

# EXAMEN DE CINTURON NEGRO 1er DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

❖	<b>Contenidos Mínimos</b> (La no superación de este apartado impide continuar)					
	Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI".					
1	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b>					
	BASES DE LAS INMOVILIZACIONES. Explicación y demostración.					
2	• Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori.					
	Uno para llegar a una inmovilización					
3	Otro para estrangular					
4	Y otro para luxar.					
5	• Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental.					
	<b>KESA-GATAME</b>					
6	<b>TATE-SHIO-GATAME</b>					
7	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control y demostrar su aplicación en randori.					
	<b>NAMI-JUJI-JIME</b>					
8	<b>UDE-GARAMI</b>					
9	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de:					
	<b>"UCHI-KOMI"</b>					
	• Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento.					
	• Se recomienda efectuar como primera técnica la "fundamental".					
10	<b>UKI-GOSHI</b>					
11	<b>O-UCHI-GARI</b>					
12	<b>SASAE-TSURI-KOMI-ASHI</b>					
13	<b>OKURI-ASHI-HARAI</b>					
14	<b>IPPON-SEOI-NAGE</b>					
15	<b>HARAI-GOSHI</b>					
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>						
K	<b>"NAGE-NO-KATA":TE-WAZA/KOSHI-WAZA/ASHI-WAZA.</b>					
A	De tori y de uke. <b><u>TOTAL KATA</u></b>					
T	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
A						

Miembro del Tribunal:

Calificación media de Técnica + Kata (siempre que ambas sean 4 o superior):



# EXAMEN DE CINTURON NEGRO 1er DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

<b>◆</b>	<b>Contenidos Mínimos</b> (La no superación de este apartado impide continuar) Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI".					
<b>1</b>	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b> BASES DE LAS ESTRANGULACIONES. Explicación y demostración.					
<b>2</b>	• Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. Uno para llegar a una inmovilización					
<b>3</b>	Otro para estrangular					
<b>4</b>	Y otro para luxar.					
<b>5</b>	• Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. <b>KESA-GATAME</b>					
<b>6</b>	<b>YOKO-SHIHO-GATAME</b>					
<b>7</b>	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. <b>UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME</b>					
<b>8</b>	<b>KATA-JUJI-JIME</b>					
<b>9</b>	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: "RANDORI "					
	• Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. • Se recomienda efectuar como primera técnica la "fundamental".					
<b>10</b>	<b>DE-ASHI-HARAI</b>					
<b>11</b>	<b>O-SOTO-GARI</b>					
<b>12</b>	<b>SEOI-NAGE</b>					
<b>13</b>	<b>UKI-OTOSHI</b>					
<b>14</b>	<b>HARAI-GOSHI</b>					
<b>15</b>	<b>UCHI-MATA</b>					
	<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>					
<b>K</b>	<b>"NAGE-NO-KATA":TE-WAZA/KOSHI-WAZA/ASHI-WAZA.</b>					
<b>A</b>	<b><u>TOTAL KATA</u></b>					
<b>T</b>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
<b>A</b>						

Miembro del Tribunal:

Calificación media de Técnica + Kata (siempre que ambas sean 4 o superior):



# EXAMEN DE CINTURON NEGRO 1er DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

◇	<b>Contenidos Mínimos</b> (La no superación de este apartado impide continuar)					
	Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI".					
1	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b> BASES DE LAS LUXACIONES. Explicación y demostración.					
2	• Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. Uno para llegar a una inmovilización					
3	Otro para estrangular					
4	Y otro para luxar.					
5	• Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. <b>KAMI-SHIHO-GATAME</b>					
6	<b>YOKO-SHIHO-GATAME</b>					
7	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. <b>HADAKA-JIME</b>					
8	<b>GYAKU-JUJI-JIME</b>					
9	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: "NAGE-KOMI".					
	• Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. • Se recomienda efectuar como primera técnica la "fundamental".					
10	<b>KATA-GURUMA</b>					
11	<b>O-GOSHI</b>					
12	<b>HIZA-GURUMA</b>					
13	<b>UCHI-MATA</b>					
14	<b>TAI-OTOSHI</b>					
15	<b>TSURI-KOMI-GOSHI</b>					
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>						
K	<b>"NAGE-NO-KATA": TE-WAZA/KOSHI-WAZA/ASHI-WAZA.</b>					
A	De tori y de uke. <b><u>TOTAL KATA</u></b>					
T	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
A						

