

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

NORMATIVA DE EXAMEN DE GRADOS CINTURÓN NEGRO DE KARATE-DO SHOTOKAI

La presente normativa representa un marco general de las exigencias básicas para otorgar los grados de cinturón negro Shotokai en España. Estos grados tienen validez en el seno de la propia asociación y están reconocidos por la Nihon Karate-do Shotokai que puede otorgar su diploma por convalidación.

De acuerdo con la costumbre y respeto de Shotokai a la tradición del maestro Funakoshi, el máximo grado de la Nihon Karate do Shotokai es el **Quinto Dan**. El máximo grado que la Asociación Shotokai España puede otorgar es el de **Cuarto Dan**, correspondiendo el grado de quinto dan únicamente a la Nihon Karate do Shotokai.

1.- Requisitos para presentarse a examen:

1. **ABONAR LA CUOTA DE EXAMEN:** Se deberán satisfacer las cantidades fijadas. Los aspirantes que repitan examen solo abonarán el 50% de la cuota. La presentación de documentación y abono de la cuota debe ser realizada con 21 días de antelación, como mínimo, y caso de no poder acudir al examen, se deberá notificar antes de 3 días de la celebración del mismo debidamente justificado (lesión, enfermedad, etc.) para tener derecho a devolución de su aportación.

2. ESTAR AL DÍA EN EL PAGO DE LA LICENCIA (A.S.E).

3. **CUMPLIR CON LOS TIEMPOS REQUERIDOS:** Tener la edad reglamentaria en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere. Acreditar el tiempo de práctica necesario para cada grado y cumplir los plazos de permanencia en el grado anterior.

Grado	Edad mínima	Años de práctica	Años en el grado anterior
Cinto Negro	14	5	1
C.N. 1er Dan	16	5	1 de cinto marrón o ser Cinto Negro
C.N. 2º Dan	18		2
C.N. 3er Dan	21		3
C.N. 4º Dan	25		4

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

Estos tiempos deberán ser acreditados mediante su documentación (carnet de grados debidamente cumplimentado). Para examinarse de 2º dan o superiores, además, deberá constar en el **Registro de Grados de la A.S.E.**

4. PRESENTAR IDENTIFICACION: mediante DNI; pasaporte, permiso de conducir o libro de familia en caso de ser menor. PERMISO DEL PADRE, MADRE O TUTOR LEGAL AL SER MENOR EL ASPIRANTE.

5. PRESENTAR LA SOLICITUD DE EXAMEN: Debidamente cumplimentada en la A.S.E. así como la documentación exigida con una antelación mínima de 20 días naturales a la fecha fijada para el examen. Dicha solicitud irá firmada por un técnico afiliado a A.S.E. o el Presidente de una asociación integrada, afiliada o reconocida por A.S.E. y al corriente del pago anual de la cuota de pertenencia a A.S.E.

6. ANEXO: Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera una de las fases, la fase apta le será válida durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.

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

ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS: La Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del Aspirante. El maestro o profesor que avale al aspirante podrá aportar una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejar a criterio del Comité dicha decisión.

2.- Tribunal:

El tribunal de Grados estará formado por el Instructor Jefe de la Nihon Karate do Shotokai designado para España, y el resto de miembros, todos con un grado igual o superior a tercer dan y designados por la Asociación Shotokai España. En ningún caso un juez podrá tener un grado inferior a aquél al que opte el aspirante.

El Tribunal de Grados debe atender y valorar al aspirante que presenta su examen considerando que éste ha superado una serie de etapas anteriores que le permitirán alcanzar un nivel superior. Se mantendrá una actitud de respeto mutua en todo momento, teniendo muy presente cada uno de los ideales que dignifican nuestra práctica Shotokai. El aspirante deberá conocer y saber los apartados de la Normativa que le conciernen. Demostrando, juntamente con los miembros del Tribunal, una actitud impecable en todo aquello que forma parte de la ceremonia: vestimenta, ejecuciones, actitud, dialéctica, etc...

3.- Desarrollo del examen:

El examen constará de dos fases independientes: Una fase Técnica y otra de Kumite específicas para los distintos niveles (Dan).

Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, mirada, respiración, efectividad, vivencia, coordinación y presentación. La elección de las técnicas y katas presentadas

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.

Se tendrán en cuenta la efectividad de la defensa, el control de la distancia adecuada, En la ejecución del kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores que determinan la buena realización del kata.

Ver más adelante: **(Aspectos que el tribunal valorará).**

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. El aspirante demostrara durante la realización del examen una buena condición física.

Durante la celebración del examen, los aspirantes permanecerán en karategi hasta la finalización del mismo. El tribunal podrá intervenir en cualquier momento del examen, solicitando del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por finalizado el mismo cuando considere que dispone de los elementos de juicio necesarios.

La calificación del tribunal será de APTO o NO APTO, determinándose el resultado por acuerdo unánime entre sus componentes, tras la deliberación a puerta cerrada del Tribunal. Los resultados se comunicarán a los aspirantes al término del examen. En caso de no resultar apto, el aspirante recibirá del Tribunal, un informe sobre su actuación y aspectos que debe mejorar.

PROGRAMA DE PASE DE GRADOS:

EXAMEN DE CINTO NEGRO :

1. **KIHON:** Técnica fundamental a petición del tribunal. En los bloqueos deberá hacer desplazamientos avanzando y en retroceso.
 - Uke waza (técnicas de defensa con brazo) avanzado y retrocediendo.
 - Tsuki waza (técnicas de ataque con puño) avanzado y dando la vuelta.
 - Keri waza (técnicas de pierna): mae geri, yoko geri (en kiba dachi) y mawashi geri
2. **KATAS:** A petición del tribunal de entre las siguientes:
 - Las 5 Heian
 - Taikioku Shodan.
3. **KUMITE:** Con otro aspirante que indique el tribunal, valorándose tanto a tori como a uke.
 - Ippon Kumite: Aplicación del kihon de su nivel. Como forma de base realizará Ten no kata.
 - Tai sabaki: Esquivas ante oi-tsuki contra 1 oponente.

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

EXAMEN DE 1º DAN :

KIHON: El aspirante realizará en el orden que desee y libremente las siguientes técnicas básicas agrupadas en:

- UKE WAZA: (técnicas de defensa con brazo) avanzado y retrocediendo.
Gedan barai, Yodan uke y Shuto uke.
- TSUKI WAZA: (técnicas de ataque con puño) avanzando, y dando la vuelta.
Oi tsuki, Gyaku tsuki.
- KERI WAZA: (técnicas de pierna)
Mae geri, yoko geri (en kiba dachi) y mawashi geri

KATAS: A petición del tribunal de entre las 5 katas Heian, y dos katas obligatorias

- Bassai dai
- Tekki shodan

1. **KATA DE BO:**

- Sueyoshi no kon.

2. **KUMITE:** Con otro aspirante que indique el tribunal, valorándose tanto a tori como a uke.

- Yakusoku Ippon Kumite (Ten no Kata y Chi no Kata): El aspirante ejecutará Ippon kumite primero como Tori y luego como Uke. Siendo el ataque de puño: oi-tsuki y diciendo el nivel de ataque: jodan, chudan o gedan, debiendo UKE realizar una parada y contraataque.
- Tai sabaki (Kihon): esquivas contra 1 oponente: tsuki (go no sen y ai uchi). Respetar el área de combate (2m2).

EXAMEN DE 2º DAN : Aunque puede solicitarse al aspirante cualquier técnica anteriormente mencionada, su examen constará:

1. **KATAS:** 2 katas obligatorias:

- Tekki nidan
- Kanku-dai

2. **KATA DE BO:**

- Matsukaze no Kon.

