



# FEDERACION DOMINICANA DE KARATE

## TRIBUNAL NACIONAL DE GRADOS (TNG)

PRUEBA TEORICA PARA SANDAN  
VALOR 100 PUNTOS

Fecha \_\_\_\_\_  
Ciudad \_\_\_\_\_

Nombre del Participante \_\_\_\_\_  
Estilo que practica \_\_\_\_\_ Tiempo de práctica \_\_\_\_\_

### PRIMERA PARTE VALOR 20 PTOS COMPLETAR LOS ESPACIOS EN BANCO

1-Estilo de karate desarrollada por el maestro Chojun Miyagi \_\_\_\_\_

2-Estilo de karate desarrollado por el maestro Hironori Otsuka \_\_\_\_\_

3-El significado del nombre del estilo que usted práctica es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4-El maestro fundador de su estilo es \_\_\_\_\_

5-Las posiciones características de su estilo son \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6-Describir las características que distinguen el estilo WADO RYU \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6-El significado de la palabra KARATE es \_\_\_\_\_

7-Entonces, KARATEDO SIGNIFICA \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8-Explicar el concepto ZANSHIN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9-Explicar el concepto CHAKUGAN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10-Que es un KATA SHITEI \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11-El conjunto de técnicas sincronizadas que permite el entrenamiento físico y mental, lo que se traduce en perfeccionamiento técnico e incremento del autoestima personal y cuya interpretación requiere de la profundidad \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ su estudio \_\_\_\_\_

12-Los principales tipos de respiración ejecutados en karate son tres (3), escriba el nombre de cada una \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

13-Defina el termino GOSHIN JUTSU \_\_\_\_\_

14-Nombrar dos (2) estilos de karate, distintos a los cuatro (4) estilos oficiales de la WKF \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

15-Entre las principales ventajas del trabajo de kumite de competición se encuentran \_\_\_\_\_ y las desventajas son \_\_\_\_\_

### **SEGUNDA PARTE**

**VALOR 20 PTOS**

**IDENTIFICAR AL TIPO DE TECNICA o SITUACION QUE CORRESPONDE LA SIGUIENTE SECUENCIA**

1- La investigación profunda y aplicación práctica de las técnicas de los kata Tokui y Shitei se denomina \_\_\_\_\_

2-EI KEAGE, KEBANASHI, KEKOMI, FUMIKOMI, FUMIKIRI, son formas de realización de las técnicas de \_\_\_\_\_

3-EI MAWASHI HIJI UCHI o ATE, OTOSHI HIJI UCHI o ATE, TATE HIJI UCHI o ATE, USHIRO HIJI UCHI o ATE, YOKO HIJI UCHI o ATE, son todas técnicas de \_\_\_\_\_

4-La velocidad, la mirada, el ritmo, la atención constante, la energía vital, la dirección y orientación correcta, el kime, el kiai, el equilibrio y vivencia, son puntos importantes y deben ser considerados en la \_\_\_\_\_

5- La elevación de la rodilla, extensión de la pierna, la base de apoyo, acción de la cadera y la recogida de la pierna son puntos importantes en la realización de las técnicas \_\_\_\_\_

6-El lugar donde se entrena y realizan prácticas de karate se denomina \_\_\_\_\_ y en el ambiente deportivo se le llama \_\_\_\_\_

### **TERCERA PARTE**

**VALOR 20 PTOS**

**TRADUCIR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS**

1-SHUTO UKE \_\_\_\_\_

2-IPPON KUMITE \_\_\_\_\_

3-UKE WAZA \_\_\_\_\_

4-TSUKI WAZA \_\_\_\_\_

5- KERI WAZA \_\_\_\_\_

6- RENZOKU WAZA \_\_\_\_\_

7-JOSHIWAZA \_\_\_\_\_

8-CHUDAN \_\_\_\_\_

9-GEDAN \_\_\_\_\_

10-HIKITE \_\_\_\_\_

11-SHUTO \_\_\_\_\_

12-HAITO \_\_\_\_\_

13-KENTO \_\_\_\_\_

14-HAISHU \_\_\_\_\_

15-TATE SUKI \_\_\_\_\_

### **CUARTA PARTE**

**VALOR 20 PTOS**

**ESCRIBIR EL NOMBRE DE OCHO (8) KATAS DE SU ESTILO**

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

**QUINTA PARTE**

**VALOR 20 PTOS**

**ESCRIBIR EL NOMBRE DE LOS KATAS SHITEI DE:**

a) ESTILO GOJU-RYU: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) ESTILO WADO-RYU: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) ESTILO SHOTO-KAN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) ESTILO SHITO-RYU: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Buena suerte.