**Estos son los cambios y correcciones realizadas al PPID de karate que regirán a partir de 2016. En el PDF también se incluyeron notas por lo que a partir de su aprobación y posterior envío deberán utilizarse ambos documentos para el trabajo. Muchas gracias.**

**A continuación tendrá usted los cambios ejecutados y las páginas en que fueron realizados los mismos:**

**Portada:**

**Colectivo de autores: EPG Carmen B. Aizpurúa Naranjo**

**Ms C Isvietta Vargas Torres**

**Ms C Francisco García Almenares**

**EPG Omar Martínez Pérez**

**Lic. Yaneya Gutiérrez Valdés**

**1.      INTRODUCCION. Pág. 5**

Las expectativas actuales del deporte contemporáneo han impuesto retos que necesariamente implican el desarrollo científico y metodológico, la búsqueda constante de nuevos y mejores métodos para afrontar y perfeccionar el proceso de formación y preparación en el Karate Do.

El Karate Do ha transitado por momentos de significativa importancia que han marcado la dinámica de su desarrollo, como su inclusión en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en 1993 en Puerto Rico y luego en los juegos Panamericanos en 1995 en Argentina, su reconocimiento como deporte Olímpico, declaración realizada en el 1998 por el COI, lo cual marcó una pauta trascendental para la discusión de su posible inserción en los Juegos Olímpicos de verano.

En Cuba se introduce esta Arte Marcial en el año 1969 bajo la supervisión del Ministerio del Interior como órgano de relación, mientras años más tarde, (1988) es el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) quien asume esta responsabilidad.

A partir del año 1990 se diversifica aún más con la introducción de forma paulatina de diferentes estilos, los cuales aglutinan a miles de practicantes, distribuidos en cientos de dojos (Escuelas), estos son: El estilo Jyoshimon Shorin Ryu, Shotokan Ryu, Shito Ryu, Wado Ryu, Goju Ryu, Matsubayashi Shorin Ryu, Shotokai Ryu y Nihon Koden Shindo Ryu.

El desarrollo de esta disciplina ha reorientado la metodología de la formación y preparación de los karatekas, buscando que la estructura de los programas de grados responda a las exigencias actuales del ejercicio de competición, contemplando las características, la complejidad de las acciones y las situaciones del entorno competitivo. Esto demanda la formación de atletas fuertes, inteligentes, analíticos, creativos, con alto nivel técnico y táctico.

Debemos continuar trabajando para perfeccionar todos los procesos concretos con los que interactúa el Karate Do en Cuba desde el eslabón de base hasta el nivel más alto de la pirámide del alto rendimiento, teniendo como prioridad la formación de karatekas comprometidos con las exigencias del deporte cubano e internacional, las tendencias del escenario de competición, su formación integral y su compromiso irrestricto con la Revolución.

Reseña nacional e internacional del deporte. Pág. 5

El karate es un arte marcial milenario proveniente de formas de lucha que surgieron en La india y después pasaron consecutivamente a China y Okinawa lugar donde en la era moderna adquiere mayor connotación pues los nativos lo usan para defenderse de los ocupantes japoneses. Es Gishin Funakoshi, considerado padre del karate moderno quien lo lleva al Japón donde adquiere realmente el esplendor del que disfruta hoy.

Con más de 150 países y 5 millones de practicantes a lo largo y ancho del planeta, el kárate está clasificado entre las disciplinas deportivas más populares.

Con el objetivo de regir los destinos de este deporte a nivel mundial fue creada a finales de 1960 la organización internacional de kárate bajo el nombre de Unión Mundial de Organizaciones de kárate, WUKO, por sus siglas en inglés.

El 6 de junio de 1985 la WUKO (World Union of karate Organizations) fue oficialmente reconocida por el comité olímpico internacional (COI) aunque ya desde 1977 el kárate participaba en juegos continentales, así como en juegos mundiales universitarios. Se convirtió en deporte olímpico pero aún no ha sido incluido en el programa de los juegos olímpicos de verano a pesar de varias tentativas, la última de ellas el pasado 2012. En estos momentos está propuesto para formar parte del programa de los juegos de Tokio, Japón en el año 2020 y pendiente de aprobación por el comité olímpico internacional en su reunión de agosto de 2016.

En 1989 ya WUKO tenía 120 federaciones nacionales como miembros. De ellos, 90 oficialmente reconocidos por el comité olímpico internacional.

En Argelia, en 1993 la Federación Mundial de Kárate (FMK) se convirtió en el nuevo cuerpo oficial a nivel mundial, absorbiendo a la WUKO y operando de acuerdo con las reglas del comité olímpico internacional.

Desde el primer campeonato mundial celebrado en Tokio, Japón en el año 1970 donde participaron 33 países y 178 atletas hasta los actuales con más de 100 países y mil karatecas, el kárate ha ido alcanzando un desarrollo sostenido tanto en participación como en la consolidación de la calidad deportiva.

En la actualidad los campeonatos mundiales de mayores y juveniles se celebran cada 2 años, de forma alternada. En América también se ha establecido como una de las disciplinas más populares y donde las competiciones poseen gran nivel.

Está incluido en el programa de los juegos panamericanos donde se compitió por primera vez, en kárate, en los juegos de Mar del plata en 1995.

En el año 2003 los juegos tuvieron lugar en Santo Domingo República Dominicana.

En Río de Janeiro 2007 también se compite en karate así como en el año 2011 en Guadalajara, México.

En todos estos eventos nuestro país participa.

También forma parte del programa de los juegos centroamericanos y del Caribe. En estos se compitió por primera vez en el evento correspondiente a los juegos celebrados en Ponce, Puerto Rico en 1993. No hemos participado en las ediciones de 2002 y 2010.

Se compite nuevamente en los juegos de Veracruz, México, en 2014.

En 1984 se participa en una copa del mundo y posteriormente se ha continuado compitiendo en algunos eventos de nivel mundial como los Mundiales de Joshin mon en 1994 y 1998 en Cuba y Japón respectivamente o los de Shito Ryu de 1996 y 2000 en México y también en la tierra del sol naciente. También cubanos han participado en eventos mundiales en México 2004 y París, Francia, 2012.

