

# **NORMATIVA AUTONÓMICA DE GRADOS F.A.K. Y D.A.**



**NORMATIVA AUTONÓMICA DE GRADOS**

**CONTACT KARATE**

**Enero 2013**

**F.A.K. Y D.A.**

## INDICE

• Introducción.....	Página 3.
• Programa de examen Grados inferiores .....	“ 4.
• Criterios de Valoración.....	“ 6.
• Requisitos administrativos.....	“ 7.
• Celebración y resultados de exámenes.....	“ 11.
• Estructura de exámenes de 1º a 3º Dan.....	“ 12.
- Fase técnica.....	“ 13.
- Fase de combate .....	“ 15.
• Distribución del tribunal.....	“ 16.
• Temario específico.....	“ 17.
• Glosario.....	“ 19.

## INTRODUCCIÓN

La presente Normativa de **Contact Karate**, es una adaptación de la normativa existente en la F.A.K y D.A. Y que pretende cubrir las necesidades que la escuela de **Contact Karate** requiere para el paso de grados.

El Departamento Autónomo de Grados considera imprescindible el mantener y defender un legado que nos distingue y nos ejemplariza, por ello impulsamos a todos los practicantes de este Arte Marcial a promulgar sus actuaciones dentro de un marco de seriedad y de tradición.

La jerarquía dentro del **Contact Karate** se establece en el Grado.

El aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y a reflejar sus progresos a partir de un cambio en el cinturón. Dicha experiencia tiene como fin el dotarlo de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor modestia, mayor respeto y mayor interés en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El equilibrio entre la consecución de un grado más alto y el nivel de humildad al ser reconocido a través de un Tribunal, debe de ser santo y seña del Contact Karate. 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 la práctica.

El aspirante deberá conocer y saber los apartados de la Normativa que le corresponden. Demostrando, a los miembros del Tribunal, una actitud impecable (marcialidad, indumentaria, etc..)



## PROGRAMA DE EXÁMENES CONTACT KARATE GRADOS INFERIORES

GRADO	T P	SOMBRA	SACO	MANOPLAS CONTRAMA	SPARRING CONTRASP	COMBATE
AMARILLO	2 M	PUÑO 30" PIERNA 30"	PUÑO 30" PIERNA 30"	PUÑO 30" PIERNA 30"	PUÑO 30" PIERNA 30"	PUÑO 30" PIERNA 30"
NARANJA	3 M	70" + 10"	PUÑO 45" PIERNA 45"	PUÑO 45" PIERNA 45"	PUÑO 45" PIERNA 45"	PUÑO 45" PIERNA 45"
VERDE	5 M	80" + 10"	80"	80"	80"	2 X 50" X 30"
AZUL	6 M	90" + 10"	90"	90"	90"	2 X 60" X 45"
MARRON	8 M	100" + 10"	100"	100"	100"	3 X 50" X 45"

\* + 10" : En el caso de no realizar la Serie Técnica correspondiente a cada grado.

### **AMARILLO CRITERIOS DE VALORACIÓN**

- Uso correcto del Saludo
- Conocimiento de la 1ª Serie Técnica.
- Iniciación al sistema Ofensivo.
- Iniciación al sistema Defensivo.
- Conocimiento de los recorridos correctos de las técnicas básicas.
- Guardia y su colocación.
- Se valorará muy positivamente la actitud y voluntad de superación.

### **NARANJA CRITERIOS DE VALORACION**

- Recorrido correcto de las técnicas.
- Conocimiento de la 2ª SERIE TÉCNICA.
- Conocimiento del Sistema Básico Ofensivo.
- Conocimiento del Sistema Básico Defensivo.
- Iniciación a la movilidad y fluidez en los desplazamientos.
- Iniciación a las técnicas combinadas.
- La actitud Marcial será determinante.

### **VERDE CRITERIOS DE VALORACION**

- Realización de las ejecuciones técnicas con velocidad.
- Conocimiento de la 3ª Serie Técnica.
- Combinaciones técnicas realizadas a diferentes niveles.
- Utilización del resto del cuerpo en el desarrollo de las técnicas.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivo y defensivo combinados con las diferentes posibilidades de esquivas con el cuerpo.
- Mayor fluidez de los desplazamientos lineales y laterales.

### **AZUL CRITERIOS DE VALORACION**

- Perfeccionamiento de las ejecuciones técnicas combinadas con velocidad y potencia.
- Conocimiento de la 4ª Serie Técnica.
- Coordinación de las distancias en las ejecuciones técnicas.
- Control voluntario de las técnicas realizadas a máxima velocidad y potencia.
- Precisión en la ejecución de las técnicas de ataque.
- Iniciación a las diferentes estrategias: ataque, contraataque y anticipación.

