels nou superiors presentats. Valor màxim 10 punts.

## **2n Apartat de treballs aplicats**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**2.E1-Tres exercicis de Tameshiwari** (trençament) de fusta, de diferent material, i de lliure elecció. Valor màxim 10 punts.

**2.E2-Tres exercicis de kobudo** per parelles de contingut similar als exercicis anteriorment descrits. Valor màxim 10 punts.

**2.E3-Tres exercicis de respiració**, descripció i execució de dos exercicis de respiració. Valor màxim 10 punts.

**2.E4-Un exercici de bunkai** sobre un kata superior. Valor màxim 10 punts.

**2.E5-Un exercici combinat**, que contingui un exemple de cada exercici dels descrits anteriorment en el present apartat, a excepció de l'altre exercici triat. Valor màxim 10 punts.

## **3r Apartat modalitats de kumite, i defensa personal,**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**3.E1-Quatre exercicis de yakusoku kumite** de un mínim de durada de 40 segons per exercici, intercanviant tècniques de defensa i atac, contundents i de bona qualitat tècnica. Valor màxim 10 punts.

**3.E2-Un exercici de jyu kumite** contra tres o mes adversaris, de dos minuts, de durada.( els ukes els aportarà l'aspirant) Valor màxim 10 punts.

**3.E3-Dotze exercicis de Go Shin (defensa personal)** demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant o els atacants. Valor màxim 10 punts.

**3.E4-Un exercici de lliure creació** amb la seva posterior explicació. El tribunal podrà demanar qualsevol aclariment sobre el mateix. Valor màxim 10 punts.



## PER A CINTURÓ NEGRE 5è DAN A PARTIR DE 30 ANYS.

### Contingut de l'examen

L'aspirant presentarà un currículum sobre la seva dedicació i trajectòria des de l'inici com a Karateka, junt amb la inscripció per l'examen.

Tanmateix la Comissió Tècnica de la Federació Catalana de Karate, per mig del seu director, presentarà un informe federatiu sobre la trajectòria i dedicació de l'aspirant.

**1r. Apartat de tècnica, tesina i explicació oral** que conté els treballs de Kihon i kata, . **valoració** APTÉ o NO APTÉ.

**2n. Apartat de treballs aplicats**, que defineix els **treballs tècnics per parelles**, la preparació de **les qualitats motrius**, els treballs de **kobudo** i els exercicis de **respiració i tamesiwari**. **valoració** APTÉ o NO APTÉ.

**3r. Apartat**, que recull les diferents **modalitats de kumite, i defensa personal**, **valoració** APTÉ o NO APTÉ.

**PER SUPERAR L'EXAMEN ES NECESSARI LOGRAR EL TOTAL DE VALORACIONS APTES.**

### 1r Apartat Encadenaments (explicació oral)

#### **a) Un exercici de Kihon:**

**1.F1-**Execució de un exercici tècnic de Kihon, i **posterior explicació** sobre els beneficis, dificultats, evolució, aplicació i millora sobre qualsevol aspecte sigui tècnic, tàctic o motriu, i que tingui aplicació lògica. L'aspirant procurarà incloure el màxim de riquesa tècnica. El tribunal podrà demanar, qualsevol aclariment sobre el mateix.

#### **b) Apartat de kata (obligatori)**

**1.F2-** Dos Katas superiors de lliure elecció, de contingut, procedència o interpretació oposada l'un de l'altre, amb la posterior explicació amb profunditat i conclusió de continguts tècnic, formatiu o històric. El tribunal podrà demanar, qualsevol aclariment sobre el mateix.



## **2n Apartat de treballs aplicats**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**2.F1- Un mínim de dos exercicis de Tameshiwari** (trençament) de fusta i/o de diferent material, i de lliure elecció.

**2.F2- Un mínim de dos exercicis de kobudo** per parelles.

**2.F3- Un mínim de tres exercicis de respiració**, descripció i execució d'els mateixos.

**2.F4- Un exercici de bunkai** sobre un kata superior.

## **3r Apartat modalitats de kumite, i defensa personal,**

**Dos exercicis, a escollir entre els següents:**

**3.F1-Un exercici de yakusoku kumite** de un mínim de durada de 60 segons per exercici, intercanviant tècniques de defensa i atac, contundents i de bona qualitat tècnica.

