

FEDERACION CATALANA DE KARATE  
I DISCIPLINAS ASOCIADAS



VERSION 1.0 // 2018

## **PRESENTACIÓN:**

Esta normativa de exámenes está constituida bajo la Filosofía de un examen único y sin condicionante de estilo, obedeciendo a una estructuración que permita la construcción del examen de grados de una forma evolutiva, educativa y formativa.

## INTRODUCCIÓN

### EL GRADO

Toda persona que entra a formar parte del maravilloso mundo de las Artes Marciales tiene que tener claro que su trabajo da lugar a una evolución. En nuestros sistemas esta evolución va avalada por la consecución de unos cinturones de color y una vez completada esta fase, se da lugar a optar por la consecución del cinturón negro, en sus distintos grados. Todo ello marca un viaje o camino apasionante que conlleva la adquisición de unos conocimientos maravillosos.

El grado en KENPO viene reflejado en el color del cinturón que llevamos puesto. Es el resultado del trabajo que venimos desempeñando a través de la práctica de nuestro Arte. El tiempo que dedicamos a este trabajo da como resultado un conocimiento profundo de nuestro sistema, dando lugar a la potenciación de unas capacidades físicas y a la consecución de unos valores muy importantes. Este trabajo continuado da lugar a la obtención de los distintos grados, los cuales no son la meta final, sino el principio de un profundo trabajo.

La obtención del Cinturón Negro es la recompensa a un entrenamiento bien realizado, tanto a nivel físico como mental, ampliando valores muy importantes para la socialización del ser humano como pueden ser el respeto, la humildad, la seguridad, confianza, buena actitud y espíritu de superación.

### EL TRIBUNAL

Podrán:

Los Monitores de Karate y Técnicos Deportivos Nivel 1, tendrán potestad para examinar en su Dojo los aspirantes a cinturón azul.

Los Entrenadores de nivel Básico de Karate y Técnicos Deportivos Nivel 1, a partir de segundo Dan, tendrán potestad para examinar en su Dojo los aspirantes a cinturón marrón.

Los Maestros titulados y reconocidos como Jueces de la FCK y DA, con titulación de Entrenador Nivel Medio y Técnico Deportivo Nivel 1, a partir del grado de 3º Dan, tendrán potestad para examinar en su Dojo, y con contenido de exámenes que ellos determinen, a los aspirantes a cinturón Negro infantil y cinturón negro Senior, a partir de 4º Dan hasta a1r Dan, a partir de 5º Dan hasta 2º Dan, a partir de 6º Dan y asistido por dos jueces 5º Dan hasta 3º Dan y para 4º y 5º Dan el tribunal estará formado por un mínimo de tres 6es Dans. Por 6º Dan un 7º asistido por dos 7º Dan. Por 7º Dan valoración en Junta de Gobierno.

<i>Para cinturón;</i>	<i>Juez</i>	
-A- Per cinturón negro	3r Dan	
-B- Per cinturón negro 1r Dan	4t Dan	
-C- Per cinturón negro 2n Dan	5è Dan	
-D- Per cinturón negro 3r Dan	6è Dan	Asistido de dos 5è Dan
-E- Per cinturón negro 4t Dan	6è Dan	Asistido de dos 6è Dan
-F- Per cinturón negro 5è Dan	6è Dan	Asistido de dos 6è Dan
-G- Per cinturón negro 6è Dan	7è Dan	Asistido por dos 7è Dan
-H- Per cinturón negro 7è Dan	J.G.	-junta de gobierno-

Teniendo en cuenta que cumplan con las premisas de tiempo mínimo entre grados y tengan las licencias mínimas exigidas y tramitadas por el club del juez examinador. Con veinte días de anterioridad a la celebración del examen, se presentará a la federación la propuesta de los aspirantes presentando la documentación exigida y abonando las tasas correspondientes. (Según anexo).

Una vez comprobada la documentación, la Federación Catalana de Karate dará el visto bueno para la realización de dicho examen. Una vez realizado el examen, se presentará el acta de éste a la FCK dentro de los cinco días siguientes al examen.

La Federación Catalana de Karate y Disciplinas Asociadas realizará, siguiendo su calendario de actividades, los exámenes anuales que crea pertinentes, con el fin de dar acceso a la obtención del grado de CN, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Dan, aquellos aspirantes que no tengan la posibilidad de ser examinados en su Dojo, siempre que sean presentados y avalados por sus Maestros.

## EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria (la propia de su escuela/sistema) y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico, para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer lo que va a hacer, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

## 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 a edad se refiere.
2. Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación Catalana de Karate y Disciplinas Asociadas departamento de kenpo (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma.
3. 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- o el Director del Departamento Catalán de Grados. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Departamento Catalán de Grados.
4. Los aspirantes a 2º Dan y grados posteriores, sólo deberán presentar el carné de grados original con la solicitud del examen
5. Para poder presentarse a examen, se deberá justificar la práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, (anexo I, Tabla II)
6. Licencia Regional del año en curso
7. Fotocopia del D.N.I.
8. Tres fotografías tamaño carnet.
9. Los aspirantes podrán solicitar, a la Federacion Catalana de Karate y D.A. Un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.
10. Los aspirantes que para examen les sea necesario presentar una tesina debe de ser como mínimo de diez folios y un máximo de veinte, por triplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, que deberá estar en la Federación Catalana de Karate y D.A. con dos meses de antelación a la celebración de

examen. La F.C.K. Y D.A. podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá publicar total o parcialmente cualquiera de las tesinas presentadas.

11. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente. Exenciones:

1. Repetidores de la fase de combate de los aspirantes a Cinturón Negro.
2. Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a:
  - i. Los repetidores de cualquier fase a partir de 1º DAN.
  - ii. Los repetidores de la fase técnica de los aspirantes a Cinturón Negro.

12.. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.

13.. Los aspirantes presentarán toda la documentación en la sede de la Federacion Catalana de Karate Y D. A. 15 dias antes de la celebración del examen

14.. Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

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

## ANEXO I

### TABLA I. Edad mínima requerida

<b>CINTURÓN NEGRO</b>	<b>12 AÑOS</b>
<b>CINTURON NEGRO + 60 AÑOS</b>	<b>60 AÑOS</b>
<b>1º DAN</b>	<b>16 AÑOS</b>
<b>2º DAN</b>	<b>18 AÑOS</b>
<b>3º DAN</b>	<b>21 AÑOS</b>
<b>4º DAN</b>	<b>25 AÑOS</b>
<b>5º DAN</b>	<b>30 AÑOS</b>
<b>6º DAN</b>	<b>36 AÑOS</b>
<b>7º DAN</b>	<b>43 AÑOS</b>

**TABLA II. Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados**

<b>CINTURÓN NEGRO</b>	<b>1 año de cinto marrón</b>
<b>1° DAN</b>	<b>1 año de cinto marrón</b>
<b>2° DAN</b>	<b>2 años de 1° DAN</b>
<b>3° DAN</b>	<b>3 años de 2° DAN</b>
<b>4° DAN</b>	<b>4 años de 3° DAN</b>
<b>5° DAN</b>	<b>5 años de 4° DAN</b>
<b>6° DAN</b>	<b>6 años de 5° DAN</b>
<b>7° DAN</b>	<b>7 años de 6° DAN</b>

**TABLA III. Número de licencias mínimas necesarias**

<b>CINTURÓN NEGRO</b>	<b>4 consecutivas ó 5 alternas</b>
<b>1° DAN</b>	<b>3 consecutivas ó 4 alternas</b>
<b>2° DAN</b>	<b>2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1° DAN</b>
<b>3° DAN</b>	<b>3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2° DAN</b>
<b>4° DAN</b>	<b>4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3° DAN</b>
<b>5° DAN</b>	<b>5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4° DAN</b>
<b>6° DAN</b>	<b>6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5° DAN</b>
<b>7° DAN</b>	<b>6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 6° DAN</b>

## **SITUACIONES ESPECIALES**

Cualquier dojo o club que habiendo adquirido el compromiso formal de apoyo de los grados de la FCK, y que se encuentre en una situación que pueda ser catalogada de especial, deberá elevar su petición por escrito al Departamento de Grados de la FCK. La que estudiará el caso y elevará su decisión a la J.G. con el fin de dar una respuesta a su petición

## **CONVALIDACIÓN DE GRADOS Y RECONOCIMIENTO DE MERITOS**

Se debe de hacer remitir por escrito todo lo que pueda ser de interés para la convalidación de Grado a Departamento de Grados de la FCK el que estudiara y toma decisión, dando respuesta al solicitante en un tiempo máximo de 20 días hábiles

## **CRITERIOS DE VALORACIÓN. CONSIDERACIONES GENERALES.**

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

1. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste 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 técnicas del aspirante.
2. La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
3. El Tribunal podrá interrumpir 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

## **FASE TÉCNICA Y TEÓRICA (TÉCNICA BÁSICA, FORMAS, TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL Y TEORÍA)**

La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal.