Anualmente se realizan los campeonatos panamericanos y centroamericanos y del Caribe del deporte.

En campeonatos panamericanos se compite por primera vez en el año 1990 en Brasil.

La siguiente incursión será en Miami 1994 y luego Lima, Perú, en el año 1997.

El próximo evento a este nivel con participación cubana, se celebra en Santiago de los Caballeros, República Dominicana, en 1998 y comienzan a tener frecuencia anual.

En el año 1999 el campeonato panamericano se celebra en La Habana.

El año 2003 ve a Santo Domingo, capital de República Dominicana organizar el campeonato panamericano y participar al equipo cubano.

Buenos Aires, Argentina será testigo del campeonato Panamericano del año 2005. También estará Cuba.

El siguiente torneo se celebrará en el año 2006 en Santo Domingo República Dominicana y los cubanos se hacen presentes.

Se produce un impasse en la participación cubana en estos eventos y deja de participar en los celebrados en los años 2007, 2008 y 2009 para reaparecer en el año 2010 en Quito.

En el año 2011 los cubanos participan en el torneo celebrado en Guadalajara, México y reaparecen en eventos de este tipo, 4 años después, en el 2015 en Toronto, Canadá. En el 2016 volvemos a ausentarnos.

Los campeonatos centroamericanos comienzan a realizarse en el año 2000 con la realización del primero en El Salvador con Cuba como participante.

En el año 2002 participamos en el realizado en Santo Domingo, República Dominicana.

En Nicaragua 2004 Cuba está presente.

El próximo campeonato en que participa Cuba tiene lugar en Ciudad de Panamá, Panamá en el año 2005.

La Habana, Cuba en el año 2006 celebra el siguiente evento de este tipo.

En el año 2007 tiene lugar el campeonato centroamericano y del caribe en Managua, Nicaragua y Cuba participa.

Al campeonato de México 2008 no asistimos y retomamos la participación en el año 2009 en Isla Margarita, Venezuela.

En el 2010 este campeonato no se realiza y al realizado en el año 2011 en Curazao, Antillas Holandesa la selección de Cuba no asiste.

En el año 2012 Se reincorpora nuestro país a la competición que se lleva a cabo en Ciudad de Guatemala, Guatemala. En el 2013 la sede es Nicaragua y Cuba también está.

En el 2014 la sede es San Luis de Potosí, México y cuenta con participación cubana.

En los años 2015 y 2016 no se participa en dicho evento.

En 1978 se organiza el primer campeonato nacional y ya en ese mismo año se compite en un primer torneo extra fronteras, en México, con muy buenos resultados.

Los eventos nacionales se han organizado de forma ininterrumpida cada año y también se compite en juegos escolares y juveniles.

También se organizaron competencias de karate como parte de las olimpiadas del deporte cubano y los juegos del Alba.

La participación cubana en estos eventos tanto mundiales como Panamericanos y Centroamericanos y del Caribe ha sido irregular y con una alarmante tendencia a decrecer. También la cantidad de participantes en eventos nacionales ha decrecido.

**Bases del reglamento del deporte. Pág. 10**

Uno de los principales objetivos por los cuales trabaja hoy la Federación Mundial de Karate do, consiste en la inclusión de este deporte en los Juegos Olímpicos, todo lo cual ha demandado numerosos cambios en el documento rector de la competición.

La Comisión Nacional de Karate do de Cuba identificada con el desarrollo y perfeccionamiento del Reglamento de competición, ha generalizado su implementación en la competición cubana para estar a tono con el entorno competitivo internacional de cada momento.

**POR TANTO:**

1. Se asumen las disposiciones del "Reglamento de competición de Kumite y Kata" de la Federación Mundial de Karate en su revisión 9.0 del 1ero de Enero del año 2015. De los 19 artículos del reglamento (incluyendo kata y kumite) 15 de ellos han sufrido algún cambio, viéndose implicados en estos cambios 52 de sus incisos o acápites lo que indica grandes adecuaciones reglamentarias.
2. Por el nivel de incidencia en la formación y preparación de los karatekas y por la continuidad de los cambios se orienta el reciclaje anual de todos los técnicos y árbitros para solventar cualquier duda en relación al tema y mantener la necesaria actualización. Ello garantiza:

2.1)- La implementación del proceso de competición y por ende de preparación de los karatekas de los diferentes niveles a tono con los cambios establecidos en el "Reglamento de competición de Kumite y Kata".

2.2)- Trabajar en base a la apropiación de dichos cambios, logrando que los mismos sean reconocidos, identificados, e incorporados a sus modos de proceder durante la preparación y la competición.

2.3)- Reajustar el trabajo técnico táctico en relación a la selección y resolución de situaciones, considerando las adecuaciones establecidas dentro del reglamento.

* *Aspectos de mayor relevancia e incidencia del Reglamento de competición de Karate do en el proceso de preparación del karateca y los principales cambios ocurridos.*
* *Características del área de competición.*

El área de competición posee una geometría cuadrada de 8 metros por cada lado

1. (8m2), cuyos bordes están protegidos por un elemento comprendido de las faltas de categoría No. 2.

2- Debido a la geometría cuadrada esta área posee diferentes zonas de interacción.

3. Dos piezas del tapiz se invierten con el lado rojo a la distancia de un metro del centro del área del tatami para establecer el límite entre los competidores. (Ver Apéndice 5)

4. El Árbitro estará situado centrado entre las dos piezas del tatami que enfrentan a los competidores, a una distancia de un metro al borde de otro color del área de competición.

5. Cada juez se sentará en las esquinas del tapiz en la zona de seguridad. El árbitro puede moverse por todo el tatami, incluyendo la zona de seguridad donde se sientan los jueces. Cada juez estará equipado con una bandera roja y una azul.

* *Uniforme oficial.*

1.- El uniforme oficial será el siguiente:

Una chaqueta azul marino, no cruzada, con dos botones plateados.

Una camisa blanca de manga corta.

Una corbata oficial sin sujeta corbata.