3. **KUMITE:**

- Yakusoku Yiu Ippon (Ten no Kata) (LIBRE): Con ataque de puño: oi-tsuki, UKE realizará una defensa y contraataque, moviéndose Tori y Uke libremente por el tatami uno frente a otro. Tori un puño estirado controlando al adversario. Después de cada defensa y ataque no parar, sino continuar el ejercicio hasta que se les indique que cambien de tori uke o finalicen.
- Tai sabaki: esquiva a dos oponentes (NI NIN GAKE) KIHON

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

PUNTOS IMPORTANTES PARA 2º DAN:

TAI SABAKI: ni nin gake: realizar un trabajo de kihon contra dos adversarios, los cuales se turnan para realizar en total 3 ataques (oi tsuki), para cada una de estas tres posibles situaciones:

- un adversario frente a uke y el otro algo más atrás 45º (posición 1)
- un adversario en frente y otro al lado (posición 2)
- uno adversario a cada lado (posición 3).

Tori ataca cuando Uke baja uno de los puños. Uke siempre que esquiva realiza un ataque.

EXAMEN DE 3º DAN : Aunque puede solicitarse al aspirante cualquier técnica anteriormente mencionada, su examen constará:

1. **KATAS:** Un kata obligatorio (tekki Sandan) y otro voluntario de ente los siguientes:
 - Empi
 - Jion
 - Jitte
 - Jiin
 - Hangetsu
 - Gankaku.
2. **KATA DE BO:**
 - Sakugawa no Kon.
3. **KUMITE:**
 - esquiva contra dos oponentes: (SAN NIN GAKE) LIBRE.

PUNTOS IMPORTANTES PARA 3º DAN:

San nin gake realizar un trabajo contra dos adversarios, los cuales se turnan para realizar en total 3 ataques (oi tsuki), para cada una de las tres posibles situaciones (ver 2º dan), a las que Tori les debe llevar controlando con los puños y desplazando a los dos oponentes libremente. Tori ataca cuando Uke baja uno de los puños. Uke siempre que esquiva realiza un ataque

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

EXAMEN DE 4º DAN :

1. TRABAJO TEÓRICO (Tesina)

Con una antelación mínima de quince días de la fecha del examen, el aspirante presentará un trabajo escrito y por cuadruplicado, sobre cualquier aspecto relacionado con el karate (Histórico, teórico, técnico, científico, pedagógico, etc.).

El aspirante expondrá el trabajo ante el tribunal durante un tiempo máximo de 15 minutos y deberá responder a las preguntas que el tribunal le formule.

2. TRABAJO TÉCNICO

1. KATAS:

El aspirante presentará un kata voluntario, del más alto nivel dentro de Shotokai. Tras su ejecución, realizará una exposición de las características del kata realizado.

2. BUNKAI KUMITE: A continuación presentará el bunkai de la kata, para lo que podrá contar con la ayuda de las personas y elementos que considere necesarios.

3. KATA DE BO:

- Shirotaru no Kon

NOTA: El tribunal podrá preguntar aclaraciones y/o cuestiones de carácter técnico o filosófico relacionadas con nuestra forma de práctica.

----- o -----

Aspectos que el tribunal valorará en cada fase del examen:

- KIHON: Desplazamiento (cambio de peso), Gravedad, Coordinación, Kakaekomi, Dosen, Ichinonji (cadera de frente). Tachi kata (posiciones) Buscar la naturalidad: Shizentai,.
- KATA: Peso (Gravedad), Embusen, Dosen, Mesen, Ritmo, coordinación y Bunkai. Los giros con rapidez. La vuelta siempre pasando por shiko dachi
- KUMITE: Mesen, coordinación y Maai (distancia correcta de ataque: llegar a uke). Uke no dejar nunca el cuerpo hacia atrás), peso en Yusen

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

- TAI SABAKI: Tiempo oportuno (dependiendo de si es Go no sen o Ai uchi), Tachi kata, , posición, desplazamiento. Idea de unión con el oponente y de separarse rápidamente dando un paso lejos de tori.
- BO: Manejo del Bo, cuerpo seichusen, sujetar bo con dedo meñique, deslizar el Bo, Nigiri, hikite, uso del peso (gravedad) y coordinación.