La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

1. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
2. La elección de las técnicas y Formas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.

3. Dentro de las Formas/Katas de su sistema, el aspirante podrá seleccionar las que considere oportunas para su examen, siempre que cumpla con los requisitos del grado al que aspira.
4. El aspirante no podrá presentar Formas/Katas de otro sistema diferente al suyo.
5. Cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, el trabajo de Técnicas de Defensa Personal, así como las aplicaciones de las Formas, primará la efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones de Defensa Personal, a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
6. En la ejecución de las Formas se deberá mostrar el perfecto conocimiento de las mismas, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización de la Forma. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución de la Forma voluntaria, será declarado NO APTO por el Tribunal
7. El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados, así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

ES REQUISITO INDISPENSABLE APROBAR LA FASE TÉCNICA (en los exámenes de cinto negro hasta 3º dan) PARA PODER ACCEDER A LA DE COMBATE.

ES NECESARIO SUPERAR TODAS LAS PARTES DE LAS QUE SE COMPONE LA FASE TÉCNICA PARA SER DECLARADO APTO

## **FASE DE COMBATE**

Para la realización de esta fase será necesario, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones, Se aconseja las homologadas por le F.C.K.y D.A (atendiendo a la edad del aspirante).

El Tribunal podrá, si las circunstancias lo requieren para la formación de las liguillas, mezclar categorías y grados en cualquier modalidad.

El aspirante deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales que conforman esta modalidad: defensa, ataque, distancia, anticipación, desplazamiento, contraataque, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia... Asimismo mostrará una buena condición física, efectividad técnica y absoluto control.

Los aspirantes estarán divididos en dos grupos dependiendo del tipo de combate, semicontacto al punto o semicontacto continuo. Cada aspirante deberá realizar los dos tipos de combate de competición oficial. Los combates serán arbitrados por un miembro del Tribunal de examen.

La calificación final en la fase de Combate, será de APTO o NO APTO.

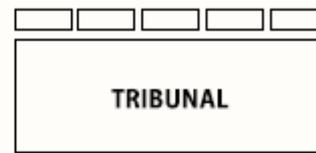
## **EXENCIONES:**

1. Las determinadas en los casos especiales.

2. Están exentos de la fase de Combate todos los aspirantes, a cualquier grado, que tengan 40 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 Combate. 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.

## ESTRUCTURA DE EXAMEN

### FASE TÉCNICA: PRESENTACIÓN DE EXÁMENES



CINTURÓN NEGRO Y PRIMER DAN

SEGUNDO DAN EN ADELANTE

**IMPORTANTE:** Estos diagramas de realización son aconsejables para la preparación de los distintos exámenes. Utilizando estas direcciones se pueden reflejar claramente todos los puntos importantes requeridos.

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO DE KENPO**

## **FASE TÉCNICA:**

- Técnica básica.
  - Formas.
  - Técnicas de Defensa Personal.
  - Teoría.
- 

## **FASE TÉCNICA**

### **Técnica básica**

Estará formada por dos (2) combinaciones libres de entre 8 y 10 movimientos cada una, en las que se incluirán blocajes, ataques (con la parte superior e inferior), desplazamientos, un mínimo de 3 posiciones diferentes. Se demostrará el dominio de ambas partes del cuerpo, lo que no implica la repetición de todo por ambos lados. El trabajo se realizará con desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, evitando giros incontrolados, así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada movimiento y posición. Se reflejará firmeza y exactitud, además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del Kenpo.

### **Formas**

El aspirante presentará obligatoriamente seis (6) Formas. Dicho aspirante realizará una (1) Forma de libre elección (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le solicitará la realización de otra (1) Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

### **Técnicas de defensa personal**

Se realizarán ocho (8) Técnicas de Defensa Personal con la ayuda de uno o dos compañeros, en las cuales deben existir al menos una defensa contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma y ataques combinados. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

### **Teoría**

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN DE KENPO**

## **FASE TÉCNICA:**

- Técnica básica.
  - Formas.
  - Técnicas de Defensa Personal.
  - Teoría.
- 

## **FASE TÉCNICA**

### **Técnica básica**

Estará formada por dos (2) combinaciones libres de entre 8 y 10 movimientos cada una, en las que se incluirán blocajes, ataques (con la parte superior e inferior), desplazamientos, un mínimo de 4 posiciones diferentes. Se demostrará el dominio de ambas partes del cuerpo, lo que no implica la repetición de todo por ambos lados. El trabajo se realizará con desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, evitando giros incontrolados, así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada movimiento y posición. Se reflejará firmeza y exactitud, además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del Kenpo.

