



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Projecte Club Kihon 2026.

DADES GENERALS DE L'ENTITAT

Qui som:

El Club Kihon és una Entitat privada sense ànim de lucre i de caràcter social dedicada a la pràctica i ensenyament del Karate-Do i regida pels principis democràtics. Des de 1985 estem formant Karatekes. Creiem en la capacitat de superació de l'ésser humà i en la importància que el Karate-Do té per al desenvolupament general de la persona i el manteniment de la salut, tant física com psíquica.

Raó social:

C/ Santaago R y Cajal
08902 L'Hospitalet (Barcelona)
NIF: G61229449

Lloc de l'activitat:

Escola Pompeu Fabra
C/ Pi i Margall 27
08902 L'Hospitalet (Barcelona)

Dades de contacte:

Teléfono: 657 999 404
Email: clubkihon@gmail.com
Web: <https://kihon.es/>

Organigrama aprovat per l'entitat

- **Junta Directiva del Club Kihon:**
 - Presidente: José Fernández Tejero
 - Vicepresidente: Antonio Mula
 - Secretaria: María José Maya
 - Tesorera: Alicia Heredia Romero
- **Departamento técnico del Club Kihon**
 - Director Técnico: José Fernández Tejero
 - Sensei y Seleccionador de Kumite: Jonathan Fernández Heredia
 - Sempai ayudante del Sensei: Carla Gamiz Nieto

Web on s'anuncia <https://kihon.es/quienes-somos/>

Missió i objectiu general de l'entitat:

La nostra raó de ser és la de posar els mitjans materials i humans necessaris per a la formació física, psíquica i ètica dels nostres socis i afins. Crear un vincle entorn de la pràctica esportiva del karate amb estrets llaços entre companys i les seves famílies aconseguint un sentiment de pertinença al grup al club i a la seva ciutat per a aconseguir que els nens/as, joves i adults gaudeixin d'aquesta pràctica des d'un clima de concòrdia, respecte i harmonia. Sent un aspecte important per a nosaltres l'educatiu i formatiu utilitzant el karate i els seus entrenaments com una eina per a inculcar valors.

El present projecte tindrà com a eix central a les persones per sobre de qualsevol altra consideració.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Objectius per a aquest 2026:

1. Realització del procés participatiu.

Des del Club creiem que els processos participatius són instruments necessaris per a afavorir la fase deliberativa i el contrast de perspectives diferents, abans de la presa de decisions, en l'elaboració del projecte per a l'Activitat Esportiva Anual de la nostra entitat. Volem que el Club Kihon sigui una entitat oberta a les preferències i necessitats dels nostres alumnes i familiars i per extensió a la ciutadania de l'Hospitalet.

El projecte per a l'Activitat Esportiva Anual 2026 tindrà com a eix central el calendari d'activitats on podeu proposar la inclusió en el mateix de les activitats per les quals tingueu un interès especial a participar.

El Club Kihon garantirà els entrenaments de base i de tecnificació, els exàmens de graus, les proves físiques, la participació en esdeveniments organitzats pel nostre Ajuntament i la participació en les competicions oficials. Totes les altres activitats i esdeveniments s'inclouran o no en el calendari depenent del resultat del procés participatiu.

2. Col·laborar i Participar en esdeveniments organitzats a la nostra ciutat.

Ens oferirem per a col·laborar i participar en totes aquelles activitats que organitzi la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de l'Hospitalet i on el Club Kihon pugui aportar la seva ajuda i experiència. En concret col·laborarem i participarem en la FESTA ESPORTIVA ENRODA'T A L'H 2026.

3. Intentar Conservar i mantenir les millores obtingudes en el 2025 i que han quedat reflectides en la memòria corresponent.

Mantenir la millora en comunicació.

El Club Kihon mantindrà en la seva planificació esportiva objectius i mètodes de treball dirigits a facilitar la relació més adequada amb els pares i mares.