Pantalón gris claro sin vueltas. (Apéndice 10)

Calcetines azul oscuro o negro normales y zapatillas negras para el tatami.

Árbitros y Jueces femeninos pueden llevar horquillas/pinzas y por motivos religiosos cubrirse la cabeza con el modelo aprobado por la WKF.

2.- La chaqueta, al cogerse con el cinturón alrededor de la cintura, debe tener una longitud mínima tal que cubra las caderas y como máximo a tres cuartos de la longitud de muslo. Las competidoras deben llevar una camiseta normal blanca debajo de la chaqueta del kárate-gi.

Los lazos de la chaqueta deben estar atados. No se pueden usar las chaquetas sin lazos.

3.- Son obligatorias las siguientes protecciones:

a) Las guantillas aprobadas por la RFEK/EKF/WKF, un competidor las llevará de color rojo y el otro de color azul.

b) El protector bucal.

c) El protector corporal (para todos los competidores) y además el protector de pecho para las competidoras, aprobados por la RFEK/EKF/WKF.

d) El protector de tibia aprobado por la RFEK/EKF/WKF, un competidor las llevará de color rojo y el otro de color azul.

e) El protector de pie aprobado por la RFEK/EKF/WKF, un competidor las llevará de color rojo y el otro de color azul.

f) Además de lo anterior, los cadetes utilizarán la máscara facial aprobada por la RFEK/EKF/WKF. **SE ELIMINARÁ LA FACE MASK a partir del 1.1.2.016**.

4.- Los entrenadores, durante todo el torneo, deberán vestir el chándal oficial de su Federación Nacional y llevar visible su identificación oficial, con la excepción de las finales de los eventos oficiales de la WKF, cuando es requerido que los entrenadores masculinos lleven un traje oscuro, camisa y corbata; mientras que las mujeres entrenadoras puede elegir usar un vestido, traje de pantalón o una combinación de chaqueta y falda en colores oscuros. Entrenadoras femeninas, por motivos religiosos, pueden llevar cubierta la cabeza con el modelo aprobado por la WKF.

* *Organización de las competiciones de kumite.*

En competición individual ningún competidor podrá ser sustituido por otro después de que el sorteo haya tenido lugar.

* *Duración de los encuentros.*

1. La duración de un encuentro de Kumite es de tres minutos para sénior masculino, tanto individual como por equipos. Para Sénior femenino los encuentros serán de dos minutos. Los encuentros Sub-21 serán de 3 minutos para la categoría masculina y 2 minutos para la categoría femenina. En categoría Cadete y Júnior los combates serán de dos minutos.
2. Los competidores tienen derecho a un período de tiempo entre encuentros, igual a la duración estándar del encuentro, con el fin de descansar y para el cambio de la equipación. La única excepción es durante la Repesca, donde, en el caso de cambio de color de la equipación, se extiende a los cinco minutos.

* *Puntuación.*

**Zanshin es** un criterio que se olvida a menudo al evaluar un punto. Es el estado de compromiso continuado en el cual el contendiente mantiene la conciencia ante la potencialidad del oponente para contraatacar. Ejemplo: El contendiente no vuelve la cara durante la realización de la técnica y continúa haciendo frente al oponente después de dicha realización.

2.-Después de que un derribo haya sido realizado el competidor inmediatamente intentará una técnica puntuable.

* *Criterios para la decisión.*

En los casos en que ambos AKA y AO son descalificados en el mismo encuentro por Hansoku, los oponentes para la próxima ronda ganarán por bye (el resultado no se anunciará), a menos que la doble descalificación sea en un encuentro para medalla, en cuyo caso el ganador será declarado por Hantei.

* *Criterios para la decisión.*

1.-Aquellos derribos que para su ejecución requieren que el oponente sea agarrado o sujetado con una mano. El único caso donde se puede realizar un derribo sosteniendo con ambas manos es después de atrapar la pierna ante una patada del oponente. El punto de giro del derribo no debe estar por encima del nivel del cinturón del que derriba, y el oponente debe ser sujetado de manera que caiga de forma segura.

2.-El competidor puede agarrar el brazo o karate-GI del oponente con una mano con el propósito de realizar un derribo o una técnica directa para puntuar, pero no puede mantener el agarre para técnicas continuas. Agarrar o sostener con una mano sólo se permite para ejecutar inmediatamente una técnica puntuable o derribo o amortiguar una caída, Sostener con ambas manos solo es permitido sobre una técnica de pie del rival con el propósito de realizar un derribo.

3. PASIVIDAD se refiere a situaciones en las que los dos contendientes no intentan intercambiar técnicas durante un cierto tiempo.

NO puede penalizarse cuando quedan menos de 10 segundos para la finalización del encuentro.

a) Agarrar, luchar, o empujar, o permanecer pegados el uno al otro, sin intentar el derribo u otra técnica.

b) Agarrar al oponente con ambas manos por cualquier otra razón que no sea la ejecución de un derribo sobre la captura de una técnica de pierna del oponente.

c) Agarrar el brazo o karate-GI del oponente con una mano sin inmediatamente intentar técnica puntuable o derribo,

* *Reclamación oficial.*

**Disposición especial para el uso de la revisión por video**

Esta disposición especial para ser interpretada como algo separado e independiente de otras disposiciones del presente artículo 11, y la explicación correspondiente.

En los Campeonatos del Mundo de la WKF, se requiere el uso de la revisión de vídeo de los encuentros de Kumite***. También se recomienda el uso de la revisión de vídeo para otros Torneos siempre que sea posible***. En el uso de la revisión de video a los respectivos entrenadores se les da una tarjeta roja o azul que se puede utilizar para la protesta en caso de que los jueces no han otorgado, en opinión del entrenador, una puntuación válida por su competidor. Un panel compuesto por 2 personas designadas por el Jefe de Tatami examinará el video, y puede cambiar la decisión del panel de Árbitros designados siempre que estén de acuerdo.

Si al examinar el vídeo, el panel de revisión de video reconoce la protesta y otorgar la puntuación, el entrenador mantendrá la tarjeta y el árbitro anunciará la decisión revisada. Si la protesta se rechaza la tarjeta será retirada por el resto del encuentro y el entrenador va a perder la posibilidad de protestar directamente para ese competidor en el resto de los encuentros, con la excepción de los encuentros de medallas donde los entrenadores de ambos competidores tendrán siempre la tarjeta, permitiéndoles la oportunidad de protestar puntos.

* *Atribuciones y funciones.*

*Del jefe de tatami*

Nombrar los miembros para el Panel de Revisión de Video

De los árbitros

Detener el encuentro cuando adviertan una lesión, enfermedad o incapacidad de un competidor para continuar.

Detener el encuentro cuando dos o más jueces han indicado un punto o Jogai.

Indicar faltas observadas (incluyendo Jogai), solicitando así el consentimiento de los jueces.

Convocar a los jueces (SHUGO) para recomendar Shikkaku.

Notificar advertencias e imponer sanciones sobre la base de la decisión de los jueces.

Los jueces

Señalar puntos y jogai por su propia iniciativa. Señalizar su juicio en las advertencias o penalizaciones indicadas por el Árbitro.

Cuando un competidor ha salido del área de competición.

Cuando es requerido por el árbitro para emitir un juicio sobre cualquier otra falta.

* *Comienzo, suspensión y final de los encuentros.*

Cuando un contendiente agarre a su oponente y no realice técnica inmediata alguna o derribo.

Cuando uno o los dos contendientes caiga o sea derribado y ninguno logra seguir inmediatamente con una técnica efectiva.

Cuando ambos contendientes se traben entre sí, sin que inmediatamente realicen un derribo o una técnica puntuable.

Cuando ambos competidores permanezcan pegados el uno al otro sin intentar inmediatamente un derribo o técnica alguna.

Cuando dos o más Jueces indiquen un punto o un Jogai para el mismo competidor.

* *Organización de la competición de kata.*

Se permiten ligeras variaciones de acuerdo al estilo de Karate (Ryu-ha) del contendiente.

En los encuentros para medallas de la competición de Kata por equipos, los equipos ejecutarán el Kata elegido en la forma usual. Después realizarán una demostración del significado del Kata (BUNKAI). El tiempo total permitido para el conjunto del KATA y el BUNKAI es de **seis minutos**. El cronometrador oficial comenzará la cuenta atrás del tiempo cuando los componentes del equipo ***realicen el saludo al iniciar el kata*** y se detendrá el cronómetro en el saludo final después de la realización del BUNKAI. Será descalificado el equipo que no realice el saludo al comienzo o la finalización de la ejecución, o que exceda el tiempo de seis minutos permitido. No está permitido el uso de armas tradicionales, equipo auxiliar, útiles o vestimenta suplementaria.

Los nombres de algunos kata se duplican debido a las variaciones habituales en la ortografía de la romanización. En varios casos, un kata puede ser conocido con un nombre diferente de un estilo (Ryu-ha) a otro estilo, - y, en casos excepcionales, un nombre idéntico puede ser en realidad un kata diferente de un estilo a otro.

Al valorar a un contendiente o a un equipo los Jueces evaluarán su actuación en base a los siguientes 3 criterios fundamentales:

**CONFORMIDAD, NIVEL TÉCNICO, NIVEL ATLÉTICO**

* *Regulación del proceder de los sujetos durante el ejercicio de competición.*

1- El combate debe conducirse de forma activa, sin que existan acciones que limiten la posibilidad al contrario de marcar puntos, bien sea por ruptura constante de la distancia, agarres innecesarios, o acciones falsas que simulen ataques irreales. Ello aparece contenido en las faltas por categoría No. 2.

2- Al restar 10 segundos para finalizar el combate se emitirá un sonido que indique este parcial de tiempo restante, dicho tiempo a su vez comprende la agudización de las penalizaciones con descuentos directos por infracción de las reglas contenidas en la categoría No. 2.

3- De igual forma la categoría No 2, regula las acciones prohibidas contra el árbitro y el oponente, pues está prohibido terminantemente, hablar, gesticular, simular o exagerar lesiones que impliquen una conducta negativa en el oponente.

4- Existen también comportamientos prohibidos que regulan el accionar del sujeto en cuanto al impacto por medio de la técnica de combate. En este caso la categoría No. 1, penaliza por impacto excesivo. Esta penalidad se acrecienta cuando por motivos de lesiones evidentes o golpes contundentes se requiere de la presencia del médico.

* *Sobre el proceder de los oficiales a la hora de decretar la acción efectiva o la penalidad.*

1- Aparece el criterio de mayoría, todo lo cual objetiva la aceptación del punto o la penalidad sobre la acción del karateca.

2- El árbitro principal podrá moverse libremente por toda el área, para juzgar con mayor facilidad la incidencia durante encuentro táctico entre los adversarios.

3- El criterio de puntuación según las acciones que impactan de forma efectiva, está estipulado en reglamento, como: Ippón (tres puntos), técnica de pateo a la cabeza, proyección o derribo seguido de técnica puntuable y cualquier acción que se realice de forma efectiva sobre el oponente tirado en suelo; Waza- ari (dos puntos), técnica de pateo a la zona shudan; Yuko, (1 punto), técnica de brazo sobre cualquier zona puntuable.

4- Cuando exista coincidencia entre acciones simultáneas o de carácter combinado y exista coincidencia en la votación y diferencia entre el criterio de puntuación de las acciones, se toma la puntuación más baja.

**Categoría 7/8 años pág. 17**

En consonancia con lo expuesto el Karate Do establece como necesidad lograr en la etapa de formación básica un adecuado desarrollo multilateral del principiante, potenciar sus valores desde la práctica y sobre todo enseñar a pensar y a razonar al atleta en cada uno de los pasos que se den en el proceso de enseñanza aprendizaje en función de la apropiación de un contenido contextualizado, que le permita al atleta comprender lo que aprende, hacerlo significativo, interesante y valioso.