### **Formas**

El aspirante presentará obligatoriamente siete (7) Formas. Dicho aspirante realizará una Forma de libre elección, que deberá ser superior (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le solicitará la realización de otra (1) Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

### **Técnicas de defensa personal**

Se realizarán catorce (14) Técnicas de Defensa Personal con la ayuda de uno o dos compañeros, en las cuales deben existir al menos una defensa contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma, ataques combinados o múltiples. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

### **Teoría**

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

## **FASE DE COMBATE**

Cada aspirante que haya superado la fase Técnica demostrará su conocimiento del reglamento de competición ya que realizará un combate de semicontacto al punto y un combate semicontacto continuo dirigidos por un árbitro, ambos de dos (2) minutos de duración, con otro/a aspirante. Al final de los combates, el Tribunal valorará la actuación de cada aspirante.

\*El Tribunal formará las parejas de combate, en base a las características de los aspirantes y en el caso en que no se pueda se aproximará la más posible.

\* Los aspirantes de 40 años en adelante, están exentos de esta fase del examen

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN DE KENPO**

## **FASE TÉCNICA:**

- Técnica básica.
  - Formas.
  - Técnicas de Defensa Personal.
  - Teoría.
- 

## **FASE TÉCNICA**

### **Técnica básica**

Estará formada por dos (2) combinaciones libres de entre 10 y 12 movimientos cada una, en las que se incluirán blocajes, ataques (con la parte superior e inferior), desplazamientos, un mínimo de 5 posiciones diferentes. Se demostrará el dominio de ambas partes del cuerpo, lo que no implica la repetición de todo por ambos lados. El trabajo se realizará con desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, evitando giros incontrolados así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada movimiento y posición. Se reflejará firmeza y exactitud, además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del Kenpo.

### **Formas**

El aspirante presentará obligatoriamente ocho (8) Formas. Dicho aspirante realizará una (1) Forma de libre elección, que deberá ser superior (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le solicitará la realización de otra (1) Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

### **Técnicas de defensa personal**

Se realizarán dieciséis (16) Técnicas de Defensa Personal con la ayuda de uno o dos compañeros, en las cuales deben existir al menos dos defensas contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma y ataques combinados o múltiples. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

### **Teoría**

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

## **FASE DE COMBATE**

Cada aspirante que haya superado la fase Técnica demostrará su conocimiento del reglamento de competición ya que realizará un combate de semicontacto al punto y un combate semicontacto continuo dirigidos por un árbitro, ambos de dos (2) minutos de duración, con otro/a aspirante. Al final de los combates, el Tribunal valorará la actuación de cada aspirante.

\*El Tribunal formará las parejas de combate, en base a las características de los aspirantes y en el caso en que no se pueda se aproximará la más posible.

\* Los aspirantes de 40 años en adelante, están exentos de esta fase del examen.

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO TERCER DAN DE KENPO**

## **FASE TÉCNICA:**

- Técnica básica.
- Formas.
- Desarrollo práctico de una forma.
- Técnicas de Defensa Personal.
- Teoría.

---

## **FASE TÉCNICA**

### **Técnica básica**

Estará formada por dos (2) combinaciones libres de entre 12 y 14 movimientos cada una, en las que se incluirán blocajes, ataques (con la parte superior e inferior), desplazamientos, un mínimo de 6 posiciones diferentes. Se demostrará el dominio de ambas partes del cuerpo, lo que no implica la repetición de todo por ambos lados. El trabajo se realizará con desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, evitando giros incontrolados así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada movimiento y posición. Se reflejará firmeza y exactitud, además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del Kenpo.

### **Formas**

El aspirante presentará obligatoriamente nueve (9) Formas. Dicho aspirante realizará una (1) Forma de libre elección, que deberá ser superior (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le pedirá la realización de otra (1) Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

### **Desarrollo práctico de una forma**

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de una (1) Forma superior, según su estilo o escuela, a elegir por él mismo, de las especificadas en el apartado de Formas. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

### **Técnicas de defensa personal**

Se realizarán veinte (20) Técnicas de Defensa Personal. De éstas, dieciséis las realizará con la ayuda de uno o dos compañeros en las cuales deben existir al menos dos defensas contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma y ataques combinados. Las cuatro técnicas restantes serán dobles, es decir, contra el ataque de dos oponentes. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

Se deberá incidir no sólo en el trabajo de golpeo en pie, sino también en técnicas de manipulación, derribos y finalización en el suelo.

### **Teoría**

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

## **FASE DE COMBATE**

Cada aspirante que haya superado la fase Técnica deberá conocer el reglamento de competición ya que realizará un combate de semicontacto al punto y un combate semicontacto continuo dirigidos por un árbitro, ambos de dos (2) minutos de duración, con otro/a aspirante.

Al final de los combates, el Tribunal valorará la actuación de cada aspirante.

\*El Tribunal formará las parejas de combate, en base a las características de los aspirantes y en el caso en que no se pueda se aproximará la más posible.

\* Los aspirantes de 40 años en adelante, están exentos de esta fase del examen.

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN DE KENPO**

## **FASE TÉCNICA Y TEÓRICA**

Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen. Así mismo, podrán auxiliarse de un máximo de tres ayudantes. Los apartados a desarrollar son:

- Formas.
- Desarrollo práctico de una Forma
- Trabajo libre de Técnicas de Defensa Personal.
- Coloquio.

### **Formas**

El aspirante presentará obligatoriamente diez (10) Formas. Dos (2) de ellas serán voluntarias, debiendo ser al menos una (1) de ellas superior y tener ambas formas características técnicas diferentes en la mayor medida posible. El Tribunal, en primer lugar, solicitará que ejecute una (1) Forma que estime oportuna de las dos voluntarias (indicadas por el aspirante en la solicitud de examen). El Tribunal le pedirá la realización de una (1) o dos (2) Formas más de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

### **Desarrollo práctico de una forma**

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de una (1) Forma Superior (según estilo o escuela), a elegir por él mismo. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

### **Trabajo libre de técnicas de defensa personal**

El aspirante realizará un trabajo libre de veinticuatro (24) Técnicas de Defensa personal, contra todo tipo de ataques y contra uno o varios adversarios, en el que se demostrarán tanto golpes, luxaciones, proyecciones, controles, inmovilizaciones, etc. Las armas deben ser simuladas. Será obligatorio que al menos diez técnicas sean de creación propias (fuera del programa oficial del sistema). Deberá reflejar una clara evolución entre Técnicas de Defensa Personal de nivel básico y de nivel superior (se valorarán ampliaciones o extensiones de las técnicas) y demostrar realidad (no falta de control) en dicho trabajo.

### **Coloquio**

En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Kenpo, sobre todo la aplicación de los principios del sistema en la Defensa Personal. El aspirante podrá mostrar prácticamente con la ayuda de un compañero la aplicación de dichos principios.

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN DE KENPO**

## **FASE TÉCNICA Y TEÓRICA**

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KENPO, y de todas sus facetas por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de nuestro Arte del examinando. El examen para Quinto Dan se compone de varias partes, cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante. Los apartados a desarrollar serán los siguientes:

- Formas.
- Desarrollo práctico de una Forma.
- Forma propio.
- Trabajo libre de Técnicas de Defensa Personal.
- Tesina.
- Coloquio.

### **Formas**

El aspirante presentará once (11) Formas. De entre estas, el aspirante elegirá dos (2) como voluntarias y ambas deben ser superiores.

### **Desarrollo práctico de una forma**

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de una (1) Forma Superior (según estilo o escuela), que elegirá el tribunal de entre las dos (2) que ha presentado como voluntarias en el apartado anterior. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos (2) compañeros.

### **Forma propia**

El aspirante deberá realizar ante el tribunal un (1) trabajo de creación personal. Dicha forma constará como mínimo de 40 movimientos. Deberá tener un sentido y se deberá explicar el porqué de la elección de los movimientos elegidos, su temática, estructura y aplicación práctica. En su elaboración, el aspirante deberá demostrar su completo entendimiento del sistema después de tantos años de estudio y dicha forma representará su aportación personal al mismo.

### **Trabajo libre de técnicas de defensa personal**

El aspirante realizará un trabajo libre de Técnicas de Defensa personal contra todo tipo de ataques y contra uno o varios adversarios, en el que se demostrarán tanto golpes, luxaciones, proyecciones, controles, inmovilizaciones, etc. No se permitirán técnicas estándar de programa, sino que serán propias, o si son de programa, estarán extendidas o modificadas. Dicho trabajo tendrá una duración de entre quince (15) y veinte (20) minutos. Las armas deben ser simuladas. Deberá reflejar una clara evolución entre Técnicas de Defensa Personal de nivel básico y de nivel superior y demostrar realidad (no falta de control) en dicho trabajo.

