



PROGRAMA OFICIAL DE JIU-JITSU

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

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

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

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

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

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

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 3º DAN	C.N. 4º DAN	C.N. 5º DAN	C.N. 6º DAN
KIHON (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARAMA BLANCA GO NO SEN WAZA	RENKO HO: FORMAS DE CONDUCCION SHISEI: HANMI GAMAE	APLICACIONES DINAMICAS DE GO NO SEN WAZA	1º TRABAJO LIBRE SOBRE: <ul style="list-style-type: none"> • Competición • Defensa personal • Desarrollo técnico sobre un bloque o bloques del programa oficial
ATEMI WAZA (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	YOKO FUMIKOMI YOKO FUMIKIRI	YAMA TSUKI	
UKE WAZA (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	KAKIWAKE UKE SUKUI UKE	KAKETE KUZURE ASHI BO UKE	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	O SOTO GURUMA KIBISHU GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI	YAMA ARASHI DAKI WAKARE HIKIKOMI GAESHI	
KATAME WAZA (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	SODE GURUMA JIME RYOTE JIME SANKAKU JIME	TE GATAME SANKAKU GATAME	
NE WAZA (SUELO)	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	TOKUI WAZA	
BUNKAI (APLICACION)	DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	TOKUI WAZA	DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO	
KATA	TAMBO JITSU NO KATA TANTO JITSU NO KATA	NE JITSU NO KATA	KIME NO KATA	KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

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.

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.
- 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 y 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 de 2005, se acordó que todos los profesores que quieran presentar alumnos tanto a exámenes de Cintó 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, limpio, sin roturas y el cinto anudado correctamente de forma que los dos extremos sean equidistantes y queden hacia la horizontal o 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 o 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, éstas deberán ser simuladas como ya hemos mencionado.

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