La comunicació interna està a uns nivells adequats, mantenim ben informats als nostres socis i familiars de manera específica en allò que és del seu interès i incumbència al 100% alhora que la informació genèrica sigui la justa i necessària per a no saturar i o molestar als nostres socis i familiars.

Durant el 2026 intentarem millorar la difusió externa mitjançant l'ús de les xarxes socials del nostre club i la seva pàgina web.

Mantindrem l'ús de vídeos gràcies a la col·laboració altruista i desinteressada de Nieves Navarro Alvarez consolidant el nostre canal de YouTube on continuarem penjant més vídeos de karate de diferents temàtiques i amb protagonistes de diferents edats i mantindrem les cinc llistes de reproducció. Hem creat una pàgina web on es poden visualitzar els vídeos ordenats per temàtiques. <https://kihon.es/videos/>



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Intentar mantenir el nombre de socis i els ingressos obtinguts durant el 2025. Pel fet que el Club Kihon no disposa d'un espai propi per a poder dur a terme els entrenaments de karate estem supeditats als dies i horaris que ens concedeix l'Escola Pompeu Fabra pel que no podem ampliar ni dies ni horaris el que fa molt difícil la possibilitat d'augmentar alumnes i ingressos.

4. Mantenir actualitzada i activa tant la pàgina web <https://kihon.es/> com el servei de gestió a través de l'aplicació Playoff: <https://kihonblogspot.playoffinformatica.com/FormLogin.php>

5. Intentar dur a terme el Calendari d'activitats del Club Kihon 2026.

Programar i dur a terme el Calendari d'Activitats del Club Kihon que s'adjunta. On es detalla els entrenaments (tant de base com de tecnificació), els exàmens de graus, els campionats etc. I que podeu consultar en línia en <https://kihon.es/calendario/>

El Club Kihon sol·licita dels seus socis i familiars col·laboració per a poder dur a terme aquest ambiciós projecte, tots els que estigueu interessats a col·laborar de manera altruista sereu ben rebuts i integrats en el projecte.

Índex:

• Participació en competicions	(pag 4)
• Inter clubes y o Sociales y o liga kihon 2026	(pag 5)
• Federar a todos nuestros karatekas.	(pag 6)
• Calendario de actividades 2026.	(pag 7 y 8)
• Presupuesto 2026.	(pag 8 y 9)
• Exámenes de Grados de Kyus y Danes.	(pag 10)
• Reconocimiento al Rankig 2026.	(pag 11)
• Detección de talentos deportivos y entrenamiento a largo plazo	(pag. 12)
• La mujer en alza, entreno de puertas abiertas y agradecimientos	(pag 12)



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Participación en Competiciones deportivas. [Ir a inicio](#)

Se llevarán a cabo Entrenamientos de Preselección y selección de los Karatekas que finalmente participarán en los mencionados Campeonatos, reflejados en nuestro calendario.

El departamento técnico del Club Kihon ha consolidado 4 Equipos de competición:

Grupo A: De iniciación y podrán participar en actividades internas, inter clubes, Torneos de promoción y de kyus. Forman parte de este todos los karatekas que entrenan y tienen licencia Federativa en vigor.

Grupo B : De transición y podrán participar en los mismo que el grupo A cuando queden plazas sin ocupar por ellos y en los campeonatos de Cataluña oficiales en plazas no ocupadas por el Grupo C. o el Grupo D. que tendrán preferencia. Forman parte de este todos los karatekas que aparezcan en el ranking del Kihon del año anterior, independientemente de su clasificación.

Grupo C: De consolidación y participarán en los mismo que el grupo B cuando queden plazas sin ocupar por ellos y en los Campeonatos de Cataluña oficiales en plazas no ocupadas por el grupo D y en Encuentros y Torneos Inter.-comunitarios.

