

**GOKYO**

**DE**

**JIU - JITSU**

**2015**

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	5° KYU - AMARILLO	4° KYU - NARANJA	3° KYU - VERDE
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	<b>REI:</b> ZA REI RITSU REI <b>SHISEI:</b> SHIZENTAI JIGOTAI SHIKO DACHI ZENKUTSU DACHI SEIZA CHOKU RITSU <b>SHINTAI:</b> TSUGGI ASHI AYUMI ASHI TAI SABAKI <b>KUMIKATA</b> <b>UKEMI:</b> USHIRO, YOKO MAE, MAE MAWARI	<b>SHISEI:</b> KOKUTSU DACHI, HEIKO DACHI <b>UKEMI:</b> USHIRO MAWARI, YOKO MAWARI <b>TRABAJOS SOBRE:</b> POSICION, POTENCIA, PRECISION <b>TANDOKU RENSHU</b> <b>FUSEGUI KATA:</b> MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSA <b>KUZUSHI</b> <b>TSUKURI</b> <b>KAKE</b> <b>BASES DE OSAE WAZA:</b> ANTICIPACION, MOVILIDAD, PUNTOS DE APOYO, UTILIZACION DEL PESO DEL CUERPO	<b>NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:</b> JYODAN CHUDAN GEDAN <b>SHISEI:</b> NEKO ASHI DACHI <b>SOTAI RENSHU</b> <b>KIAI</b> <b>RANDORI</b> <b>SHIAI</b> <b>RENRAKU WAZA</b> <b>KUZURE DE KUMIKATA</b> <b>PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA:</b> GIRO SEPARACION DESEQUILIBRIO
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	<b>MAE TSUKI</b> <b>OI TSUKI</b> GYAKU TSUKI    MAE GERI <b>OI GERI</b>	<b>URAKEN</b> <b>EMPI</b> <b>HIZA GERI</b> <b>YOKO GERI</b> <b>MAWASHI GERI</b>	<b>TATE TSUKI</b> <b>HAITO UCHI</b> <b>SHUTO UCHI</b> <b>TEISHO UCHI</b> <b>USHIRO GERI</b> <b>KAKATO GERI</b>
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	<b>GEDAN BARAI</b> <b>SOTO UKE</b> <b>UCHI UKE</b>	<b>JYODAN UKE</b> <b>NAGASHI UKE</b> <b>SHUTO UKE</b>	<b>UDE UKE</b>
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	<b>O SOTO OTOSHI</b> <b>UKI GOSHI</b> <b>KOSHI GURUMA</b>	<b>O UCHI GARI</b> <b>KO SOTO GARI</b> <b>KUBI NAGE</b> <b>O GOSHI</b> <b>SEOI NAGE</b>	<b>TAI OTOSHI</b> <b>USHIRO KIRI OTOSHI</b> <b>KO SOTO GAKE</b> <b>HIZA GURUMA</b> <b>KO UCHI GARI</b>
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	<b>IKKYO</b> <b>KOTE GAESHI</b>	<b>UDE GATAME</b> <b>WAKI GATAME</b>	<b>SANKYO</b> <b>NIKYO</b> <b>KUZURE KOTE GAESHI</b> <b>KANUKKI GATAME</b> <b>HADAKA JIME</b>
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	<b>POSICIONES BÁSICAS:</b> KESA KAMI YOKO TATE	<b>HON KESA GATAME</b> <b>KAMI SHIHO GATAME</b> <b>YOKO SHIHO GATAME</b> <b>TATE SHIHO GATAME</b> <b>ATEMIS:</b> UKE EN EL SUELO TORI EN PIE	<b>KATA GATAME</b> <b>KUZURE KESA GATAME</b> <b>KUZURE KAMI SHIHO GATAME</b> <b>TORI EN EL SUELO Y UKE EN PIE:</b> ATEMIS DERRIBOS <b>SEME KATA:</b> MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	<b>MANO A MANO EN 360°</b> <b>DEFENSA EN 360° CONTRA:</b> EMPUJONES AGARRES ESTRANGULACIONES	<b>HILERA DE COMBATE</b> <b>DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA</b>	<b>TRIANGULO DE COMBATE Y VARIANTES</b> <b>DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA ESPALDA</b> <b>RANDORI PARCIAL</b>
<b>KATA</b>	<b>TSUKI JITSU NO KATA</b>	<b>SHINTAI JITSU NO KATA</b>	<b>GERI JITSU NO KATA</b>  <b>KATAME JITSU NO KATA</b>

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	2° KYU – AZUL	1° KYU - MARRÓN	
<b>KIHON (FUNDAMENTOS)</b>	<b>CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ARMAS NATURALES YAKU SOKU GEIKO BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA:</b> CONTROL DESEQUILIBRIO PUNTOS DE APOYO	<b>PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1)</b> <b>KEAGE KEKOMI KEBANASHI</b> <b>BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA:</b> CONTROL PALANCAS PUNTOS DE APOYO	<h2 style="text-decoration: underline;">ANEXO – 1</h2>  <b>KIHON: PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Factores a considerar:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Grado de Peligrosidad.</li> <li>2. – Número de atacantes.</li> <li>3. – Ataque con ó sin armas.</li> <li>4. – Lugar, ambiente y Horario.</li> </ol> </li>  <li>• <u>Pautas a seguir:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Preparación para la sorpresa.</li> <li>b) Anticipación al acontecimiento.</li> <li>c) Actuar a pesar del dolor.</li> </ol> </li> </ol> </li>  <li>• <u>Utilización de Conocimientos Técnicos:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Guardar distancia ideal.</li> <li>b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.</li> <li>c) Golpear siempre primero y con KIAI.</li> <li>d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.</li> </ol> </li> </ul>
<b>ATEMI WAZA (GOLPES)</b>	<b>KAGI TSUKI TETSUI UCHI MIKAZUKI GERI</b>	<b>URA TSUKI AGE TSUKI MAWASHI TSUKI URA MAWASHI GERI</b>	
<b>UKE WAZA (BLOQUEO)</b>	<b>MOROTE UKE JUJI UKE</b>	<b>MIKAZUKI GERI UKE ASHI BO UKE</b>	
<b>NAGE WAZA (PROYECCIONES)</b>	<b>O SOTO GARI SUKUI NAGE TSURI GOSHI TSURI KOMI GOSHI HARAI GOSHI SHIHO NAGE</b>	<b>DE ASHI HARAI OKURI ASHI HARAI KOSHI NAGE IRIMI NAGE</b>	
<b>KATAME WAZA (CONTROLES)</b>	<b>KATA UDE KANSETSU JUJI GATAME UDE GARAMI KATA JUJI JIME GYAKU JUJI JIME NAMI JUJI JIME</b>	<b>OKURI ERI JIME KATA HA JIME HARA GATAME</b>	
<b>NE WAZA (SUELO)</b>	<b>CONTROLES SOBRE UKE. TORI EN PIE UKE EN SUELO</b>	<b>TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICION APLICAR:</b> ATEMI PRESIONES PELLIZCOS VOLTEOS CONTROLES	
<b>BUNKAI (APLICACION)</b>	<b>FIGURAS GEOMÉTRICAS COMBINACIONES DE TÉCNICAS: PIE - SUELO- PIE</b>	<b>PASILLO DE COMBATE DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO:</b> LATERAL ESPALDA	
<b>KATA</b>	<b>NAGE JITSU NO KATA</b>	<b>OMOTE JITSU NO KATA</b>	

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 1º DAN	C.N. 2º DAN	
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	<b>UCHI KOMI</b> <b>KAKARI GEIKO</b> <b>NAGE KOMI</b> <b>KYUSHO:</b> <i>PUNTOS VITALES PRESIONES Y PELLIZCOS</i>	<b>PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS (Anexo 2)</b> <b>TRABAJO CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES</b>	<p><b><u>ANEXO – 2</u></b></p> <p><b>KIHON:</b> PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.</li> <li>2. Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.</li> <li>3. Mantenernos impasibles, no mostrando miedo natural.</li> <li>4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.</li> <li>5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios.</li> <li>6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.</li> <li>7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.</li> </ol>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	<b>DEDOS Y FALANGES</b> <i>IPPON NUKITE    NIHON NUKITE    YONHON NUKITE</i> <i>HIRAKEN        IPPON KEN        NAKADAKA IPPON KEN</i> <b>GEDAN GERI</b> <b>ATAMA WAZA</b>	<b>TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:</b> DIRECTOS                      CIRCULARES GANCHOS                      OBLICUOS	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	<b>SOKUTEI OSAE UKE</b> <b>SOKUTO OSAE UKE</b>	<b>ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:</b> LATERALES OBLICUAS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	<b>UKI OTOSHI</b> <b>KATA GURUMA</b> <b>MOROTE GARI</b> <b>SASAE TSURI KOMI ASHI</b> <b>USHIRO GOSHI</b> <b>TOMOE NAGE</b>	<b>UCHI MATA</b> <b>HANE GOSHI</b> <b>URA NAGE</b> <b>SUMI GAESHI</b> <b>YOKO GURUMA</b> <b>TANI OTOSHI</b> <b>MAKIKOMI</b>	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	<b>KATA TE JIME</b> <b>HIZA GATAME</b> <b>MUNE GATAME</b> <b>YONKYO</b>	<b>GOKYO</b> <b>TSUKOMI JIME</b> <b>ASHI KANSETSU GATAME</b>	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	<b>DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS</b>	<b>KUZURE DE CONTROLES</b> <b>FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO</b>	
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	<b>RANDORI TOTAL</b> <b>DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO</b>	<b>DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS</b>	
<b>KATA</b>	<b>TODAS LAS KATAS HASTA 1º-DAN</b>	<b>UDE ATE JITSU NO KATA</b>  <b>ASHI ATE JITSU NO KATA</b>	

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 3º DAN	C.N. 4º DAN	C.N. 5º DAN	C.N. 6º DAN
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARAMA BLANCA GO NO SEN WAZA	<b>RENKO HO:</b> FORMAS DE CONDUCCION <b>SHISEI:</b> HANMI GAMAE	<b>APLICACIONES DINAMICAS DE GO</b> NO SEN WAZA	<p><b>1º EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ EN PRÁCTICA UNA TESINA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 minutos de duración.</li> <li>• Exposición completa de la misma.</li> <li>• Se deberá enviar a la R.F.E.J.Y.D.A. con un mes de antelación a la fecha de examen.</li> </ul> <p><b>2º EXPLICACIÓN ORAL Y PRÁCTICA:</b></p> <p>El tribunal preguntará sobre cualquier aspecto relacionado con el examen, debiendo conocer el candidato en profundidad el programa de la R.F.E.J.Y.D.A para 6º Dan.</p>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	<b>YOKO FUMIKOMI</b> YOKO FUMIKIRI	<b>YAMA TSUKI</b>	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	<b>KAKIWAKE UKE</b> SUKUI UKE	<b>KAKETE</b> KUZURE ASHI BO UKE	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	<b>O SOTO GURUMA</b> KIBISHU GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI	<b>YAMA ARASHI</b> DAKI WAKARE HIKIKOMI GAESHI	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	<b>SODE GURUMA JIME</b> RYOTE JIME SANKAKU JIME	<b>TE GATAME</b> SANKAKU GATAME	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	<b>TOKUI WAZA</b>	
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	<b>TOKUI WAZA</b>	<b>DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO</b>	
<b>KATA</b>	<b>TAMBO JITSU NO KATA</b> <b>TANTO JITSU NO KATA</b>	<b>NE JITSU NO KATA</b>	<b>KIME NO KATA</b>	





HOJA DE EXAMEN PARA **1<sup>er</sup> DAN** DE JIU-JITSU

FECHA \_\_\_\_\_.

CANDIDATO D. /D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_.

**1º KIHON:** El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del tribunal.

*KYUSHO UCHI KOMI NAGE KOMI KAKARI GEIKO*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y aplicará bunkai sobre cada una de ellas.

*GEDAN GERI ATAMA WAZA*

DEDOS Y FALANGES:

*IPPON-NUKITE*

*NIHON-NUKITE*

*YONHON-NUKITE*

*IPPON-KEN*

*NAKADAKA-IPPON-KEN*

*HIRAKEN*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*SOKUTEI OSAE UKE SOKUTO OSAE UKE MIKAZUKI GERI UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

*UKI-OTOSHI*

*KATA-GURUMA*

*MOROTE-GARI*

*USHIRO-GOSHI*

*TOMOE-NAGE*

*SASAE-TSURI-KOMI-ASHI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato mostrará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*KATA-TE-JIME*

*HIZA-GATAME*

*MUNE-GATAME*

*YONKYO*

**6º NE WAZA:** El Candidato demostrará un trabajo libremente:

*DESDE DISTINTAS POSICIONES DE UKE EN EL SUELO APLICANDO:*

*(Luxaciones, estrangulaciones e inmovilizaciones)*

**7º KATA:** El candidato realizará un Kata a elección del tribunal.

*DE TODAS LAS KATAS HASTA 1<sup>er</sup>. DAN*

**NOTA:** El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 1<sup>er</sup> Dan.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

**MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES**

**SI**

**NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



HOJA DE EXAMEN PARA **2º DAN** DE JIU-JITSU

FECHA \_\_\_\_\_.

CANDIDATO D. /D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_.

**1º KIHON:** El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del tribunal.

*PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS  
TRABAJO CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas de puño a corta distancia.

*DIRECTOS                      CIRCULARES                      GANCHOS                      OBLICUOS*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas de esquivas de puño a corta distancia.

*LATERALES                      OBLICUAS                      CIRCULARES                      BALANCEOS DEL CUERPO*

BUNKAI DE LAS TECNICAS **ATEMI WAZA Y UKE WAZA** A CORTA DISTANCIA

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

*UCHI-MATA                      HANE-GOSHI                      URA-NAGE                      YOKO-GURUMA  
SUMI-GAESHI                      TANI-OTOSHI                      MAKIKOMI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato mostrará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*GOKYO                      TSUKOMI-JIME                      ASHI-KANSETSU-GATAME*

**6º NE WAZA:** El candidato realizará un trabajo libre.

*DE FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO CON DISTINTOS CONTROLES FINALES*

**7º KATA:** El candidato realizará un Kata a elección del tribunal.

*UDE-ATE-JITSU-NO-KATA                      ASHI-ATE-JITSU-NO-KATA*

**NOTA:** El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 2º Dan.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

**MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES**                      **SI**                      **NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO                      NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_





REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS  
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



HOJA DE EXAMEN PARA **3<sup>er</sup> DAN** DE JIU-JITSU

FECHA \_\_\_\_\_.

CANDIDATO D. /D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_.

**1º KIHON:** El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del tribunal.

*TRABAJO CONTRA ARMA BLANCA*

*GO-NO-SEN-WAZA*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*MOROTE-TSUKI*

*MAE-TOBI-GERI*

*USHIRO-URA-MAWASHI-GERI*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*TETSUI-UKE*

*OTOSHI-UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

*SEOI-OTOSHI*

*KUCHIKI-TAOSHI*

*ASHI-GURUMA*

*UTSURI-GOSHI*

*KAITEN-NAGE*

*KANI-BASAMI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato mostrará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*ASHI-GATAME*

*YUBI-KANSETSU*

*KUBI-KANSETSU*

**6º NE WAZA:** El candidato realizará un trabajo libre.

*TOKUI-WAZA*

**7º KATA:** El candidato realizará un kata a elección del tribunal.

*TAMBO-JITSU-NO-KATA*

*TANTO-JITSU-NO-KATA*

**NOTA:** El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 3<sup>er</sup> Dan.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

**MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES**

**SI**

**NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



HOJA DE EXAMEN PARA **4º DAN** DE JIU-JITSU

FECHA \_\_\_\_\_.

CANDIDATO D. /D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_.

**1º KIHON:** El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del tribunal.

*RENKO-HO*

*HANMI-GAMAE*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*YOKO-FUMIKOMI*

*YOKO-FUMIKIRI*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará las técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*KAKIWAKE-UKE*

*SUKUI-UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

*O-SOTO-GURUMA*

*KIBISHU-GAESHI*

*TAWARA-GAESHI*

*UDE-KIME-NAGE*

*JUJI-GARAMI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*SODE-GURUMA-JIME*

*RYOTE-JIME*

*SANKAKU-JIME*

**6º NE WAZA:** El candidato realizará un trabajo libre de defensa ante los siguientes ataques:

*ATEMIS*

*AGARRES*

*ABRAZOS*

*ESTRANGULACIONES*

*ARMAS*

**7º TRABAJO LIBRE:** Con varios Ukes.

DESARROLLO DE UN TRABAJO TÉCNICO LIBRE:  
CONTRA ARMAS BLANCAS Y OBJETOS CONTUNDENTES

**8º KATA:** Realizará.

*NE-JITSU-NO-KATA*

**NOTA:** El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 4º Dan.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

**MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES**

**SI**

**NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS  
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



HOJA DE EXAMEN PARA 5º DAN DE JIU-JITSU

FECHA \_\_\_\_\_.

CANDIDATO D. /Dª \_\_\_\_\_.

**1º KIHON:** El candidato explicará y demostrará el fundamento, con varios ukes.

*APLICACIONES DINAMICAS DE: GO-NO-SEN-WAZA*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará un trabajo libre ante varios Ukes, en que aparecerá la siguiente técnica.

*YAMA-TSUKI*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará las técnicas, y bunkai sobre cada una de ellas.

*KAKETE*

*KUZURE-ASHIBO-UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

*YAMA-ARASHI*

*DAKI-WAKARE*

*HIKIKOMI-GAESHI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

*TE-GATAME*

*SANKAKU-GATAME*

**6º NE WAZA:** DESARROLLO DE UN TRABAJO TÉCNICO LIBRE DE INMOVILIZACIONES, LUXACIONES, ESTRANGULACIONES Y FORMAS DE VOLCAR.

**7º DESARROLLO DE UN TRABAJO LIBRE:**

*DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO*

**8º KATA:** El candidato realizará completa la KATA.

*KIME-NO-KATA*

**NOTA:** El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 5º Dan.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

**MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES** **SI** **NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS  
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



<b>HOJA DE EXAMEN PARA <u>6º DAN</u> DE JIU-JITSU</b>	<b>FECHA</b> _____
<b>CANDIDATO D. /Dª</b> _____	

**1º EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ EN PRÁCTICA UNA TESINA:**

- *30 minutos de duración.*
- *Exposición completa de la misma.*
- *Se deberá enviar a la R.F.E.J.Y.D.A. con un mes de antelación a la fecha de examen.*

**2º El candidato realizará completa la KATA.**

*KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA*

**NOTA:** El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 6º dan.

<b>OBSERVACIONES:</b> _____ _____ _____												
<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES</b></td> <td style="text-align: center;"><b>SI</b></td> <td style="text-align: center;"><b>NO</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; padding-top: 5px;"><u>TRIBUNAL DE EXAMEN</u></td> </tr> <tr> <td style="padding-top: 5px;">RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO</td> <td colspan="2" style="text-align: right; padding-top: 5px;">NOTA FINAL _____</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding-top: 10px;">FIRMADO DON / DOÑA _____</td> </tr> </table>	<b>MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<u>TRIBUNAL DE EXAMEN</u>			RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO	NOTA FINAL _____		FIRMADO DON / DOÑA _____		
<b>MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>										
<u>TRIBUNAL DE EXAMEN</u>												
RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO	NOTA FINAL _____											
FIRMADO DON / DOÑA _____												

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

## C.N. 2º DAN

### UDE ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE BRAZO

#### UKE

- 1.- Migi Oi Tsuki.....Migi O Soto Otoshi.
- 2.- Migi Gyaku Tsuki ..... Migi O Uchi Gari
- 3.- Migi Mawashi Tsuki Avanzando ..... Migi Tai Otoshi.
- 4.- Hidari Mawashi Tsuki Tsuggi Ashi.....Migi Harai Goshi.
- 5.- Migi Tetsui Uchi, Avanzando .....Migi Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Migi Shuto Uchi, Avanzando ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 7.- Migi Uraken Avanzando ..... Hidari Ko Soto Gari.
- 8.- Migi Age Tsuki en Tsuggi Ashi.....Migi Koshi Guruma.

#### TORI

### ASHI ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE PIERNA

#### UKE

- 1.- Migi Oi Geri ..... Ushiro Morote Gari.
- 2.- Hidari Mae Geri..... Ko Soto Gake. Por fuera.
- 3.- Migi Mawashi Geri .....Migi O Uchi Gari.
- 4.- Hidari Mae Mawashi Geri ..... Migi Uchi Mata.
- 5.- Migi Yoko Geri ..... Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Hidari Mae Yoko Geri ..... Hidari Ko Soto Gari.
- 7.- Migi Mae Ura Mawashi Geri..... Migi Ushiro Goshi.
- 8.- Migi Ushiro Geri..... Ushiro Hidari O Uchi Gari.

#### TORI

## C. N. 3º DAN:

### TAMBO JITSU NO KATA

DEFENSA DE PALO

#### UKE

- 1.- Agarre Mano Dcha. Muñeca Dcha. ....Nikyo con Tambo.
- 2.- Migi Oi Tsuki..... Migi Shoto Uke con Tambo.  
Migi Mawashi Geri,  
Yoko Geri a la Rodilla  
Nami Juji Jime con Tambo  
desde la Espalda.
- 3.- Ataque de Arriba a Bajo .....Sankyo.
- 4.- Ataque de Arriba a Bajo ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 5.- Ataque en Oblicuo ..... Shiho Nage.
- 6.- Ataque en Oblicuo ..... Hidari Kata Ude Kansetsu, Migi Koshi Nage.
- 7.- Ataque en Zig-Zag ..... Morote Uke, Migi O Soto Otoshi.
- 8.- Ataque del Revés ..... Waki Gatame, Migi Kote Gaeshi.

#### TORI

### TANTO JITSU NO KATA

DEFENSA CONTRA ATAQUES DE TANTO

#### UKE

- 1.- Agarre solapa y amenaza hoja cuello izquierda..... Waki Gatame.
- 2.- Agarre y amenaza costado derecho hoja adelante ..... Migi Harai Goshi.
- 3.- Ataque circular hoja adelante ..... Ude Gatame.
- 4.- Ataque circular hoja adelante ..... Hidari Gokio.
- 5.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 6.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante .....Migi O Soto Otoshi.
- 7.- Ataque de abajo a arriba hoja Adelante ..... Ude Garami.
- 8.- Ataque en Zig Zag hoja atrás .....Morote Uke, Mune Gatame, Ko Soto Gari.

#### TORI: Desarma en Ne Waza.

## C. N. 4º DAN

### NE JITSU NO KATA

FORMAS DE TRABAJO EN SUELO

## C. N. 5º DAN

### KIME NO KATA

FORMAS DE COMBATE

## C. N. 6º DAN

### KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

FORMAS DE AUTODEFENSA

# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS

---

## PROGRAMA DE JIU-JITSU

---

### **Modificación al Reglamento de la E.F.N.: Artículo 101**

- El examen de paso de grado de JIU - JITSU se ajustará al Programa Oficial de la R.F.E.J.Y D.A. en vigor.
- La realización de los exámenes seguirá el Modelo Oficial de Hojas de Examen de la R.F.E.J.Y D.A. en vigor.

### **Tesinas de JIU-JITSU para Maestro Nacional Especialista:**

- Arbitraje
- Atemis y Bloqueos
- Defensa Personal
- Controles Suelo
- Katas
- Proyecciones
- Competición