Miembro del Tribunal:

Calificación media de Técnica + Kata (siempre que ambas sean 4 o superior):



# EXAMEN DE CINTURON NEGRO 2º DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

❖	<b>Contenidos Mínimos</b> (La no superación de este apartado impide continuar)					
	Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI".					
1	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b>					
	Explicación teórica ( y práctica si lo pide el tribunal ) sobre inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones					
2	• Tori "boca arriba" con uke "entre las piernas".					
	Uno para llegar a una inmovilización					
3	Otro para estrangular					
4	Y otro para luxar.					
	• En las inmovilizaciones, <b>realización y salida</b> , con dos oportunidades de cada una.					
5	<b>KUZURE-KESA-GATAME</b>					
6	<b>KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME</b>					
	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control.					
7	<b>OKURI-ERI-JIME</b>					
8	<b>UDE-HISHIGI-UDE-GATAME</b>					
9	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de:					
	"Shisei" "Kumi-Kata" "Kuzushi, Tsukuri y Kake"					
	• Demostrar varias oportunidades de las siguientes técnicas, en desplazamiento:					
10	<b>KOSHI-GURUMA</b>					
11	<b>KO-SOTO-GAKE</b>					
12	<b>KO-SOTO-GARI</b>					
13	<b>TSURI-GOSHI</b>					
14	<b>SUMI-GAESHI</b>					
15	<b>YOKO-GURUMA</b>					
16	<b>TOMOE-NAGE</b>					
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>						
<b>K</b>	<b>"NAGE-NO-KATA":</b> Se realizarán los cinco grupos, de tori y de uke, a criterio del tribunal					
<b>A</b>	(Preferentemente el 4º y 5º grupo): <b>MA-SUTEMI-WAZA</b> y <b>YOKO-SUTEMI-WAZA.</b>					
<b>T</b>	<b><u>TOTAL KATA</u></b>					
<b>A</b>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

Miembro del Tribunal:

Calificación media de Técnica + Kata (siempre que ambas sean 4 o superior):



# EXAMEN DE CINTURON NEGRO 2º DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

<b>◆</b>	<b>Contenidos Mínimos</b> (La no superación de este apartado impide continuar)					
	Explicación y demostración de: <b>"UKEMI" y "REI"</b> .					
<b>1</b>	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b>					
	Explicación teórica ( y práctica si lo pide el tribunal ) sobre inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones					
<b>2</b>	• Tori realizará sus ataques desde "entre las piernas de uke".					
	Uno para llegar a una inmovilización					
<b>3</b>	Otro para estrangular					
<b>4</b>	Y otro para luxar.					
	• En las inmovilizaciones, <b>realización y salida</b> , con dos oportunidades de cada una.					
<b>5</b>	<b>KUZURE-KESA-GATAME</b>					
<b>6</b>	<b>KATA-GATAME</b>					
	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control.					
<b>7</b>	<b>KATA-HA-JIME</b>					
<b>8</b>	<b>WAKI-GATAME</b>					
<b>9</b>	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de:					
	<b>"Chikara-No-Oyo" "Shiai" "Kuzushi, Tsukuri y Kake"</b>					
	• Demostrar varias oportunidades de las siguientes técnicas, en desplazamiento:					
<b>10</b>	<b>KO-UCHI-GARI</b>					
<b>11</b>	<b>UKI-WAZA</b>					
<b>12</b>	<b>URA-NAGE</b>					
<b>13</b>	<b>ASHI-GURUMA</b>					
<b>14</b>	<b>YOKO-GAKE</b>					
<b>15</b>	<b>HANE-GOSHI</b>					
<b>16</b>	<b>TOMOE-NAGE</b>					
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>						
<b>K</b>	<b>"NAGE-NO-KATA"</b> : Se realizarán los cinco grupos, de tori y de uke, a criterio del tribunal					
<b>A</b>	(Preferentemente el 4º y 5º grupo): <b>MA-SUTEMI-WAZA</b> y <b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b> .					
<b>T</b>	<b><u>TOTAL KATA</u></b>					
<b>A</b>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

Miembro del Tribunal:

Calificación media de Técnica + Kata (siempre que ambas sean 4 o superior):



# EXAMENES DE CINTURON NEGRO 3er DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

## FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.

Explicación teórica (y práctica si lo pide el tribunal ) sobre **inmovilizaciones, estrangulaciones o luxaciones.**

Dos **Defensas** en randori, de estrangulaciones y luxaciones, a elección del candidato.