Grupo D : De Alto Rendimiento y participarán en los mismo que el grupo C cuando queden plazas sin ocupar por ellos y en los siguientes:

- Campeonatos de Cataluña oficiales.
- Encuentros y Torneos Nacionales e Internacionales.
- Ligas Nacionales RFEK.
- Campeonatos de España y Europa (Cuando sean seleccionados)

Para la adjudicación de los diferentes karatekas a un grupo u otro será por decisiones técnicas, tomando como referencia el índice fiable y objetivo de la clasificación en el ranking del club Kihon teniendo en cuenta los dos últimos años, así como el resultado en los últimos Campeonatos y las actitudes y aptitudes personales de cada deportista. Así como la puntuación Obtenida en los Controles Físicos.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Inter clubes y o Sociales y o Liga Kihon 2026 [Ir a inicio](#)

Fechas: los sábados según calendario adjunto. En el calendario aparecen los sábados bajo el título de: **Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai** convertiremos algunos de los estrenos en Inter clubes, dependerá de la disponibilidad del resto de clubes los más comprometidos con la competición tienen un calendario muy ajustado. (Similar al nuestro).

Estas fechas estarán supeditadas a posibles cambios dependiendo de los calendarios que las Federaciones Catalana y española nos vayan facilitando.

Lugar: En el dojo del Club Kihon C/ Pi i Margall nº 27 L'Hospitalet

Horario: De 11 a 13 H. **(A puerta cerrada, no podrá asistir público)**

(Puede hacerse en otros Dojos que se ofrezcan, en cuyo caso propondrán el horario y el o los tatamis se ajustarán a sus medidas)

Finalidad:

La mejora del nivel de nuestros karatekas independientemente del tipo del Campeonato donde vaya a participar con posterioridad. Así como el de Elevar el nivel táctico de nuestros competidores y aumentar la motivación, crear un método estructurado de análisis de la evolución de nuestros Karatekas y aumentar el nivel de nuestros competidores y poder interactuar con karatekas de otros clubes para poder mejorar y evolucionar juntos.

Modalidades y categorías: Los encuentros los haremos **de kata y Kumite**. Siendo las Categorías desde alevines a senior. (a partir de los 8 años)

Sistema:

Un calentamiento conjunto de unos 20', separar dos grupos Kata y kumite, en kumite **un entrenamiento conjunto** sobre precisión y control de unos 15'. En kata un entrenamiento conjunto sobre conceptos básicos en cualquier tipo de kata.

A la vez que los árbitros presentes estarán ensayando los gestos con las banderas y aclarando dudas y criterios arbitrales. **75' de encuentros arbitrados** en dos tatamis de 6 x 6 metros que funcionarán de forma simultánea (uno para kata y otro para kumite) dos áreas de calentamiento y preparación de los siguientes encuentros de 6 x 6 una para katas y otra para kumite.

Reglamento:

Se aplicará el reglamento actual RFEK. Excepto medidas del tatami.

Sorteos y emparejamientos: los entrenadores presentes irán elaborando una lista con los posibles emparejamientos para hacer los encuentros arbitrados.

Los 10' últimos minutos se dedicarán a estiramientos y despedida del encuentro.

Categorías:

Las oficiales según FCK.

Ámbito: Especialmente a nivel interno dentro de nuestro propio club e invitaremos a otros Clubes y gimnasios; pero en caso de no asistir otros clubes lo aremos a nivel interno. Este año vamos a preocuparnos de nuestra propia mejoría.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Federar a todos nuestros karatekas [Ir a inicio](#)

“Todos nuestros karatekas han de estar Federados”

El karate es un deporte Federado. Significa que es un deporte regulado y con plenas garantías y la ley establece que de cada deporte sólo puede haber una Federación en nuestro caso es la **FCK** Federación Catalana de Karate, esta es la web: <https://fckarate.es/es/> (por si queréis consultarla), que a su vez forma parte de la Real Federación Española de karate esta es su web: <http://www.rfek.es/index.php>

La ley también establece que todos los karatekas han de estar Federados: Deportistas, técnicos, árbitros, Clubes etc. la licencia es anual en este caso desde el 01-01-2026 al 31-12-2026.