### **Tesina**

El aspirante deberá presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico y/o técnico del Kenpo. Según condiciones descritas anteriormente.

### **Coloquio**

En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Kenpo.

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN DE KENPO**

El Sexto Dan representa un grado de maestría dentro de nuestro Arte Marcial, grado al que se llega tras un largo camino recorrido y grandes esfuerzos realizados en pro de nuestro arte. Por este motivo, el aspirante tiene a su disposición dos medios diferentes para poder obtener este grado:

El aspirante debe presentar junto con su inscripción de examen un currículum sobre su dedicación y trayectoria desde la obtención del C. N. 5º Dan hasta la actualidad.

La Comisión Técnica de la FCK y DA presentará al tribunal, mediante su Director, un informe federativo sobre la trayectoria y dedicación del aspirante.

El aspirante realizará dos trabajos prácticos diferenciados de duración mínima cada uno de tres minutos pudiendo realizarlos con ukes si lo necesita.

El primer trabajo sobre cualquier aspecto relacionado con el karate. En la realización participará mostrando sus aportaciones, experiencias y dominios en este campo.

El segundo trabajo será referente una de las tres opciones que se relacionan a continuación:

1. Karate infantil (psicomotricidad)
2. Karate Inclusivo (poblaciones especiales)
3. Karate para personas mayores.

El Tribunal si lo estima oportuno abrirá un coloquio con el aspirante con el fin de que demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre las correspondientes materias basándose en los trabajos descritos previamente presentados.

# **CINTURÓN NEGRO SEPTIMO DAN**

El Séptimo Dan, representan el grado de maestría dentro de nuestro Arte Marcial, grado al que se llega tras un largo camino recorrido y grandes esfuerzos realizados en pro de nuestro arte. Por este motivo, el aspirante tiene a su disposición un medio para poder obtener este grado.

La FCK y DA presenta requerimientos necesarios para la solicitud a Junta de Gobierno del grado a partir del 7º Dan por vía de méritos dado que no se contempla examen para la obtención de este grado.

Vía Méritos para este grado y superiores pueden optar a los todos los aspirantes que hayan desarrollado una labor continúa reconocida y que reúnan los requisitos establecidos. No se admitirá reducciones de tiempo ni de edad a lo establecido en el momento que se presenta por esta vía.

Los aspirantes que reúnan TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS luego podrán solicitar personalmente la opción de Vía Méritos a FCK y DA

## REQUISITOS:

### ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir con el tiempo desde el grado anterior.
- Ser Director Técnico de Club o formar parte de la Dirección Técnica de un club.
- Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta la actualidad.
- Tener la edad reglamentaria así como los años solicitados desde la obtención del 1er Dan
- No haber sido sancionado por el Comité de Disciplina de la FCK y DA.

### TÉCNICOS:

- Estar en posesión del título de Entrenador Nacional o Técnico de Deportes nivel II o Director Deportivo de la FCK y DA.
- Estar en posesión del título de Juez Tribunal de Grados actualizado de la FCK y DA.
- Estar en posesión del título de Árbitro de karate o disciplina asociada actualizado.

### VARIOS:

- Haber ejercido-colaborado en responsabilidades federativas a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de sus alumnos de especial relevancia.
- Nivel técnico de sus alumnos.
- Cualquier otro aporte que se considere digno de reconocimiento.

-  
LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS TIENEN REFERENCIA UNICAMENTE LOS MERITOS REALIZADOS SIEMPRE DENTRO DEL PERIODO TRANSCURRIDO DESDE EL GRADO ANTERIOR.

# PROGRAMA TEÓRICO COMÚN

## Generalidades (preguntas a desarrollar por el aspirante):

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
3. Explicación de una técnica de base de las presentadas de defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, principios teóricos, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
4. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de las FORMAS que presenta.
5. Explicación y finalidad del trabajo de Técnicas de Defensa Personal que presenta.
6. ¿Qué es para usted el Kenpo?
7. ¿Cómo se debe comportar el aspirante durante el examen?
8. ¿Qué cualidades debe reunir un profesor de Kenpo?
9. Deberá conocer y saber explicar la normativa de competición.
10. Significado del saludo.
11. Etapas de aprendizaje.
12. Principios en los que se basa el Kenpo.
13. Reglas de movimiento en Kenpo (enumerar algunas).