**3.F2-Un exercici de jyu kumite** contra tres o mes adversaris, de dos minuts, de durada.(els ukes els aportarà l'aspirant) .

**3.F3-Catorce exercicis de Go Shin (defensa personal) o policial**, demostrant al finalitzar cada exercici el control sobre l'atacant o els atacants.

**3.F4-Un exercici de lliure creació** amb la seva posterior explicació. El tribunal podrà demanar qualsevol aclariment sobre el mateix.

**3.F5-Un exercici de jyu kumite** simulat i sincronitzat (exhibició) contra tres o mes adversaris, de dos minuts de durada..



## **PER A CINTURÓ NEGRE 6è DAN A PARTIR DE 36 ANYS. Contingut de l'examen**

L'aspirant ha de presentar juntament amb la seva inscripció d'examen un currículum sobre la seva dedicació i trajectòria des de l'obtenció del C. N. 5è Dan fins l'actualitat.

La Comissió Tècnica de la FCK i ÇDA mitjançant el seu Director presentarà un informe federatiu sobre la trajectòria i dedicació de l'aspirant.

L'aspirant realitzarà dos treballs pràctics diferenciats de durada mínima cadascun de tres minuts podent realitzar-los amb ukes si ho necessita.

El primer treball sobre qualsevol aspecte relacionat amb el karate. En la realització participarà mostrant les seves aportacions, experiències i dominis en aquest camp.

El segon treball serà referent una de les tres opcions que es relacionen a continuació:

- Karate infantil (psicomotricitat)
- Karate Inclusiu (poblacions especials)
- Karate per a gent gran.

El Tribunal si ho estima oportú obrirà un col·loqui amb l'aspirant amb la finalitat de que demostrï els seus coneixements i conclusions sobre les corresponents matèries basant-se en els treballs descrits prèviament presentats.





## PER A CINTURÓ NEGRE 7è DAN I SUPERIORS

La FCK i DA presenta requeriments necessaris per la sol·licitud a Junta de Govern del grau a partir del 7è Dan per via de mèrits donat que no es contempla examen per a l'obtenció d'aquest grau.

Via Mèrits per aquest grau i superiors poden optar a els tots els aspirants que hagin desenvolupat una labor continua reconeguda i que reuneixin els requisits establerts.

No s'admetrà reduccions de temps ni d'edat a l'establert en el moment que es presenta per aquesta via.

Els aspirants que reuneixin TOTS ELS REQUISITS ESTABLERTS a continuació podran sol·licitar personalment l'opció de Via Mèrits a FCK i DA

### REQUISITS:

#### ADMINISTRATIUS:

- Complir amb el temps des del grau anterior.
- Ser Director Tècnic de Club o formar part de la Direcció Tècnica d'un club.
- Tindre les llicències corresponents des de el grau anterior fins l'actualitat.
- Tenir l'edat reglamentària així com els anys sol·licitats des de l'obtenció del 1R Dan
- No haver estat sancionat pel Comitè de Disciplina de la FCK i DA.

#### TÈCNICS:

- Estar en possessió del títol d'Entrenador Nacional o Tècnic d'Esports nivell II o Director Esportiu de la FCK i DA.
- Estar en possessió del títol de Jutge Tribunal de Graus actualitzat de la FCK i DA.
- Estar en possessió del títol d'Àrbitre de karate o disciplina associada actualitzat.

#### VARIS:

- Haver exercit-col·laborat en responsabilitats federatives a nivell autonòmic, nacional o internacional.
- Trajectòria esportiva i tècnica de l'aspirant.
- Assoliments esportius dels seus alumnes d'especial rellevància.
- Nivell tècnic dels seus alumnes.
- Qualsevol altre aportació que es consideri digne de reconeixement.
- 

ELS REQUISITS ESTABLERTS TENEN REFERÈNCIA UNICAMENT ALS MÈRTIS REALITZATS SEMPRE DINTRE DEL PERIODE TRANSCORREGUT DES DEL GRAU ANTERIOR.



**PROCEDIMENT:**

- La presentació de la seva sol·licitud Via Mèrits s'haurà de lliurar en la secretaria de la FCR i DA.
- S'hauran d'abonar les taxes corresponents al grau que aspiren.



## **NORMES ADMINISTRATIVES**

### **REQUISITS ADMINISTRATIUS PER A PRESENTAR-SE A EXAMEN**

1.- Tenir l'edat reglamentària el dia de l'examen, no podent sol·licitar reducció de temps pel que fa referència a l'edat.

