



Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



PROGRAMA OFICIAL DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO

JUDO



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE - WAZA

U.E. nº 1	Fundamentos Kihon	: REI	KUZUSHI	TANDOKU RENSHU	UCHI KOMI
		SHISEI	TSUKURI	SOTAI RENSHU	NAGE KOMI
		SHINTAI-TAI SABAKI	KAKE	YAKU SOKU GEIKO	RANDORI
		KUMI-KATA	UKEMIS	KAKARI GEIKO	SHIAI

U.E. nº 2 Técnicas en estático y/o desplazamiento:

<u>ASHI WAZA</u>	<u>KOSHI WAZA</u>	<u>TE WAZA</u>
DE ASHI HARAI	UKI GOSHI	UKI OTOSHI
HIZA GURUMA	O GOSHI	TAI OTOSHI
OKURI ASHI HARAI	HARAI GOSHI	SEOI NAGE
SASAE TSURI KOMI ASHI	TSURI KOMI GOSHI	KATA GURUMA
UCHI MATA		
O SOTO GARI		
O UCHI GARI		

KATAME - WAZA

U.E. nº 1	Fundamentos Kihon	: Entradas
		Bases de OSAE WAZA
		Bases de SHIME WAZA
		Bases de KANSETSU WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

<u>OSAE WAZA</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
HON KESA GATAME	KATA JUJI JIME	UDE GARAMI
YOKO-SHIHO-GATAME	GYAKU JUJI JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME	NAMI JUJI JIME	
TATE-SHIHO-GATAME	HADAKA JIME	

U.E. nº 4 KATA NAGE NO KATA (1º, 2º y 3º grupo)

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL
Optativo

U.E. nº 6 RANDORI
Optativo

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 2° DAN

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE - WAZA

U.E. nº 1 Fundamentos : CHIKARA NO ÔYÔ (Uso de la fuerza)
Kihon

U.E. nº 2 Técnicas en estático y/o desplazamiento:

<u>ASHI WAZA</u>	<u>KOSHI WAZA</u>	<u>SUTEMI WAZA</u>
KO UCHI GARI	KOSHI GURUMA	TOMOE NAGE
KO SOTO GARI	TSURI GOSHI	URA NAGE
KO SOTO GAKE	HANE GOSHI	SUMI GAESHI
ASHI GURUMA		YOKO GAKE
		YOKO GURUMA
		UKI WAZA

KATAME - WAZA

U.E. nº 1 Fundamentos
Kihon : Salidas de OSAE WAZA
M.B. Tori boca arriba y boca abajo

U.E. nº 3 Técnicas:

<u>OSAE WAZA</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
KUZURE KESA GATAME	OKURI ERI JIME	UDE HISHIGI UDE GATAME
KATA GATAME	KATA HA JIME	UDE HISHIGI WAKI GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME		

U.E. nº 4 KATA NAGE NO KATA completo

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL
Optativo

U.E. nº 6 RANDORI
Optativo

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 3° DAN

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE - WAZA

U.E. nº 1 Fundamentos
Kihon : Bases del RENRAKU - HENKA - WAZA (toda clase de combinaciones, encadenamientos o conexiones de una técnica con otra, incluso de pie a suelo).

U.E. nº 2 Técnicas en estático y/o desplazamiento:

ASHI WAZA

HARAI TSURI KOMI ASHI
O SOTO OTOSHI
O GURUMA

KOSHI WAZA

USHIRO GOSHI
UTSURI GOSHI

TE WAZA

SEOI OTOSHI
SUKUI NAGE
MOROTE GARI
KUCHIKI TAOSHI

SUTEMI WAZA

SOTO MAKI KOMI
UCHI MAKI KOMI
YOKO OTOSHI
TANI OTOSHI

KATAME - WAZA

U.E. nº 1 Fundamentos
Kihon : Defensas de SHIME - WAZA y KANSETSU - WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

SHIME WAZA

RYOTE JIME
TSUKKOMI JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI HIZA GATAME
UDE HISHIGI HARA GATAME

U.E. nº 4 KATA KATAME NO KATA.

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL

Optativo

U.E. nº 6 RANDORI

Optativo

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 4° DAN

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE - WAZA

U.E. nº 1 **Fundamentos**
Kihon : Bases del KAESHI-WAZA

U.E. nº 2 **Técnicas en estático y/o desplazamiento:**

ASHI WAZA

O SOTO GURUMA
O SOTO GAESHI
O UCHI GAESHI

TE WAZA

KO UCHI GAESHI
SUMI OTOSHI
KIBISU GAESHI

SUTEMI WAZA

O SOTO MAKI KOMI
UCHI MATA MAKI KOMI
HANE MAKI KOMI
HARAI MAKI KOMI
TAWARA GAESHI

KATAME - WAZA

U.E. nº 3 **Técnicas:**

SHIME WAZA

SODE GURUMA JIME
KATA TE JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

U.E. nº 4 **KATA** KIME NO KATA.

U.E. nº 5 **DEFENSA PERSONAL**

Optativo

U.E. nº 6 **RANDORI**

Optativo

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 5° DAN

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE - WAZA

U.E. nº 1 **Fundamentos**
Kihon : Estudio en profundidad de todos los Fundamentos

U.E. nº 2 **Técnicas en estático y/o desplazamiento:**

ASHI WAZA

HANE GOSHI GAESHI

HARAI GOSHI GAESHI

UCHI MATA GAESHI

TSUBAME GAESHI

TE WAZA

YAMA ARASHI

UCHI MATA SUKASHI

OBI OTOSHI

SUTEMI WAZA

YOKO WAKARE

DAKI WAKARE

HIKIKOMI GAESHI

KATAME - WAZA

U.E. nº 3 **Técnicas:**

SHIME WAZA

SANKAKU JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI ASHI GATAME

UDE HISHIGI TE GATAME

U.E. nº 4 **KATA** JU NO KATA.

U.E. nº 5 **DEFENSA PERSONAL**

Optativo

U.E. nº 6 **RANDORI**

Optativo

EXAMEN DE CINTURON NEGRO 6° DAN

Los Cinturones Negros 5° DAN deberán remitir a la Comisión de Grados de la Escuela Federativa Nacional un dossier en el que se haga constar los méritos, si los tuviera, referidos a:

- Resultados en competición
- Práctica continua y asidua (certificado federativo)
- Valor como docente y resultados de sus alumnos
- Valor como Arbitro
- Esfuerzos por la difusión del judo
- Propaganda, relaciones públicas, publicación de obras, etc
- Rol de dirigente, competencia, responsabilidad, autoridad.

Una vez revisado el mismo, se procederá a la comunicación al interesado de la fecha y lugar de celebración del Examen Práctico.

El Examen Práctico constará de 3 partes:

- 1ª parte:** presentará un trabajo de judo-pié, de libre elección
- 2ª parte:** presentará un trabajo de judo-suelo, de libre elección
- 3ª parte:** GOSHIN JITSU NO KATA.