En cuanto al crecimiento y desarrollo físico del niño podemos señalar que se aprecian en estas edades aumento en estatura y peso. Las proporciones del cuerpo son más armónicas con respecto a la relación entre la longitud de brazos, piernas y tronco. Este desarrollo físico permite al niño incursionar en actividades donde prevalezca la agilidad y rapidez en los movimientos La diferencia entre las edades 7 y 8 años no han sido muy marcadas para el dominio motriz de determinadas habilidades generales, sin embargo; si se observa en los niveles de asimilación del contenido técnico que posee un niño de 7 años, con respecto a uno de 8. Por tal motivo las diferencias quedarán plasmadas en la dimensión y alcance del objetivo.

* Elementos básicos a dominar en la categoría 7 -8 años.

1. Golpeos. (De brazos y de piernas en modalidad simple).
2. Los desplazamientos deberán iniciar con el paso plano al frente atrás, y posteriormente incorporar los laterales derecho e izquierdo

En caso de la categoría 7 - 8 años, el niño deberá competir en su último año, tomando en consideración las habilidades que domina. Este hecho determinará una revisión de su contenido pues la fase aplicativa de cada uno de los contenidos es el ataque y la defensa como aspecto imprescindible para presentarse en competición.

No se limitará o retrasará al niño que por sus características cognitivas e ingenio, tenga la posibilidad de dominar otros elementos técnicos del Karate do, simplemente no se tendrán en cuenta durante la evaluación. Ya para esta edad el karateca posee un año de experiencia sobre el cual ha logrado un dominio asequible de la técnica visible en la posibilidad de reproducción de la misma en condiciones sencillas de oposición pasiva *(el oponente solo constituye un objeto de referencia para la realización de las acciones tácticas, por tanto no emite respuesta alguna).*

Por este hecho se requiere un nivel de comprensión del contenido superior toda vez que se requiere de la participación en competición donde el ejercicio de enfrentamiento es de carácter activo y demanda solución de situaciones tácticas.

**Objetivos generales**

Fomentar la motivación por la práctica de ejercicios físicos en general y del Karate-do en particular

Adquirir las habilidades deportivas básicas del Karate-do

Conocer los fundamentos de la competición del Karate-do

Objetivos específicos:

1. Ejecutar las
2. técnicas de yuko a un nivel de realización grueso

2. Conocer las voces y señales del árbitro

3. Desarrollar las capacidades físicas generales atendiendo a las posibilidades de la edad

**Preparación física**

1. **Capacidades coordinativas.** La comprensión de la técnica de karate implica torsiones alternas con movimientos de brazos opuestos y en igual hemisferio que los desplazamientos de pierna, de aquí la integración entre el elemento técnico y el tipo de desplazamiento que lo sostiene.
2. **Resistencia a la fuerza.** Los elementos técnicos de Karate do, requieren de su mantención durante un tiempo determinado, pues la postura de combate, sobre la cual se enseñan la mayoría de las técnicas de ataque, defensa y contraataque, requiere de determinados niveles de resistencia a la fuerza para no sufrir deformaciones durante las repeticiones técnicas y ejercicios de enfrentamiento.

Contenido: **Pasivo.** La amplitud articular se logra con una sobrecarga, aparatura encargada de tensar o flexionar o por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

3- Pasivo de progresión continua hasta el rechazo.

a) Las capacidades coordinativas: Regulación del movimiento, Adaptación y cambios motrices, Orientación, Anticipación, Diferenciación, Acoplamiento, Equilibrio, Velocidad de reacción, Ritmo, Aprendizaje motriz y Agilidad

b) Flexibilidad

**Preparación técnica:**

Kumite: Posiciones de espera y de saludo (soto-hachiji dachi y mosubi dachi)

Posición de guardia (kamaete), desplazamientos (al frente por salto y por paso, atrás por salto y por paso, laterales)

Técnicas de yuko: Oi suki, yako suki, maete suki,uraken uchi y haito uchi

Bloqueos: Yoko uke, yoko uchi y osae uke

**Kata:**

Los mismos elementos pero en las posiciones moto dachi, senkutso dachi, shiko dachi y kiba dachi

**Preparación táctica:**

Ataques simples

Bloqueo de ataques simples

**Preparación teórica**

Familiarizar al niño con los aspectos teóricos del Karate do que coadyuven desde la práctica a la formación táctica, técnica y capacitiva.

Los objetivos de carácter teórico encontrarán cumplimiento en la propia dinámica del proceso como parte del contenido, en una parte de la clase y también fuera de ella, a partir de actividades preconcebidas que tributen a este fin.

Voces del árbitro: Shobu hajime, yame, aka, ao, jogai, etc…

Señalizaciones: De marcaje de puntos, de advertencias y amonestaciones, etc…

Criterios técnicos de yuko

**Preparación psicológica**

Los contenidos de la preparación psicológica se entrelazan con los de la preparación física. Por ejemplo el desarrollo de la capacidades coordinativas depende directamente del desempeño de la percepción y de la orientación espacial.

**Medios y métodos**

**Indicaciones metodológicas para el desarrollo de la flexibilidad:**

La mejor etapa de desarrollo es en la infancia y adolescencia, a partir de ésta, la labor fundamental está encaminada a mantenerla o estabilizarla

Lograr la dosificación adecuada entre la activa y la pasiva, en los regímenes de trabajo estático y dinámico

Laborar en condiciones generales, que permitan la formación multilateral

La selección de ejercicios depende de la especialidad deportiva

Se trata en cualquier parte de la sesión de entrenamiento, fundamentalmente al final de la parte inicial y principal

Para su ejecución necesita previamente un calentamiento

Puede emplearse varias veces al día, si se pretende mantener y estabilizar, tal vez con una sesión se resuelva el problema

Comúnmente se realizan de 2 a 4 series, con no menos de 8 a 12 repeticiones.

