



FEDERACIÓ  
ANDORRANA  
DE **KARATE**

# REGLAMENT TRIBUNAL DE GRAUS -Kyus-

**DEPARTAMENT NACIONAL DE GRAUS**



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## Índex

INTRODUCCIÓ .....	3
TRIBUNAL DE GRAUS - CRITERIS PER A LA CONSTITUCIÓ .....	4
COMPONENTS DEL TRIBUNAL .....	4
REUNIONS DEL TRIBUNAL .....	4
COST DELS EXAMENS PELS FEDERATS .....	5
DOCUMENTACIÓ I HOMOLOGACIÓ DE CINTURONS .....	5
EDATS PELS EXÀMENS DE DOS COLORS .....	6
EL GRAU .....	6
L'ASPIRANT .....	7
L'ACTITUD .....	7
EXAMENS: Celebració i Resultats .....	8
REQUISITS ADMINISTRATIUS .....	8
EXÀMEN BLANC/GROC .....	11
EXÀMEN GROC .....	12
EXÀMEN GROC-TARONJA .....	13
EXÀMEN TARONJA .....	14
EXÀMEN TARONJA-VERD .....	15
EXÀMEN VERD .....	16
EXÀMEN VERD-BLAU .....	17
EXÀMEN BLAU .....	18
EXÀMEN BLAU-MARRÓ .....	19
EXÀMEN MARRÓ .....	20



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## INTRODUCCIÓ

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

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

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



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

## **TRIBUNAL DE GRAUS - CRITERIS PER A LA CONSTITUCIÓ**

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

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

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

## **COMPONENTS DEL TRIBUNAL**

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

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

## **REUNIONS DEL TRIBUNAL**

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

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

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

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



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

## COST DELS EXAMENS PELS FEDERATS

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

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

## DOCUMENTACIÓ I HOMOLOGACIÓ DE CINTURONS

La Federació Andorrana de Karate entregarà al karateka que aprovi l'examen Diploma acreditatiu del pas de grau i actualitzarà la nova informació en el carnet de graus del federat.



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

En el cas que el karateca que ha aprovat l'examen a partir de cinturó negre, 1er. Dan ho vulgui i previ pagament del cost a la Federació Mundial de Karate (a través de la Federació Andorrana de Karate) es podrà sol·licitar homologació a la WKF a través dels Black Belt i/o diplomes corresponents.

Els nous carnets de graus hi seran disponibles a partir de Gener de 2010 per a totes les persones que paguin la llicència anyal.

Tots els cinturons concedits fins a la data es respectaran i serà en el següent examen que es realitzi quan s'acreditarà al federat amb el nou grau aconseguit. Es a dir i perquè ens entenguem, un federat amb cinturó verd ho continuarà sent encara que no estarà reconegut per la Federació Andorrana de Karate. Serà en el següent examen davant del nou tribunal, suposem el de cinturó blau per un adult, a on si aprova se li reconeixerà el nou grau i evidentment en conseqüència tots els graus anteriors. La Federació hi portarà un registre exhaustiu documental de tots els graus concedit en fitxes individuals per a cada federat.

En relació als cinturons negres, únicament continuaran reconeguts els que estiguin regulats per la Federació Mundial de Karate (WKF). En aquest sentit, la Federació Andorrana de Karate, demanarà a la Mundial còpia de tots els expedients fins a la data en quant als cinturons negres per poder portar un control documental exhaustiu.

## **EDATS PELS EXÀMENS DE DOS COLORS**

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

## **EL GRAU**

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

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



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

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

## **L'ASPIRANT**

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

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

## **L'ACTITUD**

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

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

## **DOJOKUN**

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

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



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

## **EXAMENS: Celebració i Resultats**

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

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

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

## **REQUISITS ADMINISTRATIUS**

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





# FEDERACIÓ ANDORRANA DE KARATE

8.- Abonar la quota de l'examen.

