

ADAPTACION DE LA NORMATIVA DE LA RFEK Y DA. PARA LOS EXAMENES DE GRADO EN NAVARRA

CINTURON NEGRO - Fase de Shiai Kumite.

El aspirante realizará con un compañero: A/ Un ataque de puño
B/ Un ataque de pierna
C/ Un bloqueo **efectivo** y contraataque

Cada técnica deberá ser realizada en una zona puntuable con buena forma, actitud deportiva, aplicación vigorosa, Zanshin, tiempo apropiado y distancia correcta.

- Fase de Jyu Kumite sin cambios

1º DAN – Fase de Shiai Kumite (Hasta los 22 años inclusive)

Con un compañero y siguiendo los criterios técnicos para CN, se realizarán:

- A/ Dos ataques de puño, utilizando ambas manos y a distintas alturas.
- B/ Dos ataques de pierna, utilizando ambas. **Se valorará positivamente “jodan geri”**
- C/ Dos técnicas en anticipación, cambiando las alturas.

- Fase de Jyu Kumite:

Los aspirantes entre 16 y 28 años realizarán hasta tres combates de Jyu Kumite, de dos minutos de duración cada uno, con treinta segundos de descanso entre ellos.

Resto de edades sin cambios.

2º DAN – Fase de Shiai Kumite (Hasta los 22 años inclusive)

- A/ Dos técnicas de contraataque a distintas alturas realizando previamente **“Tai Sabaki”**
- B/ Dos encadenamientos (entre 2 y 3 técnicas) dónde vistas estas individualmente, puntúen como **Ippon, Nihon y Sanbon.**

- Fase de Jyu Kumite

Los aspirantes entre 18 y 28 años realizarán hasta tres combates de Jyu Kumite, de dos minutos de duración cada uno. El resto de edades como 1º Dan.