



# NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS RFEK Y DD. AA.

Federación Andaluza **COVID19**

MAYO 2020



## **IMPORTANTE**

**En los exámenes Vía Club, se presentará OBLIGATORIAMENTE un vídeo a la FAK con todos los exámenes realizados, junto con las actas debidamente cumplimentadas.**

**Se recuerda que el orden de los vídeos debe ser atendiendo al orden de las actas enviadas previamente por la FAK.**

**El nombre del vídeo debe contener el nombre del aspirante y el grado junto con la correspondiente numeración del aspirante.**

**La presentación de dicho video será obligatoria para la obtención del grado del aspirante.**



## FASE DE KUMITE TODOS LOS GRADOS

### **I. ASPIRANTES entre 16 y 17 años.**

En la Fase de Kumite realizarán DOS combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de 60 segundos seguido de treinta segundos de descanso. Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante, referencia cilíndrica o incluso una persona totalmente estática durante su ejecución. En el desarrollo de cada combate utilizará la mayor variedad de técnicas de pierna, puño, etc.

### **II. ASPIRANTES ENTRE 18 a 28 años.**

Realizarán hasta DOS combates de Kumite de 60 SEGUNDOS cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate. Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante. En el desarrollo de cada combate utilizará la mayor variedad de técnicas de pierna, puño, etc.

### **III. ASPIRANTES ENTRE 29 a 40 años.**

Realizarán hasta DOS combates de Kumite de SESENTA segundos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate. Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante. En el desarrollo de cada combate utilizará la mayor variedad de técnicas de pierna, puño, etc.

### **IV. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.**

Realizarán dos combates de Kumite de SESENTA segundos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate. Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante. En el desarrollo de cada combate utilizará la mayor variedad de técnicas de pierna, puño, etc.

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno.

## **ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN**

### **FASE TÉCNICA:**

- CONOCIMIENTOS
- HENKA WAZA
- KATA
- KIHON KUMITE

### **FASE DE KUMITE:**

## **COMUNICACIÓN DE RESULTADOS**

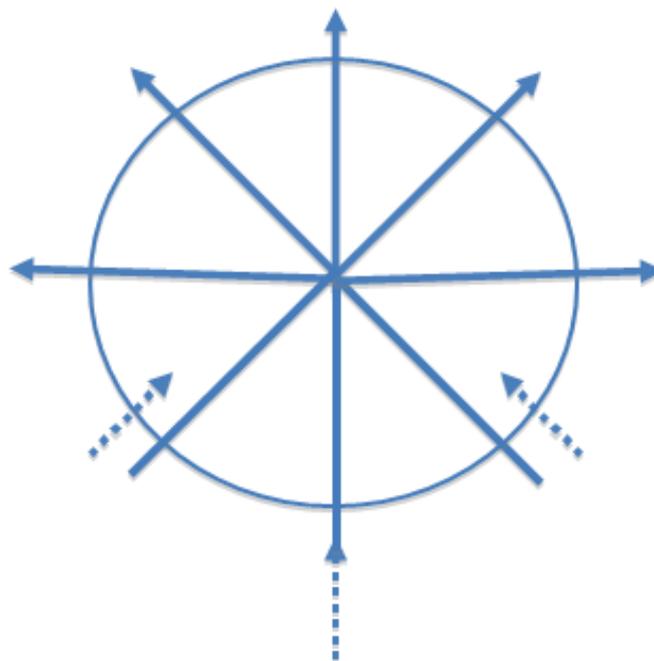
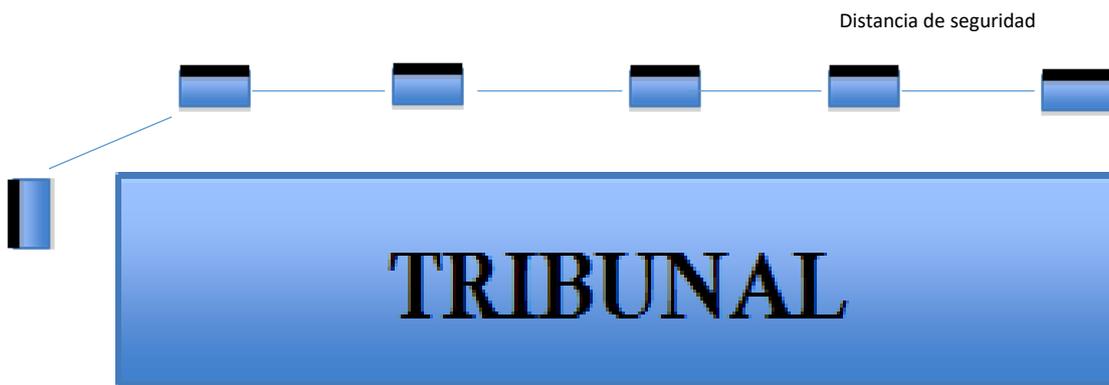
**El orden de los exámenes será el establecido en la normativa**

# PRESENTACIÓN DE EXÁMENES.

## FASE TÉCNICA

### DIAGRAMA DE EJECUCIÓN:

El diagrama permite la ejecución de las distintas técnicas y direcciones evitando en todo caso finalizarla de espaldas al Tribunal.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE  
CINTURÓN NEGRO

Fase Técnica:

*Conocimientos teóricos*

*Henka Waza*

*Kata*

*Kihon Kumite*

*Kumite*

**El orden del examen será el establecido en la normativa**

## FASE TÉCNICA

### HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

<b>UKE WAZA</b>	(Técnicas de defensa)
<b>TSUKI WAZA</b>	(Técnicas directas)
<b>UCHI WAZA</b>	(Técnicas circulares o indirectas)
<b>GERI WAZA</b>	(Técnicas de pierna)

Se realizarán **cinco** técnicas por apartado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de tres posiciones diferentes. Se deberá demostrar el dominio de ambas partes del cuerpo (lo que no implica la repetición de todo con ambos lados). El trabajo se realizará mediante desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, **evitando** giros que el aspirante no pueda controlar, así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición las cuales deberán ser básicas y simples en su mayoría. A su vez ha de reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del karate (kime, kiai, zanshin, chakugan...).

### KIHON KUMITE

#### IPPON KUMITE

Se ejecutarán dos aplicaciones de Ippon Kumite con un compañero **IMAGINARIO**. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque

### KATA

El aspirante presentará obligatoriamente cinco katas básicos y dos superiores de las que el Tribunal elegirá **un Kata Superior y otro Básico**. Es recomendable orientar la elección de los katas en función del nivel al que opta el aspirante.

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?  
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN? Alerta continua.
4. ¿Qué significa CHAKUGAN? Mirada.
5. ¿Qué es KIME?

El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.



6. ¿Qué es KI?  
La energía interior.
7. ¿Qué es KIAI?  
La liberación de la energía interna mediante un grito.
8. ¿Qué significa REI? Saludo.
9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?  
El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.
10. Diferentes alturas o niveles para golpear:
  - JODAN: nivel alto (cabeza)
  - CHUDAN: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros).
  - GEDAN: nivel bajo (desde la cintura a los pies)
11. Significado de la palabra KATA:  
Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.
12. Significado de la palabra KUMITE: Combate.

## FASE DE KUMITE

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. **Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante.**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

## **CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE**

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

1. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
2. número de acciones técnicas al saco.
3. variedad y calidad de los desplazamientos.
4. fase preparatoria de la acción técnica. (cintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
5. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
6. uso combinado de las acciones técnicas.
7. Precisión.
8. Control.



Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

1. buena forma.
2. actitud marcial.
3. aplicación vigorosa.
4. zanshin
5. tiempo apropiado.
6. distancia correcta.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE

CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

Fase Técnica:

*Conocimientos teóricos*

*Henka Waza*

*kata*

*Kihon Kumite*

*Fase Jyu Kumite*

**El orden del examen será el establecido en la normativa**

## FASE TÉCNICA

### HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

- **UKE WAZA** (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán **seis** técnicas.
- **GERI WAZA** (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán **seis** técnicas.
- **TSUKI – UCHI WAZA** (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.
- **RENZOKU WAZA** (técnicas combinadas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

Para todos los apartados, excepto en Renzoku Waza, se utilizarán al menos **cuatro** posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con lo que demostrará firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición de técnicas y posiciones. Se **EVITARÁN** giros que no se controlen, así como la elección de técnicas que, por las condiciones del aspirante, no puedan ejecutarse con la correcta forma y total efectividad.

### KIHON KUMITE

**SANBON KUMITE: (CON UN ADVERSARIO IMAGINARIO)** El aspirante realizará un asalto convencional a tres pasos. Se ejecutan tres ataques a los diferentes niveles y sobre ellos tres defensas y un contraataque final. Se trabajará con precisión, fuerza y efectividad.

### BUNKAI KUMITE

El Aspirante realizara la aplicación de una línea de **DOS** Katas básicos a su elección.

### KATA

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores de los que el Tribunal le pedirá **dos Katas Básicos, un Kata Superior a elección del Tribunal**.



## **FASE DE KUMITE**

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. **Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante.**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

### **CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE**

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

9. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
10. número de acciones técnicas al saco.
11. variedad y calidad de los desplazamientos.
12. fase preparatoria de la acción técnica. (cintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
13. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
14. uso combinado de las acciones técnicas.
15. Precisión.
16. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

7. buena forma.
8. actitud marcial.
9. aplicación vigorosa.
10. zanshin
11. tiempo apropiado.
12. distancia correcta.

### **TEMARIO ESPECÍFICO de PRIMER DAN**

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:
  - TSUKITE: el que ejecuta la acción
  - HIKITE: el que recoge hacia atrás
  - KOSHI KAITEN: la acción de la cadera
3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

- KAKAE KOMI ASHI      elevación de rodilla
- KERI HANASHI      extensión de la pierna
- JIKU ASHI      base de apoyo
- KOSHI      acción de la cadera
- HIKI ASHI      recogida de la pierna

4. Formas de realización de las técnicas de pierna:

- KEAGE      ascendente
- KEBANASHI      percutante
- KEKOMI      penetrante
- FUMIKOMI      aplastante
- FUMIKIRI      cortante

5. Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:

- RITSU REI      saludo de pie
- OTAGAINI REI      saludo recíproco
- SENSEINI REI      saludo al maestro
- SOMENI REI      saludo al frente
- ZA REI      saludo de ceremonia

6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?

Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?

Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.

8. Principales puntos en la ejecución de un kata:

<b>ZANSHIN:</b>	Alerta continua.
<b>KIME:</b>	Fuerza
<b>KIAI:</b>	Grito de concentración
<b>KIHAKU:</b>	Vivencia

<b>CHAKUGAN:</b>	Mirada
<b>KI:</b>	Energía interna
<b>HYOSHI:</b>	Ritmo
<b>ENBUSEN:</b>	Línea de realización

**9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?**

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

**10. ¿Qué es y para qué sirve el ENBUSEN?**

Son las líneas de ejecución y sirve para determinar las direcciones que se deben seguir al ejecutar el kata.

**11. ¿Para qué sirve el trabajo de KUMITE?**

Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa.

**12. Puntos importantes en el trabajo de Kumite:**

Anticipación	Estrategia
Ataque	Precisión
Control	Reacción
Defensa	Táctica
Distancia	Velocidad

**EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR**



## **FASE DE KUMITE**

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. **Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante.**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

### **CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE**

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

17. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
18. número de acciones técnicas al saco.
19. variedad y calidad de los desplazamientos.
20. fase preparatoria de la acción técnica. (cintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
21. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
22. uso combinado de las acciones técnicas.
23. Precisión.
24. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

13. buena forma.
14. actitud marcial.
15. aplicación vigorosa.
16. zanshin
17. tiempo apropiado.
18. distancia correcta.

# ESTRUCTURA DE EXAMEN

## DE CINTURÓN NEGRO

### SEGUNDO DAN

#### Fase Técnica:

*Conocimientos teóricos*

*Henka Waza*

*Kata*

*Yakusoku Kumite*

*Fase de Kumite*

**El orden del examen será el establecido en la normativa**

## **HENKA WAZA**

Estará formado por los siguientes apartados:

- **TSUKI WAZA** (técnicas directas): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- **UCHI WAZA** (técnicas indirectas o circulares): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- **GERI WAZA** (técnicas de pierna): ejecutarán entre **seis** y **ocho** técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.
- **RENZOKU WAZA**: realizarán **dos** combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de **cinco** técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante un solo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

Todo el trabajo presentado deberá ir basado en la utilización de todo tipo de desplazamientos, esquivas y diversidad de posiciones. La ejecución de las técnicas reflejará el control de la velocidad, coordinación, definición, potencia, actitud marcial y total efectividad.

## **KIHON KUMITE**

### **YAKUSOKU KUMITE**

Realizarán **TRES** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **diez** y **doce** técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente. **Y el tercero será de libre ejecución.**

## **KATA**

El aspirante presentará obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **cinco** superiores. De todos los katas presentados el **Tribunal le solicitara un Kata Básico y uno Superior, además del voluntario.**

### **TEMARIO ESPECÍFICO**

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.
2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
3. ¿Qué significa KARATE DO?  
KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.
4. 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.
5. Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
7. Formas de utilización de la cadera:

<b>JYUN KAITEN</b>	en el mismo sentido que la técnica
<b>GYAKU KAITEN</b>	en sentido contrario a la técnica
<b>ZENPO</b>	en avance
<b>KOHO</b>	en retroceso
<b>JOHO</b>	ascendente
<b>KAHO</b>	descendente

## 8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

<b>SHOMEN (MAE)</b>	frontal
<b>SOKUMEN (YOKO)</b>	lateral
<b>HANMI</b>	posición semifrontal
<b>GYAKU HANMI</b>	inversa semifrontal

## 9. Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:

<b>HAIWAN o UDE</b>	antebrazo
<b>EMPI o HIJI</b>	codo
<b>SEIKEN</b>	puño frontal
<b>URAKEN</b>	puño del revés
<b>NUKITE</b>	punta de los dedos
<b>SEIRYUTO</b>	parte inferior de la muñeca
<b>KENTSUI o TETTSUI</b>	puño de martillo
<b>TEISHO o SHOTEI</b>	base de la palma de la mano
<b>NAKADAKA KEN</b>	puño del medio dedo
<b>NAKADAKA IPPON KEN</b>	puño del dedo índice
<b>KEITO</b>	extremo interior de la muñeca
<b>SHUTO</b>	borde externo de la mano
<b>HAITO</b>	borde interno de la mano
<b>KENTOS</b>	nudillos
<b>HAIJU</b>	dorso de la mano

**10.** Nombre que reciben las diferentes partes del pie y la pierna:

<b>JO SOKUTEI</b>	base de los dedos
<b>KAKATO</b>	talón
<b>HEISOKU</b>	empeine
<b>HIZA</b>	rodilla
<b>SOKUTEI</b>	planta del pie
<b>SOKUTO</b>	canto externo del pie
<b>TSUMASAKI</b>	punta de los dedos

**11.** Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

<b>DE ASHI</b>	hacia delante
<b>HIRI ASHI</b>	hacia atrás
<b>YOKO ASHI</b>	lateral
<b>MAWARI ASHI</b>	circular
<b>TOBI ASHI</b>	en salto
<b>YORI ASHI</b>	de ambos pies

**Todo ello se podrá matizar indicando si es HIDARI (izquierda), MIGI (derecha) o NANAME (diagonal).**

El aspirante a segundo dan deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.

## **FASE DE KUMITE**

En la Fase de Kumite realizarán **DOS** combates de Kumite. Cada combate tendrá una duración de **60 segundos** seguido de treinta segundos de descanso. **Lo realizará con algún objeto parecido a un saco de altura aproximada al aspirante.**

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno, **EN TODOS LOS GRADOS.**

## **CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE**

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

25. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
26. número de acciones técnicas al saco.
27. variedad y calidad de los desplazamientos.
28. fase preparatoria de la acción técnica. (cintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
29. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
30. uso combinado de las acciones técnicas.
31. Precisión.
32. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

19. buena forma.
20. actitud marcial.
21. aplicación vigorosa.
22. zanshin
23. tiempo apropiado.
24. distancia correcta.

ESTRUCTURA DE EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Fase Técnica:

*Conocimientos teóricos*

*Henka waza*

*Kata*

*Fase Kumite*

**El orden del examen será el establecido en la normativa**

[www.fankarate.com](http://www.fankarate.com)  
aristofanes 4 planta 1ª local 6- 29010 Málaga  
[secretaria@fankarate.com](mailto:secretaria@fankarate.com)  
951388817/683934323

Adaptación a la Normativa de Grados de la Federación Andaluza de Karate por el Covid-19

## FASE TÉCNICA

### HENKA WAZA

El aspirante presentará **DOS** combinaciones continuas que tendrá entre **quince y veinte** movimientos, entre los que se incluirán *al menos* **cinco** ataques de pierna, **cinco** defensas de mano abierta y/o cerrada, **cinco** ataques de puño, mano, codo..., debiendo mezclarlos entre sí con el fin de dar sensación de efectividad. Se deberán utilizar todo tipo de desplazamientos, esquivas y variedad de posiciones. Las ejecuciones técnicas deberán reflejar el control de la velocidad, coordinación, potencia, actitud marcial y total efectividad. Se valorará el sentido práctico (ante posibles adversarios) de cada línea realizada, la creatividad, variedad y calidad técnica, además de la dificultad de ejecución.

### KATA

El aspirante presentará **cinco** katas básicos y **siete** superiores. **El Tribunal le solicitará** **El Tribunal le solicitará dos Katas Básicos y uno Superior, además del voluntario.**

## TEMARIO ESPECÍFICO

1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.
  2. Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica del kata voluntario que presenta.
  3. ¿Qué se consigue con el trabajo de los katas? (desarrollar por el aspirante).
  4. Explicación de un tipo de Kumite (desarrollar por el aspirante).
1. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo de Kumite de competición? (desarrollar por el aspirante).
  2. Relación y definición de los diferentes tipos de respiración:
    - **DONTO:** normal
    - **IBUKI:** diafragmática con contracción abdominal sonora.

## **FASE DE KUMITE**

Los aspirantes para tercer dan realizará **DOS** combates de Jyu Kumite con una duración de **60** segundos. Entre cada combate habrá un descanso de **30** segundos.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física.

### **CRITERIOS DE VALORACIÓN FASE DE KUMITE**

Los criterios a valorar por los jueces serán los siguientes:

33. variedad y calidad de los fundamentos técnicos.
34. número de acciones técnicas al saco.
35. variedad y calidad de los desplazamientos.
36. fase preparatoria de la acción técnica. (cintas, amagos, gestos de desequilibrio,...etc.)
37. simetría tanto en el uso de los brazos como de las piernas.
38. uso combinado de las acciones técnicas.
39. Precisión.
40. Control.

Con respecto a los gestos técnicos se perseguirá que sean realizados de acuerdo con los aspectos del Jyu Kumite para otorgar validez a dichas acciones:

25. buena forma.
26. actitud marcial.
27. aplicación vigorosa.
28. zanshin
29. tiempo apropiado.
30. distancia correcta.

**El Director Departamento Andaluz de Grados-D. Francisco Gutiérrez Martínez**

[www.fankarate.com](http://www.fankarate.com)  
aristofanes 4 planta 1ª local 6- 29010 Málaga  
[secretaria@fankarate.com](mailto:secretaria@fankarate.com)  
951388817/683934323