### **MARRÓN CRITERIOS DE VALORACION**

- Dominio de la distancia en las diferentes ejecuciones técnicas realizadas con velocidad y potencia.
- Conocimiento de las 4 Series Técnicas.
- Correcta elección y momento adecuado de ejecución de las diferentes técnicas, tanto ofensivas como defensivas.
- Conocimiento de las diferentes estrategias ataque, contraataque y anticipación.
- Dominio de las distancias, en las ejecuciones realizadas con velocidad y potencia.
- Dominio de los desplazamientos en línea y laterales, mejora de las técnicas de ataque y defensa realizadas en combinación con las diferentes esquivas.

## CRITERIOS DE VALORACIÓN

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

- A. 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.
- B. La actitud debe ser respetuosa, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica y adecuada concentración, evitando en todo momento un estado de nerviosismo.
- C. El tribunal valorará en todos y cada uno de los aspirantes la capacidad de adaptación a las condiciones y características de las exigencias solicitadas.



## REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1.- Tener la edad reglamentaria (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 (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de **Contact Karate** federado, se deberán presentar justificantes de las licencias y en su caso de los cursos realizados, los cuales deberán estar revisados y comprobados por la Federación Autonómica correspondiente.

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 ó Técnico Deportivo Superior.

4.- El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Departamento Autonómico de Grados.

5.- Licencia nacional del año en curso

6.- Fotocopia del D.N.I.

7.- Tres fotografías tamaño carnet.

8.- Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta **3º DAN** incluido, deberán ir obligatoriamente avalados con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo Club o Agrupación Deportiva del aspirante, o en su defecto, por el Director Autonómico de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Curriculum Deportivo** de su actividad en Contact Karate junto con la documentación.

Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autonómicas.

Si el aspirante resultara no apto deberá esperar a la siguiente convocatoria de examen.

9.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

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

11.- Los aspirantes presentarán toda la documentación para ser comprobada y tramitada en la F.A.K. y D.A. con **veinticinco días de antelación** a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5º DAN y sucesivos será tramitada, tras su comprobación en la F.A.K. y D.A. **treinta días antes** de la fecha de examen.

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.**



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

\* Menores de 18 años con autorización paterna.

C . NEGRO	16 años	1 año de cinto marrón.
1° DAN	18 años	1 año de cinto marrón
2° DAN	20 años	2 años de 1° DAN
3° DAN	23 años	3 años de 2° DAN
4° DAN	27 años	4 años de 3° DAN
5° DAN	32 años	5 años de 4° DAN
6° DAN	38 años	6 años de 5° DAN
7 DAN	45 años	7 años de 6 DAN
8 DAN	53 años	8 años de 7 DAN
9° DAN	62 años	9 años de 8° DAN
10° DAN	72 años	10 años de 9° DAN

**TABLA II. Número de licencias necesarias:**

<b>1º DAN</b>	<b>2 consecutivas ó 3 alternas</b>
<b>2º DAN</b>	<b>2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN</b>
<b>3º DAN</b>	<b>3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN</b>
<b>4º DAN</b>	<b>4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN</b>
<b>5º DAN</b>	<b>5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN</b> 14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>6º DAN</b>	<b>6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN</b> 20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>7 DAN</b>	<b>7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6 DAN</b> 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>8 DAN</b>	<b>8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7 dan</b> 35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>9º DAN</b>	<b>9 consecutivas o 10 alternas a partir del 8º DAN</b> 44 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>10º DAN</b>	<b>10 consecutivas u 11 alternas a partir del 9º Dan</b> 54 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.

## **CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE EXÁMENES:**

Será potestad del Departamento Autónomo de Grados la grabación de los exámenes que considere oportuno, con el fin de destinarlos a la documentación de la propia F.A.K.y D.A..

Al finalizar el examen se comunicará el resultado del mismo a los aspirantes, considerado provisional hasta la certificación por la F.A.K .Y D.A.

Los tribunales estarán formados por 3 jueces. En el acta que se envía a la F.A.K .Y D.A. se hará constar la relación de estos jueces y se incluiría la firma de los mismos.

## **SITUACIONES ESPECIALES**

### **A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS.**

La Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del aspirante. Dicha modificación vendrá avalada por un Certificado Médico oficial y un informe personal del maestro que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.

El Director Técnico que avale al aspirante podrá aportar una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejar a criterio del Comité dicha decisión.

Todo ello será presentado al Departamento Autónomo de Grados con un mínimo de 60 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo , que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas.

La decisión adoptada por el D.A.G., así como la adaptación si la hubiere, será comunicada al Entrenador o Director Técnico con suficiente antelación.