En el descanso dentro de las series, se aconseja utilizar ejercicios de relajación

Cuando se utilizan ejercicios donde es necesario mantener la posición, se recomienda una duración de 10 seg. a 1 min

Observar la posible aparición de sensaciones dolorosas o agotamiento, que impidan la realización del ejercicio

Los ejercicios se realizan con implementos, aparatos o a manos libres

Comprobar regularmente el nivel de desarrollo

Se recomienda trabajar después de ejercicios de fuerza máxima y fuerza explosiva

**Categoría 9/10 años pág. 44**

**Objetivos generales:**

1. Ejecutar las técnicas de wazari a un nivel de realización grueso

2. Dominar las técnicas de yuko a un nivel semipulido

3. Continuar desarrollando las capacidades físicas de la categoría anterior y comenzar con las que se encuentran en el periodo sensible

4. Reconocer los diferentes comportamientos prohibidos por el reglamento de competición, así como las advertencias y penalizaciones

**Objetivos específicos**

**Preparación física**

Flexibilidad

Rapidez (frecuencia de movimiento y rapidez de reacción)

Fuerza con el propio peso y pequeños objetos (trepar, lanzar, saltar y habilidades gimnasticas)

Resistencia aerobia general (+ de 5 minutos a un 50/70 % de la capacidad cardiovascular máxima

**Preparación técnica**

Kumite

Técnicas de wazari: mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri (todas al nivel chudan)

Técnicas de yuko: Oi suki, yako suki, maete suki,uraken uchi y haito uchi

Bloqueos: Yoko uke, yoko uchi y osae uke y se incluye gedan barai

Kata

Se introducen posiciones complejas como neko ashi dachi y sanchin dachi. Comienzo del estudio de katas incluidos en el listado de la FMK para la competición.

**Preparación táctica**

Ataques simples

Bloqueo de ataques simples

Contraataques

**Preparación teórica**

Comportamientos prohibidos:

Categoría 1 y categoría 2

Criterios técnicos de wazari

**Preparación psicológica**

Los contenidos de la preparación psicológica se entrelazan con los de la preparación física. Por ejemplo el desarrollo de las capacidades coordinativas depende directamente del desempeño de la percepción y de la orientación espacial.

**Medios y métodos**

**Medios para el desarrollo de la rapidez**

Ejercicios de corta duración, rítmicos y arrítmicos con explosividad

Ejercicios de reacción

Ejercicios con la máxima frecuencia (20-22 seg.)

Realizar tramos con intensidades progresivas: 100% de carga, velocidad máxima, 90% de carga, velocidad grande, 80% de carga, velocidad media, 70% de carga, velocidad pequeña.

Juegos de movimientos rápidos

# Métodos

Sensoperceptual

Analítico o fragmentario.

Sprint.

Estándar a intervalos cortos-progresivo.

Variable.

Juego.

**Categoría 11/12** años pág. 74

Los niños de esta edadpueden clasificar como pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia, comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones cuestión esta muy positiva para el empleo de materiales didácticos (videos) que le permitan la búsqueda del conocimiento y la creación de modelo, patrones y estilos de trabajo en el Karate que se satisfagan sus expectativas y que sean consecuente con los objetivos a alcanzar en esta edad desde el punto de vista técnico y táctico.

En esta edad se incrementa la facilidad de captación lo que posibilita que se reduzca el tiempo de explicación y de demostración, pasando rápidamente a la etapa de ejercitación.

Al mismo tiempo se comienza a observar diferencias entre las niñas y los niños, en cuanto a los resultados, por lo que deberán establecerse exigencias de forma gradual y paulatina, acorde a las posibilidades de ambos sexos, hasta llegar a cumplir con los objetivos a vencer.

Desde el punto de vista fisiológico los niños de esta edad se caracterizan por poseer un gran diámetro en las carótidas lo cual permite el incremento de sangre al cerebro, condición importante para monitorear su capacidad de trabajo, es por ello que el trabajo de resistencia general mejora de la actividad enzimática oxidativa en esta edad. Esta es una condición importante para el desarrollo de la resistencia aerobia.

En esta edad concurren las mayores posibilidades de aprendizaje motor de los niños y se establecen las primeras aproximaciones a la aparición de la adolescencia. Esta edad (12 años), posee facilidad para captar los conocimientos por lo que se establecen condiciones favorables para el desarrollo del pensamiento sobre la base de situaciones problémicas

**Objetivos generales**

Perfeccionar las habilidades deportivas aprendidas en categorías inferiores mediante la utilización de ejercicios especiales

**Preparación física**

Flexibilidad

Rapidez (frecuencia de movimiento y rapidez de reacción)

Fuerza con el propio peso y pequeños objetos (trepar, lanzar, saltar y habilidades gimnasticas)

Resistencia aerobia general (+ de 10 minutos a un 50/70 % de la capacidad cardiovascular máxima

**Preparación técnica**

Kumite

Técnicas de yuko a un nivel de realización pulido

Técnicas de wazari a un nivel de realización semipulido

Técnicas de Ippón a un nivel de realización grueso

Caídas hacia las diferentes direcciones

Proyecciones permitidas

Kata

Perfeccionamiento del ritmo, de los giros y cambios de ritmo. Se prestará atención a los criterios para evaluar un kata como referente de rendimiento.

**Preparación táctica**

Acciones poli estructuradas

**Preparación teórica**

Criterios técnicos de Ippón

**Medios y métodos**

**Ejercicios para la fuerza**

El propio peso corporal o el de un compañero

Aparatos elásticos

Ejercicios con pesos

El medio natural (en la arena, en el agua, subir montañas, etc.)

**Métodos**

|  |  |
| --- | --- |
| **Métodos** | **Tipos de fuerza** |
| **Estándar a intervalos, con muchas repeticiones.**  (40 - 80% del peso máximo, Descanso Corto). | Resistencia a la fuerza  Incremento de miofibrillas activas  Mayor reserva energética  (Trabajo aeróbico) |
| **Estándar a intervalos, con repeticiones rápidas.**  (ó0‑85% del peso máximo, Descanso corto) | Fuerza explosiva  (Anaeróbico alactácido)  (Anaeróbico lactácido) |
| **Estándar a intervalos, con pocas repeticiones.**  (80‑100% del peso máximo, Descanso medio y largo) | Fuerza máxima  (Anaeróbico alactácido) |

**Pruebas para evaluación de la condición física**

**Rapidez de reacción.**

Nombre de la Prueba: Arrancadas a 10 metros.

Objetivo: Medir la rapidez de reacción simple.

Magnitud de medida: segundos y centésimas de segundos.