Demostrar al menos **tres** formas de llegar en randori, a cada una de estas técnicas:

**RYOTE-JIME. TSUKKOMI-JIME.**

**HIZA-GATAME. HARA-GATAME.**

## FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.

Explicación del " **RENRAKU-HENKA-WAZA** " (Combinar una técnica con otra). "**Yakusoku-Geiko**" "**Sotai-Renshu**" **Tandoku-renshu**"

Realizar en desplazamiento, al menos **dos** ataques, de cada una de las siguientes técnicas:

**1HARAI-TSURI-KOMI-ASHI.**

**YOKO-OTOSHI.**

**2O-GURUMA.**

**O-SOTO-OTOSHI.**

**3USHIRO-GOSHI.**

**UTSURI-GOSHI.**

**SUKUI-NAGE.**

**4SEOI-OTOSHI.**

**KUCHIKI-TAOSHI.**

**5MOROTE-GARI.**

**UCHI-MAKI-KOMI.**

**6SOTO-MAKIKOMI.**

**TANI-OTOSHI.**

**"KATAME-NO-KATA": Completo** - De **Tori** y de **Uke**, a criterio del tribunal -

Miembro del Tribunal:

Calificación:

# EXAMENES DE CINTURON NEGRO PARA 4° DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,

## JUDO SUELO.

Demostrar teórica y prácticamente la **técnica fundamental**. Realizar al menos **tres** técnicas de cada grupo y las formas para llegar a ellas desde posiciones distintas:

Estrangulaciones: **SODE-GURUMA-JIME. KATA-TE-JIME.**

Luxación: **SANKAKU-GATAME.**

## FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.

Explicación del " **KAESHI-WAZA**" (desarrollar de forma teórica y práctica).

**REI - UKEMIS - \* Tokui-waza.**

Las siguientes técnicas ejecutarlas en estático. En desplazamiento **tres** ataques de cada una:

<b>1O-SOTO-GURUMA</b>	<b>TAWARA-GAESHI</b>	<b>KIBISU-GAESHI</b>
<b>2O-SOTO-GAESHI</b>	<b>SUMI-OTOSHI</b>	<b>O-SOTO-MAKIKOMI</b>
<b>3O-UCHI-GAESHI</b>	<b>UCHI-MATA-MAKIKOMI</b>	
<b>4KO-UCHI-GAESHI</b>	<b>HANE-MAKIKOMI</b>	<b>HARAI-MAKIKOMI</b>

**"KIME-NO-KATA"** (Hacer de *Tori* o de *Uke*, a criterio del tribunal).

Miembro del Tribunal:

Califica



# EXAMEN DE CINTURON NEGRO 5º DAN.

Nombre del Candidato:

Asturias,.....

<b>1</b>	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b> explicación y demostración de un fundamento a elección del tribunal	
<b>2</b>	• Tori realizará las técnicas desde varias posiciones " <b>SANKAKU-JIME</b>	
<b>3</b>	<b>UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME</b>	
<b>4</b>	<b>UDE-HISHIGI-TE-GATAME</b>	
<b>5</b>	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de un fundamento a elección del tribunal	
<b>6</b>	• Demostrar varias oportunidades de las siguientes técnicas, en desplazamiento: <b>UCHI-MATA-GAESHI</b>	
<b>7</b>	<b>UCHI-MATA-SUKASHI</b>	
<b>8</b>	<b>TSUBAME-GAESHI</b>	
<b>9</b>	<b>DAKI-WAKARE</b>	
<b>10</b>	<b>YAMA-ARASHI</b>	
<b>11</b>	<b>HANE-GOSHI-GAESHI</b>	
<b>12</b>	<b>HARAI-GOSHI-GAESHI</b>	
<b>13</b>	<b>YOKO-WAKARE</b>	
<b>14</b>	<b>HIKIKOMI-GAESHI</b>	
<b>15</b>	<b>OBI-OTOSHI</b>	
<b>16</b>	<b>Tokui waza* (a criterio del tribunal).</b>	
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>		
<b>K</b>	<b>"JU-NO-KATA": (Realizar de Tori completo).</b>	
<b>A</b>	<b><u>TOTAL KATA</u></b>	
<b>T</b>		
<b>A</b>		

Miembro del Tribunal:

Calificación media de Técnica + Kata (siempre que ambas sean 4 o superior):