### **B. REQUISITOS PARA LA HOMOLOGACIÓN DE GRADOS.**

Para la homologación de grados (de Karate u otras disciplinas vinculadas) al 1º Dan de **Contact Karate**, será necesario estar en posesión de 2 licencias de la F.A.K. Y D.A, y la asistencia a seis cursos que el Departamento de Contact Karate irá organizando a lo largo del año, así como la realización del correspondiente examen.



## ESTRUCTURA DE EXAMEN DE 1° A 3° DAN

### FASE TECNICA

GRADO	SOMBRA	SACO	MANOPLAS	SPARRING	COMBATE
C.N 1° DAN	100''+10''	100''	100''	100''	2 X 120''
C.N 2° DAN	110''+20''	110''	110''	110''	2 X 120''
C.N 3° DAN	120''+30''	120''	120''	110''	3 X 120''

# FASE TECNICA

## DESARROLLO EXAMEN

**TEORÍA:** En el desarrollo del examen el tribunal podrá hacer al aspirante una serie de preguntas en relación al mismo o sobre conocimientos acerca de los fundamentos del Contact Karate.

**1º DAN:** 1 pregunta    **2º DAN:** Dos preguntas    **3º DAN:** Tres preguntas.

**SOMBRA:** Los aspirantes realizarán, un asalto de sombra, de una duración preestablecida dependiendo del grado al que se aspira, tiempo que será incrementado si el aspirante opta por esta opción y la no realización del apartado "Series Técnicas".

### SERIES TÉCNICAS:

Las **SERIES TÉCNICAS** no serán determinantes para el resultado del examen, aunque serán valoradas de forma positiva, es decir, no son un fin en si mismo, sino el medio para conseguir una mejor ejecución técnico/táctica en el combate. Serán consideradas optativas, pudiendo sustituirse por una ampliación de tiempo en el apartado de **Sombra**.

**1º Dan:** El aspirante realizará una de las tres Series Técnicas Básicas a criterio del tribunal.

**2º Dan:** Realizará dos de las tres Series Técnicas Básicas.

**3º Dan:** Obligatoriamente la Forma superior y otra de las tres Series Tecnicas Básicas de su libre elección.

### **SACO:**

La fase de SACO, debido a la posibilidad, de que no todas las instalaciones donde se celebren los exámenes, tengan infraestructura suficiente para la realización de este apartado. Se realizará sobre los guantes del compañero, colocados en su frontal a diferentes alturas.

### **MANOPLAS:**

Se realizará un asalto de manoplas y otro de contramanoplas, intentado colocarse a la distancia real del objetivo, procurando variar las alturas, así como el trabajo de las distancias en desplazamientos constantes, para que el que realiza el trabajo de contramanoplas pueda demostrar su capacidad de coordinación defensiva y ofensiva en movimiento, con precisión, velocidad, potencia, intensidad y eficacia. A la vez que el trabajo de contraataque.

**SPARRING/CONTRA-SPARRING:** Se realizará un combate de Sparring y otro contra sparring.

El Sparring llevará la iniciativa, utilizando para ello el sistema ofensivo, mientras que el contra-sparring responderá con anticipación o contrataque, utilizando para ello todas las distancia, corta, media o larga.

La calificación final del examen, será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal.

1. El Tribunal valorará positivamente los **conocimientos teóricos**, que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores, así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.



# FASE DE COMBATE

## FASE DE COMBATE

Para la realización de esta fase será necesario, el uso del equipo de protecciones homologados por el departamento.

El Tribunal procurará para la formación de los emparejamientos, la equivalencia de peso y edad más aproximada de los aspirantes.

- **Los ASALTOS:** Las reglas de los asaltos, vendrán determinadas por el Reglamento del Departamento de Arbitraje
- El Tribunal tiene potestad para adaptar dicho reglamento en lo referente a la composición del panel arbitral, duración y finalización de los combates.

***El Tribunal valorará de forma prioritaria la condición física del aspirante durante el periodo de esta fase, así como la continuidad en los ataques, los escudos defensivos, eficacia etc..***

Se **valora** muy positivamente la **ejecución enérgica y efectiva** de las técnicas, así como la **preparación mental** del aspirante.

Los **exámenes de Contact Karate** no son una competición, esto quiere decir que en ningún caso se ejecutarán técnicas con la intención de buscar el KO o la descalificación del contrario, simplemente se mostrarán las **calidades técnico/tácticas** que al aspirante se le suponen, ejecutando las mismas con la intensidad adaptada a las circunstancias concretas de cada combate, pudiendo el tribunal interrumpir el desarrollo del mismo y penalizar acciones que se consideren inapropiadas.

## DISTRIBUCIÓN DEL EXAMEN

El diagrama podrá variar dependiendo el número de parejas que se examinan a la vez.



1	3	5	7
2	4	6	8