La Federación vela por que el lugar donde se entrena reúna los requisitos, el profesor tenga la titulación y preparación adecuada, **regula y da oficialidad a los grados obtenidos (los exámenes de cinturones)**

Regula y organiza actividades y **competiciones deportivas** (los interesados, previa selección por parte del club, pueden participar) y algo **muy importante, la mutua deportiva** que en caso de accidente en los entrenamientos o en las competiciones será atendido en una clínica desde la urgencia en sí misma hasta la operación si fuese necesaria etc....

Hay más cosas como la posibilidad de acceder a titulaciones de monitor deportivo etc. El club Kihon está dado de alta tanto en la FCK como en la RFEK y sus deportistas han de estar federados.

En la actualidad no es una opción adecuada la práctica del karate sin estar federado porque estaríamos incumpliendo la ley, las normativas y nuestros propios estatutos.

Y lo que es aún más importante estaríamos perjudicando de forma grave los derechos del deportista, presentes y futuros.

El importe de la licencia federativa del 2026 será de 65 €.

El pago de la licencia podéis hacerlo mediante ingreso o transferencia en la cuenta del club **ES68 2100 7310 7113 0006 7082** especificando en el ingreso “Licencia FCK” y el nombre del deportista. También en el Dojo a la Alicia en efectivo.

Tanto la Federación Catalana de Karate (F.C.K.) como el Club Kihon no se hacen responsables de la mutua deportiva, en caso de accidente, ni de los grados obtenidos por los practicantes que no hayan tramitado su correspondiente licencia.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Calendario de Actividades Club Kihon 2026 Ir a inicio