Aspectos que el tribunal valorará en general:

- A-UN: Dividir el cuerpo. (A) Inicio, máxima expansión parte superior, solo recibe y transmite la energía, por lo tanto Relajado. (UN) final de (A), máxima gravedad, parte inferior del cuerpo. Usar (UN) buscando máxima gravedad (inclinación del cuerpo) y aceleración para conseguir potencia Ej.: Tekki shodan: inicio buscando (UN). También separar derecha e izquierda.
- KIHAKU: espíritu de combatividad, en general para todo el examen.
- Respiración: Con tanden.
- UKE WAZA: mantener brazo haciendo hikite en el último momento
- TSUKI WAZA: controlar con el brazo delantero (hikite último momento)
- KAKAE KOMI: en las técnicas de pierna lo más arriba y recogido posible dentro de las capacidades del aspirante.
- GO NO SEN: pasar por la postura (tipo ballet nº 3 pies juntos paralelos)
- AI UCHI: siempre avanzar hacia donde estaba el oponente con shiko dachi.
- TEKKI: desplazamiento lateral con punta de pie.
- DESPLAZAMIENTOS: kokutsu dachi adelante con Yusen, atrás con talón.

----- o -----

Vocabulario fundamental:

- YAKUSOKU: Se decide de antemano quien ataca y quien defiende
- EMBUSEN: Línea imaginaria de ejecución del kata.
- DOSEN: La trayectoria correcta de la técnica (ha de expresar y contener yin yang o tori uke)
- MESEN: Mirada
- BUNKAI: Aplicación práctica de kata (movimientos efectivos).
- CHUSEN: Línea central e imaginaria del cuerpo que lleva nuestro kimochi, ki, intención, kimé, lealtad, honradez, kihaku...
- JYU: Combate Libre
- TENNO-KATA: Defensa con paso atrás y ataque, o sin paso defensa y ataque
- CHINO-KATA: defensa ataque al mismo tiempo sin dar paso.

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

- GONO-SEN: Provocar o inducir el ataque de tori esperando hasta último momento.
- AIUCHI: Encontrarse al mismo tiempo tori y uke
- SEN NO SEN: Anticipación.
- SABAKI: Esquiva. Básico: como postura 3 de ballet.
- TORI: Atacante. La idea de ofrecer, dar. (Máxima expansión)
- UKE: Defensor. La idea de recibir, con sizen tai (naturalidad)

GLOSARIO DE TERMINOS JAPONESES KARATE (Se recomienda su estudio).

A

Age: cobertura, alto.

Age-shuto-uke: parada con el borde de la mano.

Age-uke: parada alta.

Age-zuki: directo ascendente.

Ai: contracción del verbo "awasu" que significa reunir, concentrar.

Ai-uchi: ataque simultáneo.

Ashi: Pie, pierna.

Ashi-barai: barrido de pierna.

Ashikubi: tobillo.

Ashi-waza: técnicas de desplazamiento.

Atama: cabeza

B

Barai: parada, defensa

Bo-uke: parada ante un palo

Budo: artes marciales

Bunkai-kumite: aplicación de la kata

CH

Chi-ma: distancia corta

Chi-mei: golpe mortal

Chudan: nivel medio.

Chudan uke: parada a nivel medio

Chudan-zuki: directo medio

D

Dachi: posición

Dan: grado

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

Deai: encuentro.
Do: camino (en sentido espiritual).
Dojo: sala de entrenamiento

E

Embusen: línea de ejecución del kata.
Empi: codo.
Empi-uchi: ataque de codo.

F

Fudo-dachi: posición sólida
Fumikomi: patada aplastante
Funakoshi, Gichin: fundador del karate moderno.
Furiage: balanceo ascendente.

G

Gedan: nivel bajo.
Gedan-barai: parada baja.
Gedan-uke: parada baja.
Gedan-zuki: directo inferior.
Gyaku: contrario.
Gyaku-zuki: directo inverso (brazo que corresponde a la pierna atrasada).
Go-no-sen: toma subsiguiente de la iniciativa.

H

Hachiji-dachi: pies separados.
Haishu: dorso de la mano.
Haito: borde interior de la palma.
Hajime: comenzar.
Hanmi: posición de costado.
Hara: vientre.
Heisoku-dachi: pies cerrados (juntos).
Hidari: izquierda.
Hiza: rodilla.
Hiza-geri: ataque de rodilla.

I

Ibuki: respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.
Ibuki-nogare: respiración diafragmática con contracción abdominal sin ruido.
Ippon-kumite: asalto convencional a un paso.

J

Jiku-ashi: pie de apoyo.
Jyodan: nivel alto.
Jyodan-age-uke: parada alta.
Jyodan-uke: parada alta.

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

Jyodan-zuki: directo alto.
Jyu-ippou-kumite: asalto real a un paso.
Jyuji- uke: parada cruzada.
Jyun_kaiten: rotación normal.

K

Kagi-zuki: directo en garfio.
Kaisho: mano abierta.
Kakato: talón.
Kakato-geri: patada con el talón.
Kamae: guardia.
Keage: patada en "snap".
Kekomi: patada profunda.
Keri-waza: técnicas de pierna.
Kiba-dachi: posición del jinete.
Kihaku: espíritu dinámico, energético.
Kihon: fundamental.
Kime: terminación completa, remate decisivo, final y concreto con concentración.
Kizami-zuki: directo de percusión.
Kohai: principiante.
Kokutsu-dachi: posición atrasada.
Koshi: (cadera (cortado) (base de los dedos del pie)).
Kumite: competición.
Kyu: grado, rango inferior a dan.

M

Ma (maai). Distancia entre los oponentes.
Mae: frontal, delantero.
Mae-geri: patada frontal.
Mae-tobi-geri: patada frontal en salto.
Mae-keage: patada frontal en "snap".
Mae-kekomi: patada frontal profunda.
Mawashi: circular.
Mawashi-geri: patada circular.
Migi: derecha.
Mokuso: meditación.
Morote-jodan-uke: parada alta con ambos brazos.
Morote-uke: parada reforzada.
Morote-zuki: directo simultaneo.
Musubi-dachi: pies abiertos

N

Nagashi-uke: parada deslizante.
Nagashi-zuki: directo oblicuo.
Neko-ashi-dachi: posición del gato.
Nidan-geri: patada doble.
Nigiru: apretar.
Nukite: mano de punta.

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

O

Obi: cinto.

Oi-zuki: directo con el brazo correspondiente a la pierna avanzada.

S

Sabaki: esquiva.

Seiken: puño.

Seiza: arrodillarse.

Sen: iniciativa.

Sen-no-sen: toma inicial y anticipada de la iniciativa.

Sempai: alumno aventajado, veterano en el dojo.

Sensei: maestro.

Shiko-dachi: posición abierta, pies en una línea.

Shizen-tai: posición natural.

Shomen: frente.

Shuto: mano de sable.

Shuto-uke: parada con el canto de la mano.

Soto-uke: parada media hacia el interior.

T

Tai-sabaki: esquiva del cuerpo.

Tanden: area del ombligo.

Tatami: colchoneta.

Teisho: base de la palma.

Teisoku: planta del pie.

Tettsui: puño de martillo.

Tobi: salto.

Tobi-geri: patada en salto.

To-ma: distancia larga.

Tsuki: directo.

U

Uchi: ataque indirecto.

Uchi-uke: parada media hacia el exterior.

Uchi-waza: técnicas ataque

Ude-uke: parada con el antebrazo.

Ue: encima. Sobre.

Uke: parada.

Uke-waza: técnica defensiva.

Unsoku: movimiento de los pies.

Uraken: puño de revés.

Ushiro: atrás.

Ushiro-geri: patada hacia atrás.

Y

Yamme: volver a la posición de partido (parar).

Yoi: preparados, atención.

ASOCIACIÓN SHOTOKAI DE ESPAÑA

Yoko: lateral.

Yoko-geri: patada lateral.

Yuyi-uke: parada cruzada.

Z

Zenkutsu-dachi: posición adelantada.