Descripción de realización: Desde una línea de salida, en posición media se realizan arrancadas explosivas al máximo de velocidad con traslación hasta los 10 metros de distancia. Se toma el tiempo con cronómetro digital

Instrucciones para la prueba:

* Debe realizarse la prueba con un vestuario y calzado adecuado para la carrera.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** Arrancadas a 10 m. **Capacidad que mide:** Rapidez de Reacción**.** | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | - 2.22’’ | 2.22 – 2.32 | 2.33 – 2.43 | 2.44 – 2.54 | + 2.54 ’’ |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | - 2.42’’ | 2.42 – 2.52 | 2.53 – 2.63 | 2.64 – 2.74 | + 2.74 ’’ |

**Rapidez de traslación.**

Nombre de la Prueba: 50 metros planos.

Objetivo: Medir la rapidez de traslación de cada individuo.

Magnitud de medida: Segundos y centésimas de segundos.

Descripción de realización: Desde una línea de salida, en posición media, se realizan carreras a máxima velocidad hasta los 50 metros. Se toma el tiempo con cronómetro digital.

Instrucciones para la prueba:

* Es necesario que a cada alumno se le tome el tiempo con un cronómetro.
* La prueba debe realizarse al menos con dos alumnos a la vez.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** 50 m planos**. Capacidad que mide:** Rapidez de Traslación. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | -8,00 | 8.00 – 8.20 | 8.21 – 8.41 | 8.42 – 8.62 | + 8.62 ’’ |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | - 8.30 ’’ | 8.30 – 8.60 | 8.61 – 8.91 | 8.92 – 9.22 | + 9.22 ’’ |

**Flexibilidad.**

Nombre de la Prueba: Movilidad de la columna vertebral.

Objetivo: Medir la movilidad articular de la columna vertebral.

Magnitud de medida: Centímetros expresados en positivo o en negativo, (Ejemplo + 4cm ó – 7 cm.).

Descripción de realización: El alumno se coloca sentado sobre un banco, suelo o muro, las piernas completamente extendidas al frente, con una regla entre sus dedos índices trata de realizar una flexión ventral del tronco al máximo de sus posibilidades, se mide la cantidad de centímetros que sobrepase la punta de los pies o los que falten. Si sobrepasa la punta de los pies, el resultado numérico se ofrece en positivo, ejemplo, + 7, pero si no llega, se dan los resultados en negativos, ejemplo, - 5.

Instrucciones para la prueba:

* Velar porque no se flexionen las piernas en el momento de la extensión de las mismas.
* Se hace necesario que los brazos también se extiendan sin flexionarse.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** Barquito Americano**. Capacidad que mide:** Movilidad de la C .V. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | Más +13 cm. | + 13 a + 8 | + 7 a -1 | -2 a -10 | Más – 10 |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | Más + 15 cm. | + 13 a +7 | + 6 a 0 | -1 a - 8 | Más – 8 |

**Resistencia aerobia.**

Nombre de la Prueba: 1000 metros planos.

Objetivo: Medir la resistencia aerobia del sujeto.

Magnitud de medida: Minutos, segundos y centésimas de segundos.

Descripción de realización: Se realizará una carrera de 1000 metros en una pista de atletismo, utilizando una arrancada media para la salida y se tomará el tiempo con cronómetro digital. Los ejecutantes de cansarse deben terminar el recorrido trotando suave o caminando.

Instrucciones para la prueba:

* Se le explica al alumno algunos términos técnicos de la carrera.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test: 1000** m **Capacidad que mide:** Resistencia Aerobia. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| ***+ 14*** | -232,57´´ | -257,81´´ | -307,68´´ | -339,35´´ | -361,47´´ |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| ***+ 14*** | -289,31´´ | -307,75´´ | -343,04´´ | -416,22´´ | -432,41´´ |

**Fuerza de brazo.**

Nombre de la Prueba: Impulsión de la bala desde la posición de sentado sobre una silla.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de brazos.

Magnitud de medida: Metros y centímetros.

Descripción de realización: Sentado en una silla con ambas piernas apoyadas sobre el suelo, se sostiene una bala de 1274 gramos con ambas manos a la altura del pecho y se realiza la impulsión del implemento al frente, buscando un ángulo de salida de 45 º. Posterior a la impulsión se mide la distancia recorrida por el implemento.

Instrucciones para la prueba:

* Debe sentarse el alumno con las piernas apoyadas en el suelo, aunque hay que recordarle que el ejercicio se realiza con las manos sin ayuda de otros miembros.
* A modo de calentamiento inicial, se hace necesario que cada alumno imite el ejercicio varias veces antes de iniciar la prueba.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** Impulsión de la bala. (1.5 Kg.) **Capacidad que mide**: Fuerza explosiva de brazos. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 510.00 cm. | + 490.00 | + 440.00 | + 380.00 | - 380.00 cm. |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 360.00 cm. | + 340.00 | + 315.00 | + 300.00 | - 300.00 cm. |

**Fuerza de pierna.**

Nombre de la Prueba: Salto largo sin carreras.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de las piernas.

Magnitud de medida: Metros y centímetros.

Descripción de realización: Se coloca el grupo de clase detrás de la línea inicial de salto por orden de lista para facilitar un mejor control en la organización. Cada alumno tendrá la oportunidad de realizar dos saltos. Es importante explicar y demostrar técnicamente como ha de ejecutarse la acción.

Instrucciones para la prueba:

* Ambos pies deben permanecer parejos detrás de la línea de salto, sin llegar a tocarla cuando se realice dicha acción.
* Las manos deben permanecer al lado del cuerpo y se utilizan para buscar un mayor impulso.
* La superficie de salto debe ser la misma para todas muestras ejecutantes.
* Se tomará la distancia obtenida entre la punta de los pies en la posición inicial y los talones en la caída. Se considera el mejor de los dos intentos.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** Salto largo sin carreras **Capacidad que mide**: Fuerza explosiva de piernas. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 215.00 cm. | + 208.00 | + 185.00 | + 170.00 | - 170.00 cm. |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 185.00 cm. | + 175.00 | + 160.00 | + 135.00 | - 135.00 cm. |

**Fuerza resistencia.**

Nombre de la Prueba: El murciélago o suspensión en la barra.