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

**TABLA I – EDAT MINIMA REQUERIDA**

CINTO NEGRE	13 ANYS
1 DAN	16 ANYS
2 DAN	18 ANYS
3 DAN	21 ANYS
4 DAN	25 ANYS
5 DAN	30 ANYS
6 DAN	36 ANYS

**TABLA II – TEMPS MINIM REGLAMENTARI DE PERMANÈNCIA ENTRE GRAUS**

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

**TAULA III – NOMBRE DE LLICÈNCIES NECESSÀRIES**

CINTO NEGRE	4 CONSECUTIVES O 5 ALTERNES
1 DAN	3 CONSECUTIVES O 4 ALTERNES
2 DAN	2 CONSECUTIVES O 3 ALTERNES A PARTIR DE 1 DAN
3 DAN	3 CONSECUTIVES O 4 ALTERNES A PARTIR DEL 2 DAN
4 DAN	4 CONSECUTIVES O 5 ALTERNES A PARTIR DEL 3 DAN
5 DAN	5 CONSECUTIVES O 6 ALTERNES A PARTIR DEL 4 DAN (14 anys de pràctica federada)



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

	des de l'obtenció del 1 DAN)
6 DAN	6 CONSECUTIVES O 7 ALTERNES A PARTIR DE 5 DAN (20 anys de pràctica federada des de l'obtenció del 1 DAN)



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN BLANC/GROC**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- SHIZEN TAI (Posició natural) i totes les formes de distribució que es poden adoptar segons necessitats:
  - MUSUBI DACHI (peus oberts),
  - HEISOKU DACHI (peus tancats),
  - HACHINOJI DACHI (peus separats),
  - TEIJI DACHI (peus en T),
  - RENOJI DACHI (peus en L),
  - HEIKO DACHI (peus paralels),
  - UCHI HACHINOJI DACHI (peus "zambos").
- ZENKUTSU DACHI (posició avançada),
- AGE UKE (parada alta),
- GEDAN BARAI (parada baixa),
- TSUKI (directe),
- OI TSUKI (directe avançant),

### **Per als menors de 6 anys (FINS A 5 ANYS INCLOSSOS):**

#### **KI-HON:**

El Ki-Hon es podrà fer desplaçant-se l'aspirant linealment sobre el tatami per facilitar la tasca als més petits. Cada tècnica es repetirà fins a tres vegades en desplaçament i sempre en la posició de zen-kutsu dachi.

#### **TSUKI-WAZA:**

Al menys 3 tècniques de tsuki a escollir en desplaçament lineal cap endavant en zenkutsu dachi i finalització amb Kiai. Salutació al principi i final.

### **Per a la resta d'edats (a partir dels 6 anys) a banda dels coneixements necessaris:**

Lo mateix que en el cas anterior i afegirem:

#### **KATA:**

TAYKIOKU SHODAN

O sempre el Kata equivalent de l'estil de l'aspirant.



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN GROC**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

#### **A més dels coneixements per cinturó Blanc-Groc:**

- KOKUTSU DACHI (posició atrassada),
- SHOTO UKE (parada mitja cap a l'interior),
- SHUTO UKE (parada amb el borde exterior),
- TETSUI UCHI (atac amb el puny de martell),
- MAE GERI (cop de cama frontal).

#### **Per als menors de 6 anys (FINS A 5 ANYS INCLOSSOS):**

##### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

##### **TSUKI-WAZA:**

Al menys 3 tècniques en desplaçament lineal cap endavant en zenkutsu dachi i finalització amb Kiai.

Salutació al principi i final.

#### **Per a la resta d'edats (a partir dels 6 anys) a banda dels coneixements necessaris:**

Lo mateix que en el cas anterior i afegirem:

##### **TREBALL DE RENZOKU WAZA:**

Combinació en posició Shizen Tai de qualsevol de les tècniques que l'aspirant ha de conèixer, per exemple: Age Uke + Tsuki.

##### **KATA:**

HEIAN SHODAN



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN GROC-TARONJA**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- KIBA DACHI (posició del "jinete"),
- UCHI UKE (parada mitja cap a l'exterior),
- MOROTE UKE (parada reforçada),
- TREBALL DE LA CADERA ("MALUC"):
  - JYUN KAITEN (rotació normal),
  - GYAKU KAITEN (rotació inversa),
- GYAKU ZUKI (directe invers),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### **TSUKI-WAZA**

#### **UKE-WAZA:**

Al menys 3 tècniques en desplaçament lineal cap endavant en zenkutsu dachi – kokutsu dachi i finalització amb Kiai.

Salutació al principi i final.

### **TREBALL DE RENZOKU WAZA:**

Combinació en posició Shizen Tai de qualsevol de les tècniques que l'aspirant ha de conèixer, per exemple: Age Uke + Gyaku Zuki.

### **KATA:**

HEIAN SHODAN

### **IPPON – SAMBON KUMITE:**

Combat a un o tres passos. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN TARONJA**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- SHIKO DACHI (posició de sumo),
- OSAE UKE (parada lliscant amb la palma),
- NUKITE (ma de punta),
- URAKEN UCHI (atac amb el puny "al revés"),
- YOKO GERI KEAGE (patada lateral de percussió),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### **TSUKI-WAZA**

#### **UKE-WAZA:**

Al menys 3 tècniques en desplaçament lineal cap endavant en zenkutsu dachi – kokutsu dachi i finalització amb Kiai.

Salutació al principi i final.

### **TREBALL DE RENZOKU WAZA:**

Combinació en posició Shizen Tai de qualsevol de les tècniques que l'aspirant ha de conèixer, per exemple: Age Uke + Tsuki.

### **KATA:**

HEIAN NIDAN

### **IPPON – SAMBON KUMITE:**

Combat a un o tres passos. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN TARONJA-VERD**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- SANCHIN DACHI (posició de concentració),
- KAKIWAKE UKE (parada separant),
- SHUTO UCHI (ma de sable),
- YOKO GERI KEKOMI (cop de cama lateral profunda),
- MIKAZUKI GERI (cop de cama semicircular),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### **TSUKI-WAZA UKE-WAZA UCHI-WAZA:**

Al menys 5 tècniques en desplaçament lineal o amb canvi de sentit en zenkutsu dachi – kokutsu dachi i finalització amb Kiai (ha de combinar les dues posicions).

Salutació al principi i final.

### **TREBALL DE RENZOKU WAZA:**

Combinació en posició Shizen Tai de qualsevol de les tècniques que l'aspirant ha de conèixer, per exemple: Age Uke + Tsuki.

### **KATA:**

HEIAN NIDAN

### **IPPON – SAMBON KUMITE:**

Combat a un o tres passos. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## EXÀMEN VERD

### CONEXEMENTS NECESSARIS:

- NEKO ASHI DACHI (posició del gat),
- YUYI UKE (parada creuada),
- EMPI UCHI (atac amb el colze):
  - YOKO EMPI,
  - MAWASHI EMPI,
  - USHIRO EMPI,
  - TATE EMPI,
  - OTOSHI EMPI,
  - USHIRO MAWASHI EMPI.
- MAWASHI GERI (patada circular).

### KI-HON:

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### TSUKI-WAZA UKE-WAZA UCHI-WAZA:

Al menys 5 tècniques en desplaçament lineal o amb canvi de sentit en zenkutsu dachi – kokutsu dachi i finalització amb Kiai (ha de combinar les dues posicions).

Salutació al principi i final.

### KATA:

HEIAN SANDAN

### IPPON KUMITE:

Combat a un pas. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).





# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN VERD-BLAU**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- FUDO DACHI (posició de combat),
- HAISHU UKE (parada amb el dors de la mà),
- KIZAMI ZUKI (directe en diagonal),
- TEISHO UCHI (atac amb la base de la palma de la mà),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### **TSUKI-WAZA**

### **UKE-WAZA**

### **UCHI-WAZA**

### **GERI-WAZA:**

Al menys 5 tècniques en desplaçament lineal o amb canvi de sentit en zenkutsu dachi – kokutsu dachi – kiba dachi i finalització amb Kiai (ha de combinar al menys dues posicions).

Salutació al principi i final.

### **KATA:**

HEIAN SANDAN  
HEIAN YONDAN

### **IPPON KUMITE:**

Combat a un pas. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).

### **JYU KUMITE:**

Representa el treball lliure per parelles i en el mateix ni les tècniques, ni els nivells ni el moment de l'atac estan pre establerts.

Sobretot molt important el treball de la distancia i desplaçament com a punt de partida en el treball de Jyu Kumite. Així de la distancia diferenciem entre distancia curta, mitja o llarga. No es tracta de llençar atacs de qualsevol forma i s'ha de mantenir una molt bona actitud en tot moment.

Per aquest nivell de cinturó treballem en el Jyu Kumite sobretot tècniques d'atacs.



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN BLAU**

### **CONEXIMENTS NECESSARIS:**

- TSURUASHI DACHI (posició de la grulla),
- KAGI ZUKI (directe en garfi),
- USHIRO GERI (cop de cama cap enrere),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### **TSUKI-WAZA**

### **UKE-WAZA**

### **UCHI-WAZA**

### **GERI-WAZA:**

Al menys 6 tècniques en desplaçament lineal o amb canvi de sentit en zenkutsu dachi – kokutsu dachi – kiba dachi i finalització amb Kiai (haurà de combinar les tres posicions de cames).