Fecha Ini	Fecha Fin	Lugar	Evento
07/01/2026	30/12/2026	Dojo Kihon	Entrenaments de base, Segons les respectives categories. (dilluns, dimecres i divendres)
08/01/2026	29/12/2026	Dojo Kihon	Inter-Club o Entrenament de Tecnificació i preselecció de Kata i Kumite Shiai
10/01/2026	10/01/2026	Dojo Kihon	Entrenament de Tecnificació i preselecció de Kata i Kumite Shiai
17/01/2026	17/01/2026	Dinamis	Formacion arbitral karate
24/01/2026	24/01/2026	Esparraguera	Campionat de Catalunya Sènior FCK
24/01/2026	24/01/2026	Barcelona	PRESELECCIÓ CTO. ESPAÑA SÈNIOR
31/01/2026	31/01/2026	Madrid	Memorial angel Saez
07/02/2026	07/02/2026	Lloret de Mar	Campionat de Catalunya Infantil FCK
14/02/2026	14/02/2026	Dinamis	Formacion coach FCK y DA
14/02/2026	14/02/2026	Dinamis	preseleccion CE Infantil
21/02/2026	21/02/2026	S/D	Intercomunitario senior
28/02/2026	28/02/2026	Dojo Kihon	Entrenamiento de Karate Antiguos Alumnos y Nuevas Generaciones
07/03/2026	07/03/2026	Dinamis	Preseleccion España senior
07/03/2026	08/03/2026	CIUDAD REAL	1ª RONDA LIGA NACIONAL MASCULINA Y FEMENINA JUNIOR/SUB-21
14/03/2026	14/03/2026	S/D	intercomunitario Infantil
21/03/2026	21/03/2026	Llinas del Valles	CC Kyus cadete juniour senior/para karate 1ª ronda
28/03/2026	29/03/2026	Pontevedra	CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO Y PARA-KARATE(depèn de resultats).
10/04/2026	12/04/2026	LA NUCÍA	VII CAMPEONATO DE ESPAÑA MASTER
13/04/2026	17/04/2026	Dojo Kihon	Examens de graus de kyus fins marró.
17/04/2026	18/04/2026	Granada	CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO (depèn de resultats)
18/04/2026	18/04/2026	Dinamis	Preseleccion C. España Infantil
25/04/2026	25/04/2026	montmelo	Cpto Cataluña de Clubs
S/D	S/D	L'Hospitalet	FESTA ESPORTIVA ENRODA'T A L'H 2026, Exhibicions i tallers esportius. (per confirmar)
S/D	S/D	L'Hospitalet	Jornades Esportives Familiars AFA Pompeu Fabra 2026 (per confirmar)
08/05/2026	10/05/2026	Oviedo	CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL (depèn de resultats).
16/05/2026	16/05/2026	Montornes	Cpto Cataluña Kyus infantil 1ª ronda
23/05/2026	23/05/2026	N Barcelona	Open CNB / FCK
30/05/2026	30/05/2026	Dinamis	Formacio Titulaciones Deportivas y Seminari Arbitral
06/06/2026	06/06/2026	Dinamis	Formacion coach FCK y DA
13/06/2026	13/06/2026	Dojo Kihon	Inter-Club o Entrenament de Tecnificació i preselecció de Kata i Kumite Shiai
15/06/2026	22/06/2026	Dojo Kihon	Examens de graus de kyus fins marró.
19/06/2026	21/06/2026	Tarragona	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES (depende de resultados)
11/07/2026	11/07/2026	Dojo Kihon	EXÀMEN de Graus FINS A C.N. 3r DAN Kihon FCK i R.F.E.K.
12/09/2026	12/09/2026	Dojo Kihon	Entrenamiento de Karate Antiguos Alumnos y Nuevas Generaciones
19/09/2026	19/09/2026	Dojo Kihon	Inter-Club o Entrenament de Tecnificació i preselecció de Kata i Kumite Shiai
19/09/2026	19/09/2026	Dojo Kihon	Taller de Fisioterapia Deportiva (para deportista y familiares) (Por confirmar)
26/09/2026	27/09/2026	Albacete	2º RONDA LIGA NACIONAL MASCULINA JUNIOR/SUB-21
26/09/2026	26/09/2026	Dinamis	Formació Arbitral. Titulació i Reciclatge
03/10/2026	03/10/2026	Sant Celoni	Campionat de Catalunya CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK
03/10/2026	03/10/2026	Dinamis	PRESELECCIÓ CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK (depèn de resultats)
12/10/2026	16/10/2026	Dojo Kihon	Examens de graus de kyus fins marró.
17/10/2026	17/10/2026	Car	PRESELECCIÓ CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK (depèn de resultats)
17/10/2026	17/10/2026	Calafell	Campionat de Catalunya de Kyus Sènior FCK 2ª ronda
24/10/2026	25/10/2026	ELCHE	2ª RONDA LIGA IBERDROLA ABSOLUTA/CADETE
24/10/2026	24/10/2026	S/D	Intercomunitario CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK
07/11/2026	07/11/2026	CAR	PRESELECCIÓ EPAÑA CADET, JÚNIOR I SUB21 FCK (depèn de resultats)



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

14/11/2026	14/11/2026	Valls	CAMPIONAT DE CATALUNYA DE KYUS INFANTIL FCK 2ª ronda
21/11/2026	21/11/2026	Barcelona	FORMACIÓ I ACTUALITZACIÓ JUTGE TRIBUNAL DE GRAUS
27/11/2026	29/11/2026	VALENCIA	CAMPEONATO ESPAÑA CADETE, JUNIOR Y SUB-21 (depende de resultados)
05/12/2026	05/12/2026	Dojo Kihon	Inter-Club o Entrenament de Tecnificació i preselecció de Kata i Kumite Shiai
12/12/2026	12/12/2026	TARRAGONA	Final Campionat de Catalunya de Kyus Totes les Categories FCK
14/12/2026	18/12/2026	Dojo Kihon	Examens de graus de kyus fins marró.
17/12/2026	20/12/2026	GUADALAJARA	FINAL LIGA NACIONAL DE KARATE (TODAS LAS CATEGORÍAS) (depèn de resultats).
18/12/2026	18/12/2026	En el Dojo	Taller d'entrenament de karate obert als pares i familiars