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza de brazos.

Magnitud de medida: Mayor tiempo sostenido en la barra.

Descripción de realización: El alumno se cuelga en una barra con las manos colocadas al ancho de los hombros y trata de mantenerse colgado durante el mayor tiempo posible, cuando termina se toma el tiempo total que estuvo colgado.

Instrucciones para la prueba:

* La barra debe asegurar que los pies del alumno nunca lleguen al suelo, con el propósito de que el cuerpo esté totalmente extendido.
* Cuando se trabaje con niños pequeños se deben cargar para que se puedan colgar en la barra y nunca dejarlos sólo, siempre muy cerca de ellos, para brindarle toda la confianza posible y se mantengan el máximo de tiempo posible, acorde con sus facultades.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** Tracción estática**. Capacidad que mide:** Resistencia a la fuerza de brazos. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 85.00 ’’ | + 78.00 | + 70.00 | + 62.00 | -62.00 ’’ |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 60.00 “ | + 54.00 ’’ | + 48.00 | + 42.00 | - 42.00 “ |

**Fuerza abdominal.**

Nombre de la Prueba: Abdominales en 30 segundos.

Objetivo: Medir la Resistencia a la fuerza rápida abdominal.

Magnitud de medida: Mayor cantidad de repeticiones correctamente ejecutadas.

Descripción de realización: Se realizaran abdominales de tronco en posición de acostado en el suelo con ambas manos colocadas en la sien, las piernas unidas se flexionan agarradas por un monitor, a la voz de “ ya” el alumno comienza a efectuar la mayor cantidad posible en 30 segundos de trabajo.

Instrucciones para la prueba:

* Cada ejecución de ser posible debe ser supervisada por el profesor, al menos en el nivel primario.
* La cuenta numérica debe llevarse en silencio por el sujeto que estará contando las repeticiones, mientras otro llevara el control del tiempo.
* Velar por la correcta ejecución de los mismos.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** Abdominales en 30 ’’. **Capacidad que mide:** Resistencia a la fuerza rápida abdominal. | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 32 Rep | 32 - 30 | 29 - 27 | 26 - 24 | - 24 Rep. |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | + 28 Rep. | 28 – 26 | 25 – 23 | 22 – 20 | - 20 Rep. |

**Resistencia anaerobia.**

Nombre de la Prueba: 200 metros planos.

Objetivo: Medir la resistencia anaerobia.

Magnitud de medida: Segundos y centésimas de segundos.

Descripción de realización: Desde una arrancada media realizar una carrera rápida al máximo de posibilidad del sujeto en una pista de atletismo de 400 metros planos, se corren los últimos 200 metros.

Instrucciones para la prueba:

* Pueden realizar la carrera a la vez alrededor de 20 alumnos siempre y cuando se conste con un cronometro digital que guarde memorias suficientes para cada sujeto.
* Cada sujeto deberá poseer vestuario y calzado adecuado para correr, nunca sin zapatos.

**Normas para la evaluación.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test:** 200 m planos**. Capacidad que mide:** Resistencia Anaerobia**.** | | | | | |
| **Masculino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | - 33.00 ’’ | 33.01 – 36.00 | 36.01 – 39.00 | 39.01 – 42.00 | + 42.00 ’’ |
| **Femenino** | | | | | |
| **Edad** | **Excelente** | **Bien** | **Regular** | **Pobre** | **Muy Pobre** |
| **Percentil** | *90* | *70* | *50* | *30* | *10* |
| **+ 14** | - 36.00 ’’ | 36.01 – 39.00 | 39.01 – 42.00 | 42.01 – 45.00 | + 45.00 ’’ |

**Categoría 13-15 años pág. 117**

En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan con frecuencia. En este sentido el agotamiento físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y las vivencias emocionales fuertes de matiz negativo, pueden favorecer la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso de la productividad en el aprendizaje o el desempeño físico, debilidad en los mecanismos de control de la conducta, desajustes del sueño y otros.

1era Categoría pág. 220

* **Evaluación del contenido táctico.**

1- La evaluación del desempeño táctico se realizará atendiendo a diferentes situaciones tácticas implementadas por el profesor como anticipación, ataque, contraataque, etc

2- La aplicación del test debe llevarse a cabo en escenarios de competición.

CRITERIOS Y NORMATIVAS PARA LA INCLUSIÓN DEL KARATECA AL ALTO RENDIMIENTO. Pág. 269

* EIDE PROVINCIAL.

1)- Validación como perspectiva inmediata.

2)- Resultados en campeonatos provinciales, o actitud destacada en último campeonato provincial.

3)- Valoración de los especialistas.

CRITERIOS PARA ACCEDER DESDE LAS ÁREAS MASIVAS, A LA PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES NACIONALES ESCOLARES. Pág. 269

1- Obtener el primer lugar por puntos en la competición provincial. Queda excluido el Hantei de esta posibilidad por carecer de elementos objetivos.

2- Ganar por mayoría de combates las eliminatorias designadas después del campeonato provincial. Estas se harán con carácter obligatorio, poco después de finalizado el evento provincial y con un máximo de tres combates a ganar dos.

* EQUIPO NACIONAL DE 1ra CATEGORÍA. Pág. 270
* Para seleccionar en campeonatos nacionales con vistas a formar parte de la preselección nacional de Cuba se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

1.- Resultado en el evento nacional del curso.

2.- Resultados en los eventos correspondientes al curso actual.

3.-Resultados históricos incluyendo los de categorías precedentes.

4.- Dominio de la técnica y la táctica.

5.- Actitud.

6.- Concentrado nacional para sacar la preselección final (.Por los resultados obtenidos en los diferentes test que se realizarán en estos concentrados).

La comisión nacional se reserva el derecho para determinar la promoción del karateca a centros de alto rendimiento de 1ra categoría y juveniles en caso de su futura existencia.

**NOTA ACLARATORIA.** **Los concentrados se realizarán por invitaciones a karatecas validados como perspectivas inmediatas y que hayan participado en el último campeonato nacional.**