Salutació al principi i final.

### **KATA:**

HEIAN YONDAN

HEIAN GODAN

### **IPPON KUMITE:**

Combat a un pas. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).

### **JYU KUMITE:**

Representa el treball lliure per parelles i en el mateix ni les tècniques, ni els nivells ni el moment de l'atac estan pre establerts.

Sobretot molt important el treball de la distància i desplaçament com a punt de partida en el treball de Jyu Kumite. Així de la distància diferenciem entre distància curta, mitja o llarga. No es tracta de llençar atacs de qualsevol forma i s'ha de mantenir una molt bona actitud en tot moment.

Per aquest nivell de cinturó treballarem sobretot les defenses i contra atacs.



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN BLAU-MARRÓ**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- SUKUI UKE (parada parabòlica),
- OI MAWASHI GERI (patada circular amb la cama adavantada),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

### **TSUKI-WAZA**

### **UKE-WAZA**

### **UCHI-WAZA**

### **GERI-WAZA**

### **RENZOKU WAZA:**

Combinacions de tècniques en desplaçament lineal o amb canvi de sentit en les diferents posicions que l'aspirant conegui (al menys haurà de combinar tres posicions).

Salutació al principi i final.

### **KATA:**

HEIAN GODAN

TEKKI SHODAN.

### **IPPON KUMITE:**

Combat a un pas. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).

### **JYU KUMITE:**

Representa el treball lliure per parelles i en el mateix ni les tècniques, ni els nivells ni el moment de l'atac estan pre establerts.

Sobretot molt important el treball de la distància i desplaçament com a punt de partida en el treball de Jyu Kumite. Així de la distància diferenciem entre distància curta, mitja o llarga. No es tracta de llençar atacs de qualsevol forma i s'ha de mantenir una molt bona actitud en tot moment.

En aquest nivell de cinturó incidirem en el treball de combinacions tècniques (atacs, defenses, contra atacs, etc...).



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **EXÀMEN MARRÓ**

### **CONEIXEMENTS NECESSARIS:**

- URA MAWASHI GERI (patada circular inversa),
- YOKO TOBI GERI (patada lateral en salt),

### **KI-HON:**

L'aspirant haurà de treballar qualsevol tècnica de les considerades s'han de conèixer i demanades pel Tribunal.

**TSUKI-WAZA**  
**UKE-WAZA**  
**UCHI-WAZA**  
**GERI-WAZA**  
**RENZOKU WAZA**

Salutació al principi i final.

### **KATA:**

HEIAN GODAN  
TEKKI SHODAN  
BASSAI DAI

### **IPPON KUMITE:**

Combat a un pas. Treball per parelles a on cadascú dels karateques hauran de fer un atac i una defensa (una sola variació).

### **JYU KUMITE:**

Representa el treball lliure per parelles i en el mateix ni les tècniques, ni els nivells ni el moment de l'atac estan pre establerts.

Sobretot molt important el treball de la distancia i desplaçament com a punt de partida en el treball de Jyu Kumite. Així de la distancia diferenciem entre distancia curta, mitja o llarga. No es tracta de llençar atacs de qualsevol forma i s'ha de mantenir una molt bona actitud en tot moment.



# FEDERACIÓ ANDORRANA DE **KARATE**

## **SHIAI KUMITE:**

L'aspirant realitzarà tres asalts d'un minut cadascú realitzant les tècniques puntuables que el tribunal li demani.

## **GOSHIN:**

L'aspirant realitzarà tres combinacions de tècniques de defensa personal.



FEDERACIÓ  
ANDORRANA  
DE **KARATE**

## **NOTA IMPORTANT PER A TOTS ELS EXAMENS:**

Els coneixements necessaris per l'aspirant són acumulables.

Es a dir, si l'aspirant es presenta a cinturó verd, en totes les parts de l'examen s'entendrà que l'aspirant coneix tot el relacionat als examens celebrats i aprovats corresponents als cinturons anteriors (Kjus blanc-groc, groc, groc-taronja, taronja, taronja-verd i es clar verd).

Això és vàlid per a totes les parts de l'examen: Ki-Hon, Waza, Kata, etc...