



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

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

© Hojas actualizadas 03.01.2019

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.
⇒ Etiqueta: Judogi 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, ambas en randori. **Salidas:** demostrar una salida en randori.
▶ KESA GATAME
▶ TATE SHIHO GATAME
- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y 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:



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

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

© Hojas actualizadas 03.01.2019

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / /20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.
⇒ Etiqueta: Judogi 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, ambas en randori. **Salidas:** demostrar una salida en randori.
▶ KESA GATAME
▶ YOKO SHIHO GATAME

- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar dos formas de cada una y 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:



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

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

© Hojas actualizadas 03.01.2019

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.
⇒ Etiqueta: Judogi 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, ambas en randori. **Salidas:** demostrar una salida en randori.
▶ KAMI SHIHO GATAME
▶ YOKO SHIHO GATAME
- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y 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:



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

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

© Hojas actualizadas 03.01.2019

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

➔ Nombre del Candidato: Asturias, / / 20

- 1 ❖ **Contenidos mínimos** No superar este apartado impide continuar el examen.
➔ Etiqueta: Judogi 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, ambas en randori. **Salidas:** Demostrar **dos** salidas distintas de cada una en randori.
▶ KUZURE KESA GATAME
▶ KATA GATAME
- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y 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 | 14 | |

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.
15						
16						

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 03.01.2019

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, ambas en randori. **Salidas:** Demostrar **dos** salidas distintas de cada una en randori.
▶ KUZURE KAMI SHIHO GATAME
▶ KATA GATAME
- 5 ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**
Realizar **dos** formas de cada una y 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 | 14 | |

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.
15						
16						

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 03.01.2019

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, YAKUSOKU GEIKO, SOTAI RENSHU, TANDOKU RENSHU	
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:



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

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

© Hojas actualizadas 03.01.2019

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, UCHI KOMI, KUMI KATA</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 03.01.2019

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 03.01.2019

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: