



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.
DEPARTAMENTO NACIONAL DE KENPO RFEK

NORMATIVA DE GRADOS

VERSIÓN 8.0 - EN VIGOR A PARTIR 01.04.2021



REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.



ÍNDICE

- Presentación pág. 3
- Introducción pág. 4
- Requisitos administrativos pág. 6
- Anexo 1 pág. 8
- Situaciones especiales..... pág. 10
- Criterios de valoración pág. 11
- Estructura de exámenes: pág. 14
- Cinturón Negro pág. 15
- Cinturón Negro Primer Dan pág. 17
- Cinturón Negro Segundo Dan pág. 19
- Cinturón Negro Tercer Dan pág. 21
- Cinturón Negro Cuarto Dan pág. 23
- Cinturón Negro Quinto Dan pág. 25
- Cinturón Negro Sexto Dan pág. 27
- Cinturón Negro Séptimo Dan pág. 30
- Cinturón Negro Octavo Dan pág. 32
- Programa teórico común pág. 35

PRESENTACIÓN

La presente normativa es fruto de la evolución y la madurez de nuestro departamento nacional de Kenpo, por ello da un paso más hacia la búsqueda de un sistema de evaluación justo y adaptado a la realidad actual.

El Comité Nacional de Grados que la ha llevado a término ha considerado las aportaciones y sugerencias de distintos puntos de vista que se han atendido con interés, entendiendo que los cambios nos encaminan hacia la evolución y el desarrollo.

La jerarquía dentro del Kenpo se establece con el grado. El aspirante, tras años de práctica aspira 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 por el aprendizaje, ya que como todos descubrimos cada día, no finaliza nunca. El equilibrio entre la consecución de un grado más alto y el nivel de humildad al ser reconocido a través del tribunal debe ser el objeto de nuestro departamento.

El tribunal de grados debe atender y valorar al aspirante que presenta su examen considerando que este ha superado una serie de etapas anteriores que permitirán alcanzar un nivel superior. Se mantendrá una actitud de respeto mutuo en todo momento, teniendo muy presente las peculiaridades de cada sistema de Kenpo, tratando a todos por igual.

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 técnicas, actitud, dialéctica etc...

Por último como Director del Departamento nacional de Kenpo quiero agradecer y manifestar mi respeto y reconocimiento a los técnicos que se han pronunciado con el fin de aportar sus inquietudes y sugerencias que han permitido la formación de esta edición la cual espero que sirva de nexo de unión de todas los integrantes del Departamento Nacional de Kenpo.

José María Méndez López.
Dtor. Departamento Nacional de Kenpo
Real Federación Española de Karate y D.A.
Abril 2021

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

El Departamento Nacional de Kenpo, a través del Tribunal que convoca para exámenes, tiene como objetivo velar por el buen nivel de los distintos sistemas/escuelas de Kenpo. No pretende poner metas inalcanzables para el aspirante, sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Ha de mirar por el bien de todos los sistemas encuadrados en dicho Departamento, así como valorar sus progresos. Es importante el continuo esfuerzo que realizan los jueces del Tribunal por realzar la imagen de estos sistemas encuadrados en el Departamento, sin menosprecio de los que no son de su práctica habitual, así como el máximo respeto hacia el aspirante. El tribunal en cada convocatoria estará compuesto por un total de entre tres y cinco jueces, designados por el Director Nacional de Grados, con el visto bueno del Director Nacional de Kenpo.

● 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.

● EXÁMENES: Celebración y Resultados

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen (que permanecerán en kimono hasta la finalización del mismo).

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeo, fotográficas y otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de las respectivas Federaciones Autonómicas. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del Acta oficial correspondiente por parte de la Real Federación Española de Karate y D.A. (Departamento Nacional de Kenpo).

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 (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 Kenpo federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (anexo I, tabla III). las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autónoma 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 -Técnico Deportivo Superior- o el Director del Departamento Nacional de Grados. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Departamento Nacional de Grados.
4. Licencia federativa autónoma en vigor.
5. Licencia Nacional del club actualizada en el año en curso.
6. Fotocopia del D.N.I.
7. Una fotografía tamaño carnet.
8. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Las solicitudes de los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo gimnasio del aspirante, o en su defecto, por el Director del Departamento Nacional de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un Curriculum Deportivo de su actividad en Kenpo junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autónomas. 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 la segunda fase, el resultado de la primera fase le será válido en el siguiente examen que se convoque. Pasado dicho examen y si no se ha presentado al mismo, deberá repetir el examen completo.

9. Los aspirantes podrán solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

10. Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico del Kenpo. Dicha tesina, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez, con un formato que permita la clara legibilidad del documento, podrá ser remitido de forma electrónica y deberá estar en la Real Federación Española de Karate (Departamento Nacional de Kenpo), acompañado del currículum deportivo, treinta días antes de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno.

11. Los aspirantes a 6º y 7º DAN, presentarán una tesina de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, podrá ser remitido de forma electrónica y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo R.F.E.K., que deberá estar en la Federación Española con treinta días antes de antelación a la celebración del examen. La R.F.E.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá publicar total o parcialmente cualquiera de las tesinas presentadas.

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

- Repetidores de la fase de combate de los aspirantes a Cinturón Negro.
- 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:
 - a. Los repetidores de cualquier fase a partir de 1º DAN.
 - b. Los repetidores de la fase técnica de los aspirantes a Cinturón Negro.

13. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 1 fotografía.

14. Los aspirantes presentarán toda la documentación en su Federación Autonómica, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K. junto con la relación de los aspirantes a cada grado con veinticinco días de antelación a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5º , 6º y 7º DAN será enviada, tras su comprobación, a la R.F.E.K. treinta días antes de la fecha de 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: a falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

ANEXO I

- **TABLA I.** Edad mínima requerida

CINTURÓN NEGRO	13 AÑOS
1º DAN	16 AÑOS
2º DAN	18 AÑOS
3º DAN	21 AÑOS
4º DAN	25 AÑOS
5º DAN	30 AÑOS
6º DAN	36 AÑOS
7º DAN	43 AÑOS
8º DAN	51 AÑOS

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

CINTURÓN NEGRO	1 año de cinto marrón
1º DAN	1 año de cinto marrón
2º DAN	2 años de 1º DAN
3º DAN	3 años de 2º DAN
4º DAN	4 años de 3º DAN
5º DAN	5 años de 4º DAN
6º DAN	6 años de 5º DAN
7º DAN	7 años de 6º DAN
8º DAN	8 años de 7º DAN y 30 años FEDERADO

- **TABLA III.** Número de licencias mínimas necesarias entre grados

CINTURÓN NEGRO	4 consecutivas ó 5 alternas
1º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN
6º DAN	6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN
7º DAN	7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6º DAN
8º DAN	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7º DAN

SITUACIONES ESPECIALES

• A. DISPENSA MÉDICA

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO, tendrán que enviar a la R.F.E.K., con sesenta días de antelación, certificado médico e informe de la Federación Autónoma correspondiente solicitando la autorización de dicho examen. No se considerará admitida la solicitud hasta que la Federación Española conteste, por escrito, al interesado a través de su federación. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Departamento Nacional de Grados. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE KENPO, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Nacional de Preparadores y el Departamento Nacional de Arbitraje. No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

• B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS

Cualquier persona podrá solicitar la convalidación del grado de Kenpo que ostente en otras organizaciones nacionales o internacionales. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Presentación del currículum y titulaciones correspondientes avaladas por la organización de origen.
- Presentación de la documentación correspondiente que acredite su práctica federada dentro del ámbito del territorio nacional español.
- Presentación de carta que avale la solicitud, firmada por el Director regional de la autonomía en la que el solicitante ejerza cualquier tipo de actividad relacionada y en pro del Departamento Nacional de Kenpo RFEK.

El Departamento Nacional de Grados someterá a estudio, con la Comisión Técnica Nacional, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.

● C. RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS

Para todos los casos en que concurran méritos deportivos y/o técnicos especiales el Departamento, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Comisión Técnica Nacional, emitirá un informe a ésta para la concesión de grados, siempre que se cumpla necesariamente el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I) para los diferentes grados.

Además, por circunstancias especiales, el Departamento de Kenpo, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen y se tengan las licencias mínimas exigidas para el grado al que aspira.

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, excepto en los exámenes de 5º y 6º dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. 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 quinto 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 homologados por el Departamento Nacional de Kenpo (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.

Aunque el examen se basa en la Normativa de Competición, el objetivo no será ver quien resulta vencedor, por lo tanto el criterio está al margen de ganar o perder.

Cada aspirante deberá realizar dos combates bajo las normas del DNK para la competición oficial de Kenpo Semicontacto Continuo. Los combates serán arbitrados por un miembro del Tribunal de examen.

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.

En los combates el aspirante tiene que mostrar obligatoriamente las opciones de trabajo ofensivo, defensivo, de anticipación y de contra. Además, en los combates se tienen que realizar variedad de ataques de puño y de pierna y tanto con el lado derecho como con el lado izquierdo del cuerpo.

Los combates han de ser limpios, empleando ataques individuales o de combinación, trabajando y dejando trabajar al compañero, con efectividad técnica, mostrando una buena condición física y un control absoluto.

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.

CINTURÓN NEGRO

• FASE TÉCNICA:

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

The logo consists of the letters 'C.N.' in a white, bold, sans-serif font, centered on a solid black rectangular background.

• 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.

FASE DE COMBATE

Cada aspirante que haya superado la Fase Técnica demostrará su conocimiento del Reglamento de Competición mediante la realización dos combates de 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 lo más posible.

CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN

• FASE TÉCNICA:

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

1 Dan

• 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.

TÉCNICA 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 mediante la realización dos combates de 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 lo más posible.
- Los aspirantes de 40 años en adelante, están exentos de esta fase del examen

CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN _____

• FASE TÉCNICA:

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

2 Dan

• 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 mediante la realización dos combates de 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 lo más posible.
- Los aspirantes de 40 años en adelante, están exentos de esta fase del examen.

CINTURÓN NEGRO TERCER DAN

• FASE TÉCNICA:

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

3 Dan

• 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 demostrará su conocimiento del Reglamento de Competición mediante la realización dos combates de 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 lo más posible.
- Los aspirantes de 40 años en adelante, están exentos de esta fase del examen.

CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN _____

• 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.

4 Dan

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.

Se realizarán veinticuatro (24) Técnicas de Defensa Personal. De éstas:

- (12) doce las realizará con la ayuda de un compañero, en las cuales deben existir dos defensas contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones.
- (4) cuatro las realizará con la ayuda de un compañero, las cuales serán contra ataques combinados.
- (4) cuatro las realizará con la ayuda de un compañero, las cuales serán contra ataques con armas.
- (4) cuatro las realizará con la ayuda de 2 ó 3 compañeros, las cuales serán dobles, contra el ataque de varios oponentes.

Las armas deben de ser simuladas.

Se deberá mostrar una clara evolución entre técnicas de defensa personal de nivel básico y de nivel superior. En todas las técnicas de defensa personal se debe de demostrar realidad, y control absoluto.

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.

CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN _____

• 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:

5 Dan

- 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 once formas, el aspirante elegirá y realizará en el examen dos (2) formas 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. Así mismo deberá responder a las preguntas que formule el Tribunal sobre su tesina. Dicha tesina constará de un mínimo de seis (6) folios y un máximo de diez (10), con un formato que permita la clara legibilidad del documento. Deberá estar, por sextuplicado, en la Real Federación Española de Karate, acompañada del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno.

COLOQUIO

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

CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN

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, y tal como dispone para Karate el Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate y por lo tanto también para su Disciplina Asociada, el Kenpo, el aspirante tiene a su disposición dos medios diferentes para poder obtener este grado:

A black rectangular badge with the text "6 Dan" in white, bold, sans-serif font.

• VÍA EXAMEN:

Esta opción permite al aspirante componer su examen por completo, con el fin de que pueda mostrar y demostrar sus conocimientos, experiencia y conclusiones sobre el campo que él mismo elija.

El aspirante realizará un trabajo práctico que dure entre treinta y cuarenta minutos sobre cualquier aspecto relacionado con el Kenpo. En la realización participará mostrando sus aportaciones, experiencia y dominio en dicho campo.

El Tribunal, preguntará al aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia basándose en la tesina previamente presentada, la cual deberá estar totalmente relacionada con el trabajo práctico. Tanto la tesina como el trabajo práctico deberán suponer una aportación personal práctica al sistema basándose en su propia visión, trabajo, investigación y evolución del mismo.

Además, el tribunal podrá abrir un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto teórico- práctico, técnico o histórico del Kenpo.

• VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS:

Se establecen los mismos requisitos que para el Karate pide la Federación. Las bases para poder optar a este grado por este medio, tal como señala la Normativa de Examen del Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de

Karate, se publicarán en la correspondiente circular que se elaborará con este fin. No obstante, reseñar que, la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la petición.

• VÍA MÉRITOS:

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores. Pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos. No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía. El aspirante que reúna **TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS** a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación Autonómica pertinente.

REQUISITOS

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del 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 el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título Entrenador o Instructor Nacional o Nivel III en Kenpo.
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Arbitro de Kenpo actualizado.

- Otras Titulaciones oficiales de Kenpo.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes por la vía de reconocimientos deberán estar en la sede de la RFEK. con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la RFEK. y D.A.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

- Los criterios para la valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el Comité Nacional de Grados.
- Informe del C.N.G. a la Comisión Nacional Técnica

CINTURÓN NEGRO SÉPTIMO 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, y tal como dispone para Karate el Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate y por lo tanto también para su Disciplina Asociada, el Kenpo, el aspirante tiene a su disposición un medio para poder obtener este grado:

A black rectangular badge with the text "7 Dan" in white, bold, sans-serif font.

• VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS:

Se establecen los mismos requisitos que para el Karate pide la Federación. Las bases para poder optar a estos grados por este medio, tal como señala la Normativa de Examen del Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate, se publicarán en la correspondiente circular que se elaborará elaborada por el Director Nacional de Grados con el visto bueno del director Nacional de Kenpo. No obstante, reseñar que, la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere.

• VÍA MÉRITOS:

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores. Pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos. No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía. El aspirante que reúna **TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS** a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación Autonómica pertinente.

REQUISITOS

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del 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 el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título Entrenador o Instructor Nacional o Nivel III en Kenpo.
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Arbitro Nacional "A" de Kenpo actualizado.
- Otras Titulaciones oficiales de Kenpo.

Excepcionalmente, y tras el estudio por parte del comité de grados del Departamento Nacional de Kenpo, podrán existir reducciones de estos requisitos, con un mínimo de exigencia del 80 por ciento.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.

CINTURÓN NEGRO OCTAVO DAN

El Octavo Dan, representan el mayor 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, y tal como dispone para Karate el Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate y por lo tanto también para su Disciplina Asociada, el Kenpo, el aspirante tiene a su disposición un medio para poder obtener este grado, debiendo de haber estado un mínimo de 30 años federado:

A black rectangular badge with the text "8 Dan" in white, bold, sans-serif font.

• VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS:

Se establecen los mismos requisitos que para el Karate pide la Federación. Las bases para poder optar a estos grados por este medio, tal como señala la Normativa de Examen del Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate, se publicarán en la correspondiente circular que se elaborará elaborada por el Director Nacional de Grados con el visto bueno del director Nacional de Kenpo. No obstante, reseñar que, la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere.

• VÍA MÉRITOS:

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores.

Pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos. No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía. El aspirante que reúna TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación Autonómica pertinente.

REQUISITOS

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del 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 el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título Entrenador o Instructor Nacional o Nivel III en Kenpo.
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Arbitro Nacional "A" de Kenpo actualizado.
- Otras Titulaciones oficiales de Kenpo.

Excepcionalmente, y tras el estudio por parte del comité de grados del Departamento Nacional de Kenpo, podrán existir reducciones de estos requisitos, con un mínimo de exigencia del 80 por ciento.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.

- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.
- No se podrá solicitar reducción de tiempo en ninguna forma ni via examen ni via méritos.

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes por la vía de reconocimientos deberán estar en la sede de la RFEK. con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la RFEK. y D.A.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

- Los criterios para la valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el Comité Nacional de Grados.
- Informe del C.N.G. a la Comisión Técnica Nacional.

PROGRAMA TEÓRICO

• PROGRAMA TEÓRICO COMÚN

Generalidades (preguntas a desarrollar por el aspirante):

- 1. Nombre y significado del estilo que practica, su fundador y principales características de su sistema.**

A desarrollar por el propio aspirante.

- 2. ¿Por qué y para qué se saluda en la práctica del Kenpo?**

El saludo se hace por cortesía y respeto hacia la otra persona. Se realiza para mostrar respeto, gratitud, humildad y gentileza.

- 3. El/la aspirante, ¿Qué debe de conocer y cómo se debe de comportar durante todo el examen a grado?**

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 en el DNK para la consecución de su objetivo.

- 4. Aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar las combinaciones de básicos en el examen a grado:**

Las combinaciones libres a presentar en el examen de grado incluirán bloqueos, ataques (con la parte superior e inferior), desplazamientos, y varias posiciones diferentes. Se demostrará 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. 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.

- 5. Explicación de alguna de las posiciones realizadas en su examen, enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.**

A desarrollar por el propio aspirante.

- 6. Explicación de alguna de las técnicas básicas de las presentadas en su examen, 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.**

A desarrollar por el propio aspirante.

- 7. Explicación sobre la ejecución y finalidad del trabajo de Técnicas de Defensa Personal que presenta.**

A desarrollar por el propio aspirante.

- 8. Aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar el trabajo de técnicas de defensa personal.**

Las aplicaciones de defensa personal se realizarán con naturalidad y realismo, primando la efectividad, el control de la distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. Se realizarán demostrando un control absoluto de los golpes. En los casos en que se realicen técnicas de defensa personal contra armas, se demostrará un buen control del ataque, un correcto desarme y un adecuado uso del arma.

- 9. Explicación sobre la ejecución y finalidad de los movimientos de cualquiera de las FORMAS que presenta.**

A desarrollar por el propio aspirante.

- 10. ¿En el estilo de Kenpo que practicas, qué son las formas y para qué sirve su trabajo?**

A desarrollar por el propio aspirante.

- 11. Aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar una forma en Kenpo:**

Saludo / Presentación / Concentración / Mirada / Vivencia / Respiración / Correcta ejecución técnica / Velocidad / Precisión / Fluidez / Ritmo adecuado / Definición técnica / Contracción-relajación / Potencia / Kiai / Desplazamientos correctos en las líneas de la forma / Posiciones correctas / Equilibrio / Alerta continua / Sensación final.

12. Aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar los combates en el examen a grado.

Se tienen que realizar dos combates de Kenpo Semicontinuo de dos minutos cada uno, utilizando protecciones homologadas para competición en el DNK. Los combates de examen a grado no son una competición. En el combate, cada aspirante mostrará, y dará la oportunidad a que el otro pueda mostrar, factores como defensa, ataque, distancia, anticipación, desplazamientos, contraataque, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia, ...

Se tiene que mostrar trabajo ofensivo, defensivo, de esquiva, de anticipación y de contra. Además se realizarán variedad de ataques, trabajo de puños y de patadas, tanto con el lado derecho como con el lado izquierdo del cuerpo.

Los combates han de ser limpios, empleando ataque individuales o de combinación, trabajando y dejando trabajar al otro aspirante, con efectividad técnica, mostrando una buena condición física y un control absoluto.

13. ¿Qué es el principio de acción-reacción en Kenpo?

En Kenpo, entendemos por acción-reacción a la aplicación de un ataque en el lugar preciso para conseguir una reacción esperada. Es imprescindible conocer las reacciones que nuestros golpes generan en los cuerpos de las personas que lo reciben, en función de las diferentes partes del cuerpo donde se golpee, de la trayectoria del golpe dado y de la intensidad aplicada. Por otro lado, con este principio también entendemos que a cada acción de nuestro oponente debe de seguirle una reacción por nuestra parte.

14. Postura recta.

Son muchos los beneficios positivos derivados de mantener el tronco recto. Permite la facilidad de movimiento y los cambios direccionales rápidos. También evita que uno se incline y se vaya detrás del golpe.

15. Buen equilibrio

Es mejorado por una postura recta. El cuerpo, lo mismo que las articulaciones, debe estar relajado y ser flexible para asegurar un buen equilibrio. También evita que uno se incline y se vaya detrás del golpe.

16. Relajación

Relajarse mejora el equilibrio. Cuando el cuerpo está relajado, se vuelve flexible, lo que permite reaccionar rápidamente al atacar o defender. Ayuda enormemente en la aceleración de los golpes.

17. Velocidad

Es uno de los ingredientes primarios de la habilidad, y debe acompañarse de precisión. La velocidad puede contribuir en gran medida a incrementar la potencia.

18. Precisión

Respaldada por la velocidad, es extremadamente necesaria para obtener el máximo beneficio. Implica dos aspectos: precisión de movimientos y blancos precisos. Muchas áreas vitales no requieren cantidad de fuerza para lograr dañarlos. Para asegurar la precisión además del efecto, atacar con el ángulo apropiado es de extrema importancia.

19. Sincronización o timing

En esencia es la regulación de la velocidad y el esfuerzo coordinado para sincronizarnos con los movimientos del contrario.

20. Telegrafiar

Puede utilizarse como finta o movimiento para engañar al adversario. Es también una forma de lenguaje corporal que puede ir en contra de uno al advertir al oponente del ataque.

21. Coordinación.

Este proceso conlleva la sincronización de cuerpo (fuerza), mente y respiración, de manera que se alcance armoniosa e instintivamente. A menudo no se refiere a un único movimiento, sino a una serie de movimientos en un periodo de tiempo determinado.

22. Concentración o focalización.

Es cuando se hacen coincidir mente, cuerpo, respiración y potencia. Culmina en el instante exacto en que se bloquea o golpea un objetivo específico.

23. Potencia.

Es la multiplicación de la fuerza, ayudada por la focalización. Su capacidad es proporcional a la fuerza física y la energía empleada.

24. Distancia.

Puede ser tanto aliada como enemigo. Es un factor crucial, sólo menor que el entorno. El éxito o fracaso en combate se ve a menudo determinada por la habilidad para cerrar o crear la distancia entre uno y el contrario.