El Calendario de actividades lo podréis seguir Online en <https://kihon.es/calendario/> Es importante que lo sigáis Online, pues estará actualizado al momento, dependiendo de las modificaciones que las diferentes Federaciones de Karate: Catalana y Española nos vayan comunicando.

Presupuesto, Cuotas 2026.

Las cuotas de los socios para este 2026: (las mismas del año anterior)

Cuotas mensuales	Import
Cuotas de socio sin entrenamientos	20,00 €
Cuotas de 1 a 3 día por semana	45,00 €

La Matricula se mantiene en los 70 € con posibles promociones del 50% y 100%

Tasa licencia federativa del 2026 será de 65 € (independientemente de la edad).

Tasas Exámenes de Kyus para el 2026:(se mantienen sin subidas)

Blanco/Amarillo	15,00 €	Verde	30,00 €
Amarillo	20,00 €	Verde/Azul	30,00 €
Amarillo/Naranja	20,00 €	Azul	35,00 €
Naranja	25,00 €	Azul/Marron	35,00 €
Naranja/Verde	25,00 €	Marron	40,00 €

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Pressupost per a l'any 2026.

PRESSUPOST DEL CLUB KIHON PER A L'ANY 2026

INGRESSOS	
FINANÇAMENT PROPI	PREVISIÓ INICIAL
Quotes socis	43.695,00 €
Quotes esportistes	2.818,38 €
Subtotal	46.513,38 €
FINANÇAMENT ALIÈ	
Subvencions federatives	- €
Subtotal	- €
<i>Procedents de fons públics</i>	
Subvenció Regidoria d'Esports Ajuntament de L'Hospitalet	- €
Subtotal	- €
TOTAL	46.513,38 €
DESPESES	
CONCEPTE	PREVISIÓ INICIAL
Despeses federatives: llicències, mutualitat, altres	5.450,00 €
Arbitratges competició federada i lliga catalana	3.695,00 €
Despeses activitat jocs escolar: llicències, mutualitat	- €
Arbitratges competició escolar	- €
Despeses personal contractat	24.900,00 €
Transports, allotjaments i dietes	3.350,00 €
Assegurances	453,38 €
Material esportiu	1.850,00 €
Material d'oficina	55,00 €
Publicitat i propaganda	600,00 €
Comunicacions: telèfon, correu, missatgeria	1.260,00 €
Treballs externs	1.650,00 €
Servei de confecció d'auditoria	- €
Altres: (Col·laboració Ampa,...)	3.250,00 €
TOTAL	46.513,38 €
Ingressos-Despeses= 0 €	- €

Se le autoriza de forma expresa a la Junta Directiva el variar los importes de una partida a otra según las necesidades reales de la temporada. Se autoriza de forma expresa a compensar económicamente a José Fernández Tejero por su dedicación a la dirección técnica, juez de grados, exámenes, arbitraje, controles físicos, controles técnicos, elaboración de informes etc.

Y se le prohíbe de forma expresa el pedir créditos financieros a nombre del club.

La junta directiva actual tiene el mandato y el compromiso de no endeudar al Club.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Exámenes de Grados de Kyus y Danes [Ir a inicio](#)

Los exámenes de Grados es un derecho que tienen todos los Karatekas y el club Kihon se compromete a garantizar este derecho.

En la actualidad los karatekas pueden acceder al Plan Formativo de la modalidad deportiva de karate, de acuerdo con lo establecido en la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre.

