

GRADOS DE CINTURON KYU EN KYOKUSHIN

Grado	Color Cinturón	Edad Mínima
Cinturón Blanco		
Cinturón Naranja 10° Kyu		4 años
Cinturón Naranja/azul claro 9° Kyu		4 años
Cinturón Azul claro 8° Kyu		5 años
Cinturón Azul claro / Amarillo 7° Kyu		6 años
Cinturón Amarillo 6° Kyu		7 años
Cinturón Amarillo / Verde 5° Kyu		8 años
Cinturón Verde 4° Kyu		9 años
Cinturón Verde / Marrón 3° Kyu		10 años
Cinturón Marrón 2° Kyu		11 años
Cinturón Marrón / Negro 1° Kyu		12 años

--	--

GRADOS DE CINTURON DAN EN KYOKUSHIN

Grado	Color Cinturón	Edad Mínima
Cinturón negro Infantil		13 años
Cinto Negro 1° DAN		16 años
Cinto Negro 2° DAN		20 años
Cinto Negro 3° DAN		25 años
Cinto Negro 4° DAN		30 años
Cinto Negro 5° DAN		35 años
Cinto Negro 6° DAN		42 años
Cinto Negro 7° DAN		50 años
Cinto Negro 8° DAN		58 años
Cinto Negro 9° DAN		68 años
Cinto Negro 10° DAN		78 años

FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHA

Regulación Grados Dan en Departamento Kyokushin

Requisitos mínimos para la obtención de los grados de Cinturón Negro

Grado	Edad Mínima	Tiempo práctica desde anterior grado	Licencias Anuales requeridas	Años práctica desde 1º Dan
Cinto Negro Infantil	13 años	1 año de cinto marrón	4 consecutivas ó 5 alternas	
Cinto Negro 1º DAN	16 años	1 año de cinto marrón	3 consecutivas ó 4 a alternas	
Cinto Negro 2º DAN	20 años	2 años de 1º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN	2 años de práctica federada
Cinto Negro 3º DAN	25 años	3 años de 2º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN	5 años de práctica federada
Cinto Negro 4º DAN	30 años	4 años de 3º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN	9 años de práctica federada
Cinto Negro 5º DAN	35 años	5 años de 4º DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN	14 años de práctica federada
Cinto Negro 6º DAN	42 años	6 años de 5º DAN	6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN	20 años de práctica federada
Cinto Negro 7º DAN	50 años	7 años de 6º DAN	7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6º DAN	27 años de práctica federada
Cinto Negro 8º DAN	58 años	8 años de 7º DAN	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 8º DAN	35 años de práctica federada
Cinto Negro 9º DAN	68 años	9 años de 8º DAN	9 consecutivas ó 10 alternas a partir del 8º DAN	44 años de práctica federada
Cinto Negro 10º DAN	78 años	10 años de 9º DAN	10 consecutivas o 11 alternas a partir del 9º DAN	54 años de práctica federada

Requisitos Examen de Kyu Adultos (Fase Técnica)

Esta fase tiene una importancia primordial, ya que al finalizarla, se dará su resultado y si no es apto, no podrá continuar el examen con la Fase Física, estando suspenso del Kyu al que se examinaba. La asistencia al examen será obligada para el resto de alumnos, que sólo podrán faltar mediante justificante oficial de trabajo o médico.

El Kihon lo realizarán juntos todos los alumnos, después se completará cada Kyu seguido con Ido Geiko, Renraku y Kata antes de pasar al siguiente Kyu

Kyu	Kihon	Ido Geiko		Renraku	Kata
		Técnicas del Kyu	Técnicas de Combate		
10º	Cada Técnica: 6 repeticiones despacio 20 repeticiones con Kime	3 Técnicas del Kyu correspondiente	2 Técnicas en una combinación libre de combate	-	- Taikyoku Sono Ichi - Shokugi Taikyoku Sono Ichi
9º	“	“	“	Sambon Kumite	- Taikyoku Sono Ni - Shokugi Taikyoku Sono Ni
8º	“	“	3 Técnicas en una combinación libre de combate, mínimo 1 geri	Renraku 8º Kyu	- Taikyoku Sono San - Shokugi Taikyoku Sono San
7º	“	“	“	-	- Pinan Sono Ichi
6º	“	“	4 Técnicas en una combinación libre de combate, mínimo 2 geris	-	- Pinan Sono Ni
5º	“	“	“	Renraku 5º Kyu	- Pinan Sono San
4º	“	“	5 Técnicas en una combinación libre de combate, mínimo 1 geri y 1 tobi geri	-	- Sanchin No Kata
3º	“	“	“	-	- Pinan Sono Yon
2º	“	“	4 Técnicas de combinación libre, 3 de geri y 1 tobi geri	Renraku de 2º Kyu	- Pinan Sono Go - Gekesai Dai
1º	“	“	“	2 Renrakus de 1º Kyu y Renraku de Shodan	- Yantsu - Tsuki No Kata

