

# 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: <b>"UKEMI" y "REI"</b> .													
<b>1</b>	<b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO</b> <b>BASES DE LAS INMOVILIZACIONES.</b> 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>TATE-SHIO-GATAME</b>													
<b>7</b>	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. <b>NAMI-JUJI-JIME</b>													
<b>8</b>	<b>UDE-GARAMI</b>													
<b>9</b>	<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".													
<b>10</b>	<b>UKI-GOSHI</b>													
<b>11</b>	<b>O-UCHI-GARI</b>													
<b>12</b>	<b>SASAE-TSURI-KOMI-ASHI</b>													
<b>13</b>	<b>OKURI-ASHI-HARAI</b>													
<b>14</b>	<b>IPPON-SEOI-NAGE</b>													
<b>15</b>	<b>HARAI-GOSHI</b>													
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>														
<b>KATA</b>	<b>"NAGE-NO-KATA":TE-WAZA/KOSHI-WAZA/ASHI-WAZA.</b> De tori y de uke.	<b><u>TOTAL KATA</u></b>												
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">1ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">1ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">2ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">2ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">3ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">3ª Técnica Izda.</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.							
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 1er 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> <b>BASES DE LAS ESTRANGULACIONES.</b> 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: <b>"RANDORI "</b>													
<b>10</b>	• Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. <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>KATA</b>	<b>"NAGE-NO-KATA":TE-WAZA/KOSHI-WAZA/ASHI-WAZA.</b> De <b>tori</b> y de <b>uke</b> .	<b><u>TOTAL KATA</u></b>												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">1ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">1ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%;">2ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">2ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%;">3ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">3ª Técnica Izda.</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.							
	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 1er 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> <b>BASES DE LAS LUXACIONES.</b> 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>KAMI-SHIHO-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>HADAKA-JIME</b>													
<b>8</b>	<b>GYAKU-JUJI-JIME</b>													
<b>9</b>	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: <b>"NAGE-KOMI"</b> .													
<b>10</b>	• Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. <b>KATA-GURUMA</b>													
<b>11</b>	<b>O-GOSHI</b>													
<b>12</b>	<b>HIZA-GURUMA</b>													
<b>13</b>	<b>UCHI-MATA</b>													
<b>14</b>	<b>TAI-OTOSHI</b>													
<b>15</b>	<b>TSURI-KOMI-GOSHI</b>													
<b>*</b>	<b>Tokui-waza</b>													
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>														
<b>KATA</b>	<b>"NAGE-NO-KATA":TE-WAZA/KOSHI-WAZA/ASHI-WAZA.</b> De <b>tori</b> y de <b>uke</b> .	<b><u>TOTAL KATA</u></b>												
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">1ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">1ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">2ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">2ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">3ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%; border: 1px solid black;">3ª Técnica Izda.</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> <td style="border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.							
	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 "boca arriba" con uke "entre las piernas". Uno para llegar a una inmovilización																			
<b>3</b>	Otro para estrangular																			
<b>4</b>	Y otro para luxar.																			
<b>5</b>	• En las inmovilizaciones, <b>realización y salida</b> , con dos oportunidades de cada una. <b>KUZURE-KESA-GATAME</b>																			
<b>6</b>	<b>KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME</b>																			
<b>7</b>	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control. <b>OKURI-ERI-JIME</b>																			
<b>8</b>	<b>UDE-HISHIGI-UDE-GATAME</b>																			
<b>9</b>	<b>FUNDAMENTOS DEL JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: <b>"Shisei" "Kumi-Kata" "Kuzushi, Tsukuri y Kake"</b>																			
<b>10</b>	• Demostrar varias oportunidades de las siguientes técnicas, en desplazamiento: <b>KOSHI-GURUMA</b>																			
<b>11</b>	<b>KO-SOTO-GAKE</b>																			
<b>12</b>	<b>KO-SOTO-GARI</b>																			
<b>13</b>	<b>TSURI-GOSHI</b>																			
<b>14</b>	<b>SUMI-GAESHI</b>																			
<b>15</b>	<b>YOKO-GURUMA</b>																			
<b>16</b>	<b>TOMOE-NAGE</b>																			
<b><u>TOTAL TÉCNICA</u></b>																				
<b>KATA</b>	<b>"NAGE-NO-KATA"</b> : Se realizarán los cinco grupos, de tori y de uke, a criterio del tribunal (Preferentemente el 4º y 5º grupo): <b>MA-SUTEMI-WAZA y YOKO-SUTEMI-WAZA.</b> <b><u>TOTAL KATA</u></b>																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">1ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">1ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%;">2ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">2ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%;">3ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">3ª Técnica Izda.</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.													
	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.																			
<b>5</b>	• En las inmovilizaciones, <b>realización y salida</b> , con dos oportunidades de cada una. <b>KUZURE-KESA-GATAME</b>																			
<b>6</b>	<b>KATA-GATAME</b>																			
<b>7</b>	• En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control. <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>																			
<b>10</b>	• Demostrar varias oportunidades de las siguientes técnicas, en desplazamiento: <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>KATA</b>	<b>"NAGE-NO-KATA"</b> : Se realizarán los cinco grupos, de <b>tori</b> y de <b>uke</b> , a criterio del tribunal (Preferentemente el 4º y 5º grupo): <b>MA-SUTEMI-WAZA</b> y <b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b> . <b><u>TOTAL KATA</u></b>																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">1ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">1ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%;">2ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">2ª Técnica Izda.</td> <td style="width: 16.6%;">3ª Técnica Dcha.</td> <td style="width: 16.6%;">3ª Técnica Izda.</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.													
	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 4º 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 O-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:

Calificación:

