

Anexo y hojas de examen de Cinturón Negro.

Judogi: Obligatorio de color blanco. Se recomienda que el largo del cinturón anudado no exceda el largo de la chaqueta del judogi.

Contenidos Mínimos: Este apartado será eliminatorio. Se impedirá seguir con el examen al candidato que tenga fallos en: *Caídas, Saludos, Forma de Atar el Cinturón* o en la etiqueta formal (judogi sucio, descuido personal, etc.) tanto para tori como para uke.

Fundamentos: Se pedirá una explicación teórica y práctica extensa en todos los “Fundamentos” que contenga su examen.

Inmovilizaciones: No vale solo con marcar la inmovilización colocándose encima. Es obligatorio un simulacro de randori durante 10 segundos con “reacción y control”, que puede incluir cambio del cuerpo, piernas, brazos, etc., incluso a otra inmovilización, durante los intentos de salida de uke.

Salidas de inmovilización: Se demostrarán con fuerza y reacción lógica.

Luxaciones y estrangulaciones: Realizar las fundamentales y su “aplicación en combate o randori” en todo el Katame-waza.

JUDO PIE: Todas las técnicas se efectuarán en desplazamiento y al menos la primera de ellas con *kumi-kata* fundamental. Deberá mostrarse habilidad en la ejecución: *Kuzuhi, Tsukuri y Kake*.

KATA: Conocer los grupos, movimientos, saludos, distancias, ataques, defensas, etc., con *Kuzuhi, Tsukuri y Kake*, proyectando de una forma real.

El candidato recibirá la hoja de examen, cinco minutos antes de pasar al tatami (solo pueden verla él y su uke) y podrá comprobar que el tribunal no le pide ninguna técnica que no esté incluida en la misma.

El entrenador de cada alumno está invitado a presenciar el examen al borde del tatami, en silencio y sin influir en la prueba.

Ante cualquier fallo en el tatami, el tribunal dará al candidato una opción de rectificar.

NORMAS HOJAS EXAMEN TRIBUNAL DE CINTURÓN NEGRO.

Los miembros del tribunal serán citados en el lugar de la prueba media hora antes del inicio para la reunión técnica. Uniformados con chaqueta azul, pantalón gris, camisa blanca o azul y corbata.

Ningún maestro podrá examinar a su propio alumno.

En la forma de puntuar hay tres posibilidades:

- **Si viene CON PUNTOS, por competición:** Solo se examina de los “contenidos mínimos”, de TODOS los Fundamentos que figuren en la hoja y de Kata, y el tribunal calificará su examen, como “**APTO**” o como “**NO APTO**”.
- **Si viene SIN PUNTOS:** Se examina del total de la hoja. El tribunal calificará su examen, con nota **NUMÉRICA**, de 3 a 6.
- **Si viene CON PUNTOS por asistencia a Cursos de Kata:** Se examina de toda la hoja. Como puede tener cursos anuales que le otorgan “**0,5 puntos**” o “**1 punto**” para sumar a la nota final, cada uno de los jueces calificará ese examen con una nota **NUMÉRICA**, que va de 3 a 6, para que pueda sumarse su puntuación por cursos.
- El tribunal **NO** conocerá si el alumno tiene o no puntos por kata.

El mínimo para aprobar un examen con nota “*numérica*”, es un **5**.

En el sistema de “*Apto/No Apto*”, la mayoría de dos jueces decide.

Cada juez anotará todos los fallos del examen en la hoja, para poder informar a los candidatos que no hayan superado la prueba.

Los jueces pueden comentar brevemente al final de cada examen los distintos puntos de vista sobre un ejercicio concreto.



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.
⇒ Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".

→ NE WAZA

- 2 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**
Bases de las **INMOVILIZACIONES**, explicación y demostración.

- 3 ❖ Desarrollar **tres** trabajos en progresión, cada uno desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori:
▶ Uno para llegar a una inmovilización.
▶ Uno para llegar a una estrangulación.
▶ Uno para llegar a una luxación.

- 4 ❖ **Inmovilizaciones:** realizar **dos** formas de cada una: La fundamental y una variante. Desde la fundamental demostrar: una salida y un trabajo de randori durante 10".
▶ KESA GATAME
▶ TATE SHIHO GATAME

- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y demostrar su aplicación en randori.
▶ NAMI JUJI JIME
▶ UDE GARAMI

CALIFICACIÓN NE WAZA →

→ NAGE WAZA: En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos.

- 6 ▶ UKI GOSHI

- 7 ▶ O UCHI GARI

- 8 ▶ SASAE TSURIKOMI ASHI

- 9 ▶ OKURI ASHI HARAI

- 10 ▶ IPPON SEOI NAGE

- 11 ▶ HARAI GOSHI

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

→ NAGE-NO-KATA: TE-WAZA, KOSHI-WAZA, ASHI-WAZA, de tori.

	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
12						
13						
14						

CALIFICACIÓN KATA →

CALIFICACIÓN FINAL ▶



Firmado por el miembro del Tribunal:

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218 - Fax: 985 119 708
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / /20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos** No superar este apartado impide continuar el examen.
⇒ Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".

→ NE WAZA

- 2 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**
Bases de las **ESTRANGULACIONES**, explicación y demostración.

- 3 ❖ Desarrollar **tres** trabajos en progresión, cada uno desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori:
▶ Uno para llegar a una inmovilización.
▶ Uno para llegar a una estrangulación.
▶ Uno para llegar a una luxación.

- 4 ❖ **Inmovilizaciones:** realizar **dos** formas de cada una: La fundamental y una variante. Desde la fundamental demostrar: una salida y un trabajo de randori durante 10".
▶ KESA GATAME
▶ YOKO SHIHO GATAME

- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y demostrar su aplicación en randori.
▶ KATA JUJI JIME
▶ UDE HISHIGI JUJI GATAME

CALIFICACIÓN NE WAZA →

→ NAGE WAZA: En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos.

- 6 ▶ DE ASHI HARAI
7 ▶ O SOTO GARI
8 ▶ SEOI NAGE
9 ▶ UKI OTOSHI
10 ▶ HARAI GOSHI
11 ▶ UCHI MATA

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

→ NAGE-NO-KATA: TE-WAZA, KOSHI-WAZA, ASHI-WAZA, de tori.

	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
12						
13						
14						

CALIFICACIÓN KATA →

CALIFICACIÓN FINAL ▶



Firmado por el miembro del Tribunal:

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218 - Fax: 985 119 708
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.
⇒ Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".

→ NE WAZA

- 2 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**
Bases de las **LUXACIONES**, explicación y demostración.
- 3 ❖ Desarrollar **tres** trabajos en progresión, cada uno desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori:
▶ Uno para llegar a una inmovilización.
▶ Uno para llegar a una estrangulación.
▶ Uno para llegar a una luxación.
- 4 ❖ **Inmovilizaciones:** realizar **dos** formas de cada una: La fundamental y una variante.
Desde la fundamental demostrar: una salida y un trabajo de randori durante 10".
▶ KAMI SHIHO GATAME
▶ YOKO SHIHO GATAME
- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y demostrar su aplicación en randori.
▶ HADAKA JIME
▶ GYAKU JUJI JIME

CALIFICACIÓN NE WAZA →

→ NAGE WAZA: En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos.

- 6 ▶ KATA GURUMA
- 7 ▶ O GOSHI
- 8 ▶ HIZA GURUMA
- 9 ▶ UCHI MATA
- 10 ▶ TAI OTOSHI
- 11 ▶ TSURIKOMI GOSHI

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

→ NAGE-NO-KATA: TE-WAZA, KOSHI-WAZA, ASHI-WAZA, de tori.

	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
12						
13						
14						

CALIFICACIÓN KATA →

CALIFICACIÓN FINAL ▶



Firmado por el miembro del Tribunal:

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218 - Fax: 985 119 708
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

➔ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos** No superar este apartado impide continuar el examen.
➔ Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".

➔ NE WAZA

- 2 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**
Explicación teórica y práctica sobre: **Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones**

- 3 ❖ Desarrollar, desde la posición "entre las pierna de uke", **tres** trabajos en progresión, demostrando su aplicación en randori:
▶ Uno para llegar a una inmovilización.
▶ Uno para llegar a una estrangulación.
▶ Uno para llegar a una luxación.