Se entregará una tesina con 4 páginas sobre cualquier tema de Shinkyokushinkai y 1 página con la realización de una clase

Requisitos Examen de Kyu Estudiantes + 14 años (Fase Física)

Para realizar esta fase, debe haber aprobado (apto) la fase técnica y preparar bien estos requisitos con anterioridad al examen

Kyu	Keages	Fondo Físico	Combates	Tameshiwari (16 años en adelante)
10º	100 repeticiones Mae Keage	30 Flexiones nudillos barbilla-suelo 30 Abdominales 20 Flexiones pierna 6 saltos sobre su cinturón doblado	-	-
9º	“	“	-	-
8º	“	“	6 combates de 1 minuto	1 madera Hiji Ate
7º	“	“	8 combates de 1 minuto	1 madera Mae Geri
6º	“	“	10 combates de 1 minuto	1 madera Shuto
5º	“	“	10 combates de 1 minuto	1 madera Yoko Geri
4º	“	“	12 combates de 1 minuto	1 madera Mawashi Chusoku 2 madera Shuto
3º	100 repeticiones Mae Keage 100 repeticiones Soto Keage	40 Flexiones nudillos barbilla-suelo 40 Abdominales / 20 5 dedos 40 Flexiones pierna 10 saltos sobre su cinturón doblado	12 combates de 1 minuto	1 madera Tsuki 2 maderas Mae Geri 1 madera Haito
2º	100 repeticiones Mae Keage 100 repeticiones Soto Keage 100 repeticiones Uchi Keage	50 Flexiones nudillos barbilla-suelo 60 Abdominales / 20 3 dedos 60 Flexiones pierna 15 saltos sobre su cinturón doblado	16 combates de 1 minuto	1 madera Ushiro Geri 2 maderas 2 Tsukis distintos 1 madera Mae Keage 1 madera Koken
1º	100 repeticiones Mae Keage 100 repeticiones Soto Keage 100 repeticiones Uchi Keage 100 repeticiones Yoko Keage	60 Flexiones nudillos barbilla-suelo 80 Abdominales / 20 2 dedos 80 Flexiones pierna 20 saltos sobre su cinturón doblado	16 combates de 1 minuto	3 maderas 3 Tsukis 1 madera a Kake Geri sigue 1 madera a Mawashi 1 madera fija shuto

PROTECCIONES

Las protecciones se comprarán antes del examen para el Kyu especificado, de forma que su uso será obligatorio en dicho examen y posteriores clases,.

Por supuesto, aquellos alumnos que lo deseen, pueden adquirir las protecciones antes del grado en el que se tiene como requisito.

A las clases se acudirá con todas las protecciones requeridas, siendo su uso tan importante como el Dogi y el Cinturón, por lo que la falta de estas, puede incurrir en la no entrada en la clase. Independiente de que en la clase se usen todas o parte de ellas según criterio del Shihan en sus clases.

Grado	Cinturón	Protecciones Alevines (4 a 9 años)	Protecciones Infantil (10 a 15 años)	Protecciones Júnior (16 a 17 años)	Protecciones Adultos Mas de 18 años
Blanco		Espinilleras y Guantillas	Espinilleras y Guantillas	Casco, Coquilla , y Protector de pecho para chicas	Coquilla , y Protector de pecho para chicas
Naranja 10° Kyu			Casco	Rodilleras, Guantillas, y Espinilleras	Rodilleras, Guantillas, y Espinilleras
Naranja-rama 9° Kyu					
Azul 8° Kyu			Rodilleras, Coquilla, y Protector de pecho para chicas a partir de 14 años	Botas, Coderas	Botas, Coderas
Azul - raya 7° Kyu					
Amarillo 6° Kyu				Bucal	Bucal
Competidores Júnior y Senior para Campeonatos de España o similares		Para entrenamientos especiales de Competición y combates de clase especiales o con cintos inferiores		Doble Espinillera y guantillas especiales o con más onzas de Boxeo	

Requisitos Examen de Dan Aspirante + 14 años (Fase Técnica)

La asistencia al examen será obligada para el resto de alumnos, que sólo podrán faltar mediante justificante oficial de trabajo o médico.

El Kihon lo realizarán juntos todos los alumnos, después se completará cada Kyu y seguirá con Ido Geiko, Renraku y Kata antes de pasar al siguiente Kyu o Dan

Dan	Kihon	Ido Geiko Técnicas del Dan	Técnicas de Kumite-Renraku	Kata
C.N. Infantil	Cada Técnica: 6 repeticiones despacio 20 repeticiones con Kime	3 Técnicas del grado Shodan	4 Técnicas de combinación libre, 2 de geri y 2 tobi geri	Tensho , Saiha , Taikyoku Sono Ichi Ura, Taikyoku Sono San Ura
1er. Dan	“	Combina 6 técnicas con 2 golpes de mano, 2 blocajes y 2 técnicas de pierna 1 golpe mano 10º a 7º kyu y 1 golpe mano Shodan 1 blocaje mano 10º a 7º kyu y 1 blocaje mano Shodan 1 golpe pierna 10º a 7º kyu y 1 golpe pierna Shodan	6 Técnicas de Combate en el mismo paso, pudiendo girar en cualquier ángulo, volviendo al frente, para avanzar a la siguiente posición	Tensho , Saiha Taikyoku Sono Ichi Ura, Taikyoku Sono San Ura Será meritorio realizar Pinan Ichi en Ura
2do. Dan	“	Combina 6 técnicas con 2 golpes de mano, 2 blocajes y 2 técnicas de pierna 1 golpe mano 6º a 3º kyu y 1 golpe mano Nidan 1 blocaje mano 6º a 3º kyu y 1 blocaje mano Nidan 1 golpe pierna 6º a 3º kyu y 1 golpe pierna Nidan	8 Técnicas de Combate en el mismo paso, pudiendo girar en cualquier ángulo, volviendo al frente, para avanzar a la siguiente posición	Geksai Sho, Seienchin, Kanku Será meritoria realizar Pinan Ni y San en Ura
3er. Dan	“	Combina 6 técnicas con 2 golpes de mano, 2 blocajes y 2 técnicas de pierna 1 golpe mano 2º kyu a Nidan y 1 golpe mano inventado 1 blocaje mano 2º kyu a Nidan y 1 blocaje mano inventado 1 golpe pierna 2º kyu a Nidan y 1 golpe pierna inventado	10 Técnicas de Combate en el mismo paso, pudiendo girar en cualquier ángulo, volviendo al frente, para avanzar a la siguiente posición	Seipai, Sushiho, Garyu Kata Personal del Aspirante mínimo 28 movimientos Será meritoria realizar Pinan Yo y Go en Ura

Sempais que no se examinan reciclan con Kyus y ven el Examen de Dan

Requisitos Examen de Dan Estudiantes + 14 años (Fase Física)

Para realizar esta fase, debe preparar bien estos requisitos con anterioridad al examen

Grado	Keages	Fondo Físico	Kumite 14-15	Kumite 16-20	Kumite 21-35	Kumite + 35	Tameshiwari Se recomienda uso esparadrapo en nudillos																																
C.N. Infantil	100 repeticiones Mae Keage	60 Flexiones nudillos	20 combates partners misma edad			A: Años C: Combates																																	
	100 repeticiones Soto Keage	80 Abdominales																																					
	100 repeticiones Uchi Keage	60 Flexiones pierna palma-tobillo																																					
	100 repeticiones Yoko Keage	25 saltos sobre su cinturón doblado																																					
1er. Dan	100 repeticiones Mae Keage	70 Flexiones nudillos Suelo barbilla		20 combates partners misma edad	20 combates partners misma edad	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>C</td><td>43</td><td>14</td></tr> <tr><td>36</td><td>18</td><td>44</td><td>14</td></tr> <tr><td>37</td><td>18</td><td>45</td><td>14</td></tr> <tr><td>38</td><td>18</td><td>46</td><td>12</td></tr> <tr><td>39</td><td>18</td><td>47</td><td>12</td></tr> <tr><td>40</td><td>16</td><td>48</td><td>12</td></tr> <tr><td>41</td><td>16</td><td>49</td><td>10</td></tr> <tr><td>42</td><td>16</td><td>50</td><td>10</td></tr> </table>	A	C	43	14	36	18	44	14	37	18	45	14	38	18	46	12	39	18	47	12	40	16	48	12	41	16	49	10	42	16	50	10	1 Base con 2 maderas - Tsuki
	A	C					43	14																															
	36	18					44	14																															
	37	18					45	14																															
38	18	46	12																																				
39	18	47	12																																				
40	16	48	12																																				
41	16	49	10																																				
42	16	50	10																																				
100 repeticiones Soto Keage	100 Abdominales 20 2 dedos	Campeonato rompimiento Seiken según peso: - 75 = 2 / + 75 = 3 / + 85 = 4 (chicas una menos)																																					
100 repeticiones Uchi Keage	80 Flexiones pierna																																						
100 repeticiones Yoko Keage	20 saltos sobre su cinturón doblado																																						
2do. Dan	100 repeticiones Mae Keage	70 Flexiones nudillos Suelo barbilla			25 combates partners misma edad	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>C</td><td>43</td><td>16</td></tr> <tr><td>36</td><td>24</td><td>44</td><td>16</td></tr> <tr><td>37</td><td>22</td><td>45</td><td>16</td></tr> <tr><td>38</td><td>22</td><td>46</td><td>14</td></tr> <tr><td>39</td><td>22</td><td>47</td><td>14</td></tr> <tr><td>40</td><td>20</td><td>48</td><td>14</td></tr> <tr><td>41</td><td>20</td><td>49</td><td>12</td></tr> <tr><td>42</td><td>20</td><td>50</td><td>10</td></tr> </table>	A	C	43	16	36	24	44	16	37	22	45	16	38	22	46	14	39	22	47	14	40	20	48	14	41	20	49	12	42	20	50	10	2 Bases con 2 maderas cada una - Tsuki
	A	C					43	16																															
	36	24					44	16																															
	37	22					45	16																															
38	22	46	14																																				
39	22	47	14																																				
40	20	48	14																																				
41	20	49	12																																				
42	20	50	10																																				
100 repeticiones Soto Keage	100 Abdominales 20 2 dedos	1 Madera fija sobre soporte a la altura Pecho aspirante Mae Tobi Geri																																					
100 repeticiones Uchi Keage	80 Flexiones pierna																																						
100 repeticiones Yoko Keage	20 saltos sobre su cinturón doblado																																						
3er. Dan	100 repeticiones Mae Keage	70 Flexiones nudillos Suelo barbilla			30 combates partners misma edad	<table border="1"> <tr><td>A</td><td>C</td><td>43</td><td>20</td></tr> <tr><td>36</td><td>25</td><td>44</td><td>20</td></tr> <tr><td>37</td><td>25</td><td>45</td><td>20</td></tr> <tr><td>38</td><td>25</td><td>46</td><td>15</td></tr> <tr><td>39</td><td>25</td><td>47</td><td>15</td></tr> <tr><td>40</td><td>25</td><td>48</td><td>15</td></tr> <tr><td>41</td><td>20</td><td>49</td><td>15</td></tr> <tr><td>42</td><td>20</td><td>50</td><td>10</td></tr> </table>	A	C	43	20	36	25	44	20	37	25	45	20	38	25	46	15	39	25	47	15	40	25	48	15	41	20	49	15	42	20	50	10	3 Bases con 2 maderas cada una - Tsuki
	A	C					43	20																															
	36	25					44	20																															
	37	25					45	20																															
38	25	46	15																																				
39	25	47	15																																				
40	25	48	15																																				
41	20	49	15																																				
42	20	50	10																																				
100 repeticiones Soto Keage	100 Abdominales 20 2 dedos	1 Madera fija sobre soporte a la altura Pecho aspirante Yoko Tobi Geri																																					
100 repeticiones Uchi Keage	80 Flexiones pierna																																						
100 repeticiones Yoko Keage	20 saltos sobre su cinturón doblado																																						
							Campeonato rompimiento Hiji Ate según peso: - 75 = 2 / + 75 = 3 / + 85 = 4 (chicas una menos)																																