#### **EDATS REGLAMENTÀRIES:**

CINTURÓ NEGRE	12 anys
1r DAN	16 anys
2n DAN	18 anys
3r DAN	21 anys
4t DAN	25 anys
5è DAN	30 anys
6è DAN	36 anys
7è DAN	43 anys

2.- Complir amb el temps que la F.C.K. estipula des del grau anterior, sempre que consti en els arxius de la FCK..

#### **TEMPS REGLAMENTARI ENTRE GRAUS**

CINTURÓ NEGRE	1 any de cinturó marró
1r DAN	1 any de cinturó marró
2n DAN	2 anys de 1r Dan
3r DAN	3 anys de 2n Dan
4t DAN	4 anys de 3r Dan
5è DAN	5 anys de 4t Dan
6è DAN	6 anys de 5è Dan
7è DAN	7 anys de 6è Dan

3.- Haurà de constar, en els arxius de la FCK i DA, el grau marró firmat per un Entrenador Nacional (categoria equivalent) en possessió de la llicència i que consti com a tal en el club on l'aspirant té tramitada la seva llicència.

El carnet de CINTURÓ NEGRE i successius, haurà d'anar signat pel Director del Departament de Graus.

Els aspirants a 2n Dan i graus posteriors, només hauran de presentar el carnet de graus original amb la sol·licitud de l'examen.



4.- Per a poder presentar-se a examen, s'haurà de justificar la pràctica federada durant el temps transcorregut per cada grau, i estar en possessió de la llicència federativa de l'any en el que es realitzi l'examen.

### **NÚMERO DE LLICÈNCIES NECESSÀRIES**

CINTURÓ NEGRE	4 consecutives o 5 alernes
1r DAN	3 consecutives o 4 alernes
2n DAN	2 consecutives o 3 alernes a partir de 1r Dan
3r DAN	3 consecutives o 4 alernes a partir de 2n Dan
4t DAN	4 consecutives o 5 alernes a partir de 3r Dan
5è DAN	5 consecutives o 6 alernes a partir de 4t Dan
6è DAN	6 consecutives o 7 alernes a partir del 5è Dan
7è DAN	7 consecutives o 8 alernes a partir del 6è Dan

5.- Fotocòpia del DNI.

6.- Tres fotografies mida carnet.

7.- Presentar els impresos de sol·licitud oficial per l'examen, degudament complimentats i la sol·licitud haurà d'anar obligatòriament firmada per un Entrenador Nacional que estigui donat d'alta com a tal en el club de l'aspirant i en la Federació, amb una antelació de VINT DIES a la celebració de l'examen.

Els aspirants a examinar-se per la FCK., hauran de sol·licitar i complimentar els impresos que tindran a la seva disposició en la federació o en els seus dojos.

Hem de distingir dues opcions: A i B.

Opció A.- Sol·licitar examen dels karatekes del club o dojo per que siguin examinats pel Tribunal Català.

Opció B.- Sol·licitar autorització per que els karatekes relacionats en els impresos puguin ser examinats en el club o dojo, sota la direcció del Mestre Jutge Examinador responsable del club o dojo.



En aquesta opció (B) és indispensable que tant els aspirants com l'Examinador compleixin els criteris de qualificació mínims exigits i que es detallen a continuació:

- 1r.- Ser Cinturó Negre 3r. Dan.
- 2n.- Ser jutge del Tribunal Català de Graus.
- 3r.- Haver assistit al Congrés anual per a Jutges del Tribunal Català de Graus.
- 4t.- Compromís de recolzament al Tribunal Català de Graus.
- 5è- Que els aspirants compleixin els requisits exigits en els apartats 2 i 3 de les normes administratives i que a més a més aquestes normes de temps i permanència siguin pel mateix club pel que sol·liciten l'autorització d'examen.

### **SITUACIONS ESPECIALS**

Qualsevol dojo o club que havent adquirit el compromís formal de recolzament dels graus de la FCK, i que es trobi en una situació que pugui ser catalogada d'especial, haurà d'elevat la seva petició per escrit al Departament de Graus de la FCK. La qual estudiarà el cas i elevarà la seva decisió a la J.G. amb la finalitat de donar una resposta a la seva petició.