## **PUNTOS A TENER EN CUENTA POR LOS**

### **TRIBUNALES Y PROFESORES DE JIU-JTTSU**

- La uniformidad del tribunal será obligatoriamente, Gi blanco con el escudo de Jiu-Jitsu colocado en el pecho izquierdo.
- Presencia adecuada en cuanto a su higiene y vestimenta, debemos cuidar nuestro aspecto personal.
- No hablar constantemente entre los miembros del tribunal y apagar los teléfonos móviles.
- No mantener demasiado diálogo con los candidatos ni corregirles, **sólo evaluarles.**
- En términos generales entendemos que la actitud del tribunal hacia el aspirante deberá ser positiva para que este pueda superar la prueba.
- El tribunal no pedirá nada que no conste en la hoja de examen e evitará preguntas intimidatorias ¿Quién te ha enseñado eso? quién es tu profesor etc.
- Nadie podrá ser candidato y miembro del tribunal de examen.
- El tribunal deberá ajustarse siempre a la hoja de examen y evaluar solo sobre las preguntas de la citada hoja, no se podrán hacer preguntas fuera de examen aunque sean para intentar ayudar y tampoco se podrá acortar el mismo, salvo por indicación de la mesa central y siempre que sea para favorecer al candidato.
- En Kata, prestar mucha atención a la correcta realización de la misma.
- Los miembros del tribunal deberán esperar un tiempo después de terminar los exámenes, por si fuera preciso hacer algún tipo de aclaración sobre el examen de cualquier candidato.
- En la Asamblea General Ordinaria de 10-01-04 y ratificada en la de Enero 2005, se acordó que todos los profesores que quieran presentar alumnos tanto a exámenes de Cinto Negro como a Cursos de Tecnificación, deberán obligatoriamente asistir al menos a uno de los Reciclajes de Tribunal de Grados que se celebren a lo largo del año. Este acuerdo se adopta con el fin de no perjudicar a los propios alumnos por desconocimiento de cualquier cuestión Normativa, Formato, Técnica, etc.

**Relacionada con el pase de Grado. Obviamente aquellos Maestros que no asistan al Reciclaje, no podrán formar parte del Tribunal Examinador.**

# **NORMATIVA PARA LA PRESENTACIÓN A**

## **EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE JIU-JITSU**

1. Todos los candidatos, así como sus UKES, deberán acudir al Examen obligatoriamente con Gi blanco con el escudo de Jiu-Jitsu colocado en el pecho izquierdo, limpio, sin roturas y el cinto anudado correctamente de forma que los dos extremos sean equidistantes y queden hacia la horizontal ó hacia abajo
2. El Gi no podrá llevar dorsal.
3. Asimismo, deberán presentarse en perfecto estado de higiene personal. Los candidatos con el pelo largo, lo llevarán recogido con goma ó cinta.
4. Las mujeres que se presenten a Examen tanto de Tori como de Uke, llevarán camiseta blanca bajo la chaqueta del Gi.
5. La actitud y comportamiento hacia los miembros del Tribunal y la Organización del Examen, será en todo momento correcta.
6. Para la realización de todas las Katas las armas, Tambo, Tanto, Hambo, Katana, y Pistola serán obligatoriamente de madera.
7. Al hacer en la Federación la inscripción para el Examen, se deberán de facilitar también los datos Nombre y Apellidos, D.N.I y licencia federativa del año actual de los Ukes con el que se realizará el Examen. Dicho Uke no podrá presentarse con más de tres candidatos, con el fin de no alterar en exceso el transcurso normal del evento.
8. Para hacer el Examen técnico, el candidato deberá llevar los Ukes que sean necesarios para cada grado según normativa.
9. Para mejorar nuestros Exámenes y darle la relevancia que merecen, estas normas serán de obligado conocimiento tanto para los Toris, como para los Ukes y Profesores.
10. Todo trabajo que se realice con armas, deberán ser simuladas como ya hemos mencionado y en el caso de Dúo serán las reglamentarias.

**NOTA: El incumplimiento de alguna de estas normas, será motivo para no permitir al candidato presentarse al Examen, devolviéndole allí mismo su documentación.**



## Factores Determinantes de Evaluación

### ACTITUD GENERAL:

1. Presentación.
2. Gi
3. Actitud y Vivencia.
  - Preparación Física y Rendimiento.
  - Elección de Ukes.

### PREPARACIÓN TÉCNICA:

La técnica se ejecuta con:

1. Potencia
2. Equilibrio
3. Velocidad
4. Progresión
  - Perfecto conocimiento de **KIHON**.
  - Aplicación correcta de **BUNKAI**.
  - Demostración de Kata Oficial.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. El Tribunal calificará, en los exámenes de 1º a 6º Dan, con el siguiente resultado:

APTO - NO APTO