Los Código del plan formativo de la modalidad deportiva de karate son:

1. Nivel I : PF-111KAKA01 (Monitor) (obligatorio el Grado de 1º Dan)
2. Nivel II: PF-211KAKA01 (Entrenador) (obligatorio el Grado de 2º Dan)
3. Nivel III: PF-311KAKA01 (Maestro) (obligatorio el Grado de 3º Dan)

También los karatekas pueden formarse como Árbitros o Jueces y también en este caso es obligatorio como requisito los Grados:

Titulación d'Àrbitre Regional de Karate (obligatorio el Grado de 1º Dan)

Titulación de Jutge Nacional "B" de Karate (obligatorio el Grado de 2º Dan)

Titulación de Arbitro Nacional de Karate (obligatorio el Grado de 3º Dan)

Hay que ser consciente de que toda interacción con el KARATE-DO afecta ineludiblemente a su evolución, por lo que se necesitan mecanismos adecuados para adaptar la reglamentación vigente a las necesidades actuales del KARATE-DO.

El Departamento de Grados del club Kihon tiene como objetivo, velar por el nivel técnico de sus Karatekas en todos y cada uno de los pilares en los que se basa: kihon, kata y kumite.

La jerarquía dentro del Karate Do se establece en el Grado. El aspirante, tras años de práctica, aspira a 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 en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El sistema de grados de karate supone un enorme refuerzo para los karatekas que acceden a los mismos y es un método de refuerzo perfecto para el reconocimiento al esfuerzo la perseverancia la constancia y la humildad del que lucha día a día para mejorar.

Durante el 2026 se llevaran a cabo 5 exámenes de kyus y 1 de Cintos negros y Danes



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Reconocimiento al Rankig 2026

La creación del ranking general nos ha dado la posibilidad de valorar de forma objetiva los resultados de nuestros deportistas y poder así reforzar el esfuerzo la entrega y los logros obtenidos a lo largo de todo un año.

También nos permite tomar decisiones técnicas en caso de dudas a la hora de decidir que karatekas serán los que represente al club Kihon en los diferentes Campeonatos y categorías en las competiciones oficiales.

Nos permite orientar y motivar al alumno hacia la participación el esfuerzo y la mejora personal. Trazándose objetivos reales y ajustados a su nivel actual con el objetivo de mejorar. Por ejemplo, estoy en el puesto nº 38 del ranking y me propongo subir al menos 1 puesto o 2 quedando finalmente en el nº 36.

Este año al igual que en el anterior se darán puntos por la participación. Y además se puntuarán los encuentros ganados. Es muy importante que el mensaje que se les envía, en cada momento, a los deportistas, de que lo importante es participar y mejorar, se vea reflejado y reforzado en el ranking.

Este es el baremo propuesto para aplicar en el 2026:

Evento	1º Clasifi	2º Clasifi	3º Clasifi	Participa + E ga
Cptos Mundiales	175	125	75	12
Cptos Mundiales Goju Ryu	140	105	70	10
Cptos de Europa	130	95	60	10
Cpto de Europa Goju Ryu	100	75	50	8
Cptos de España	90	65	40	8
Cptos Internacionales	75	55	35	7
Final Liga Nacional	55	40	30	6
Liga Nacional	40	30	20	5
Cptos Intercomunitarios	35	25	15	4
Cptos de Cataluña	30	25	20	3
Final Liga Catalana	30	25	20	3
Cptos de Promoción y Kyus	20	15	10	2
Interclubes, Sociales y J Es	15	10	5	2
Exhibiciones				15

El Club Kihon se compromete a mantener actualizado el ranking e informar a los interesados de su clasificación y expedir los certificados e informes sobre historial deportivo tanto a nivel personal como colectivo de todos los deportistas que lo soliciten. A si mismo lo tendrá a disposición de los técnicos para aplicarlo en la asignación y formación de los diferentes grupos de competición.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Detecció de talents deportius en kàrateg i Entrenament a llarg plaç, adaptat al club Kihon.

Se manté igual que en 2025 durant el 2026 al igual que en el any anterior serà integrador i beneficiós per a totes, **tenint sempre present el benestar del Deportista** no debem anteposar la competició al desenvolupament personal; en ningun moment serà ètic aconseguir un campion a qualsevol preu.

- **TECNIFICACIÓ Grup D Alto rendiment: (Formen part de este grup)**
Carla Gamiz, Marcos Gundin, Marta Arrabal y Zoe Mula.

En la posada en marxa de este projecte volem destacar i posar en valor que la dona estigui en alça i juga un paper fonamental en el karate actual i de forma més concreta dins del Club Kihon on les dones porten anys encapçalant el Ranking de l'entitat. Durant tot el 2026 formarem, fomentarem i animarem a totes nostres fèmines a participar en totes les activitats.

El kàrateg és una disciplina esportiva igualment idònea per a homes i dones, les entrenaments són mixtos. Les nenes podeu potenciar vostra elasticitat corporal innata mitjançant la seva pràctica. La modalitat de kata, compta amb una indubtable bellesa que la farà totavia més atractiu per a vosaltres. També és important destacar que aprendreu i asimilareu una sèrie de tècniques de defensa personal, que os donaran seguretat en vosaltres mateixes i una excel·lent capacitat de autodefensa.

La igualtat d'oportunitats, así com un tracte igualitari entre homes i dones serà un element prioritari per al Club Kihon en el present projecte.



Otro element prioritari per a este 2026 serà el karate com a esport de base.

El objectiu fonamental de esta pràctica és la formació de les futures karatekas.

Tenint en compta les característiques de la població a la que va dirigida (nen i nena a partir de 5 anys) El esport de base deu ser formatiu i saludable. En conseqüència, el futur karateka no deu ser mediatitzat per a fins dels quals els seus objectius sols poden aconseguir uns pocs. Cal destacar per a este fi la participació en les activitats internes, les Inter clubs i els campionats de promoció i Kyus. On per sobre de tot el important és la participació el compartir experiències i la deportivitat.

Seguirem apostant per el esport salut en este 2026 se portarà a terme un taller sobre fisioteràpia esportiva, entrenaments especials de Educació Física i 2 controls físics, conèixer la teua condició física et permetrà actuar en conseqüència i millorar la teua educació física i la teua salut. Per a poder formar part del Grup D, participar en les lliges Nacionals de Karate i en els Campionats d'Espanya serà necessari obtenir un mínim de 7 punts. [Se utilitzarà el Protocol del EuroFit adaptat de forma empírica al Karate](#)

Entrenament de karate obert a les mares i familiars de la classe de alevins.

Dies: Els Dimecres 18 de desembre del 2026.

Lloc: en el Dojo C/ Pi i Margall 27

Horari: Entrada de les Karatekas, a la seua hora habitual, a les 17:50 h.

Entrada del públic a les 18:20 h. (la entrada serà gratuïta)

Inici de la demostració a les 18:30 h. i finalitzarà a les 18:55 h.

Serà de caràcter anual i participaran les karatekas més petites.

Sense cap dubte res de tot serà possible sense la col·laboració i la generositat de la direcció del col·legi de l'AFA de l'Escola Pompeu Fabra i del nostre Ajuntament. Gràcies a ells avui podem continuar desenvolupant el nostre projecte esportiu i formatiu en el barri de Santa Eulàlia.

El club Kihon se sent integrat dins de l'Escola Pompeu Fabra. La direcció del col·legi la junta de l'AFA i el president del club farem tot el possible perquè tots sortim beneficiats d'aquesta integració.

El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra, a l'AFA i al nostre Ajuntament.



Ajuntament de L'Hospitalet **Amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de l'Hospitalet** Pàgina

Projecte 2026 El nostre agraïment a l'Escola Pompeu Fabra i al nostre Ajuntament.