- 4 ❖ **Inmovilizaciones:** realizar **dos** formas de cada una: La fundamental y una variante. Desde la fundamental demostrar: **dos** salidas y un trabajo de randori durante 10".
▶ KUZURE KESA GATAME
▶ KATA GATAME

- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y demostrar su aplicación en randori.
▶ KATA HA JIME
▶ UDE HISHIGI WAKI GATAME

CALIFICACIÓN NE WAZA ➔

➔ NAGE WAZA

- 6 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.**
Explicación y demostración de: **CHIKARA NO OYO**

En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos

- | | | | | | |
|----|----------------|--|----|--------------|--|
| 7 | ▶ KO UCHI GARI | | 11 | ▶ YOKO GAKE | |
| 8 | ▶ UKI WAZA | | 12 | ▶ HANE GOSHI | |
| 9 | ▶ URA NAGE | | 13 | ▶ TOMOE NAGE | |
| 10 | ▶ ASHI GURUMA | | | | |

CALIFICACIÓN NAGE WAZA ➔

➔ NAGE-NO-KATA: MA SUTEMI WAZA, YOKO SUTEMI WAZA, de tori.

	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
14						
15						

CALIFICACIÓN KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶



Firmado por el miembro del Tribunal:

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218 - Fax: 985 119 708
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

➔ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos** No superar este apartado impide continuar el examen.
➔ Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".

➔ NE WAZA

- 2 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**
Explicación teórica y práctica sobre: **Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones**

- 3 ❖ Desarrollar, desde la posición "entre las pierna de uke", **tres** trabajos en progresión, demostrando su aplicación en randori:

- ▶ Uno para llegar a una inmovilización.
- ▶ Uno para llegar a una estrangulación.
- ▶ Uno para llegar a una luxación.

- 4 ❖ **Inmovilizaciones:** realizar **dos** formas de cada una: La fundamental y una variante. Desde la fundamental demostrar: **dos** salidas y un trabajo de randori durante 10".

- ▶ KUZURE KAMI SHIHO GATAME
- ▶ KATA GATAME

- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y demostrar su aplicación en randori.

- ▶ OKURI ERI JIME
- ▶ UDE HISHIGI UDE GATAME

CALIFICACIÓN NE WAZA ➔

➔ NAGE WAZA

- 6 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.**
Explicación y demostración de: KUZUSHI, TSUKURI, KAKE, SHIAI

En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos

- 7 ▶ KO SOTO GARI 11 ▶ TSURIKOMI GOSHI

- 8 ▶ KO SOTO GAKE 12 ▶ YOKO GURUMA

- 9 ▶ KOSHI GURUMA 13 ▶ SUMI GAESHI

- 10 ▶ TSURI GOSHI

CALIFICACIÓN NAGE WAZA ➔

➔ NAGE-NO-KATA: MA SUTEMI WAZA, YOKO SUTEMI WAZA, de tori.

	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
14						
15						

CALIFICACIÓN KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶



Firmado por el miembro del Tribunal:

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218 - Fax: 985 119 708
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 3^{er} DAN

➔ Nombre del Candidato:

Asturias, / / 20

➔ NE WAZA

1	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO Explicación teórica: <u>Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones</u>	
2	❖ <u>Estrangulaciones y Luxaciones:</u> Realizar <u>dos</u> defensas en randori, de <u>estrangulaciones y luxaciones</u> , a elección del candidato.	
3	❖ Demostrar <u>tres</u> formas, en randori, de llegar a cada una de estas técnicas, desde distintas posiciones: ▶ RYOTE JIME ▶ TSUKKOMI JIME ▶ UDE HISHIGI HIZA GATAME ▶ UDE HISHIGI HARA GATAME	

CALIFICACIÓN NE WAZA ➔

➔ NAGE WAZA

4	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO PIE. Explicación y demostración de: RENRAKU HENKA WAZA, YAKU SOKU GEIKO, SOTAI RENSU, TANDOKU RENSU	
En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos		
5	▶ HARAI TSURIKOMI ASHI	12 ▶ YOKO OTOSHI
6	▶ O GURUMA	13 ▶ O SOTO OTOSHI
7	▶ USHIRO GOSHI	14 ▶ SUKUI NAGE
8	▶ SEOI OTOSHI	15 ▶ KUCHIKI TAOSHI
9	▶ MOROTE GARI	16 ▶ UCHI MAKIKOMI
10	▶ SOTO MAKIKOMI	17 ▶ TANI OTOSHI
11	▶ UTSURI GOSHI	

CALIFICACIÓN NAGE WAZA ➔

➔ KATAME NO KATA: Completo como Tori.

18	➔ Observaciones:
----	------------------

CALIFICACIÓN KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶



Firmado por el miembro del Tribunal:

Palacio de los Deportes, c./ Río Caudal, s/n 33010 - Oviedo Tfno: 985 119 218 - Fax: 985 119 708
Correo electrónico: fajyda@hotmail.com Página web: www.judoprincast.com



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 4º DAN

→ Nombre del Candidato:

Asturias, / / 20

→ NE WAZA

1	<p>❖ Estrangulaciones y Luxaciones: En cada una de las técnicas:</p> <p>→ Explicación teórica y práctica de los fundamentos</p> <p>→ Realizar al menos tres formas distintas de llegar y desde distintas posiciones:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ SODE GURUMA JIME▶ KATATE JIME▶ SANKAKU GATAME	
---	---	--

CALIFICACIÓN NE WAZA →

→ NAGE WAZA

2	<p>❖ FUNDAMENTOS DE JUDO PIE</p> <p>Explicación y demostración de: KAESHI WAZA, RANDORI, UCHIKOMI, KUMIKATA</p>	
En las siguientes técnicas, demostrar en desplazamiento, tres formas distintas de cada una		
3	▶ O SOTO GURUMA	9 ▶ HANE MAKIKOMI
4	▶ O SOTO GAESHI	10 ▶ KIBISHU GAESHI
5	▶ O UCHI GAESHI	11 ▶ O SOTO MAKIKOMI
6	▶ KO UCHI GAESHI	12 ▶ HARAI MAKIKOMI
7	▶ TAWARA GAESHI	13 ▶ UCHI MATA MAKIKOMI
8	▶ SUMI OTOSHI	

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

→ KIME NO KATA: Completo como Tori.

14	→ Observaciones:	
----	------------------	--

CALIFICACIÓN KATA →

CALIFICACIÓN FINAL ▶

Firmado por el miembro del Tribunal:





FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 5º DAN

→ Nombre del Candidato:

Asturias, / / 20

→ NE WAZA

❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**

→ Realizar un trabajo libre de las siguientes técnicas:

1

- ▶ SANKAKU JIME
- ▶ UDE HISHIGI ASHI GATAME
- ▶ UDE HISHIGI TE GATAME

CALIFICACIÓN NE WAZA →

→ NAGE WAZA

❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**

Estudio en profundidad de todos los fundamentos incluidos en los danes anteriores

2

En las siguientes técnicas, demostrar en desplazamiento, tres formas distintas de cada una

3 ▶ YAMA ARASHI

8 ▶ HANE GOSHI GAESHI

4 ▶ UCHI MATA SUKASHI

9 ▶ HARAI GOSHI GAESHI

5 ▶ OBI OTOSHI

10 ▶ UCHI MATA GAESHI

6 ▶ YOKO WAKARE

11 ▶ TSUBAME GAESHI

7 ▶ DAKI WAKARE

12 ▶ HIKIKOMI GAESHI

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

→ JU NO KATA: Completo como Tori.

13

→ Observaciones:

CALIFICACIÓN KATA →

CALIFICACIÓN FINAL ▶

Firmado por el miembro del Tribunal:





FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

© Hojas actualizadas Mayo 2017

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 6º DAN

→ Nombre del Candidato:

Asturias, / / 20

→ NE WAZA

❖ Realizar un trabajo de libre elección

→ Observaciones:

1

CALIFICACIÓN NE WAZA →

→ NAGE WAZA

❖ Realizar un trabajo de libre elección

→ Observaciones:

2

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

→ KODOKAN GOSHIN JUTSU: Completo como Tori.

→ Observaciones:

3

CALIFICACIÓN KATA →

CALIFICACIÓN FINAL ►

Firmado por el miembro del Tribunal:

