



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1er DAN						
➔ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 201				
1	➔ Contenidos Mínimos (La no superación de este apartado impide continuar) Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI" .					
2	➔ Bases de las INMOVILIZACIONES , explicación y demostración.					
3	❖ Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. a/ Para llegar a una inmovilización b/ Para estrangular c/ Para luxar					
4	❖ Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. a/ Kesa-gatame b/ Tate-shio-gatame					
5	❖ En luxaciones y estrangulaciones, realizar dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. a/ Nami-juji-jime b/ Ude-garami					
➔ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. ➔ Se recomienda efectuar como primera técnica la "fundamental".						
6	▪ UKI-GOSHI					
7	▪ O-UCHI-GARI					
8	▪ SASAE-TSURI-KOMI-ASHI					
9	▪ OKURI-ASHI-HARAI					
10	▪ IPPON-SEOI-NAGE					
11	▪ HARAI-GOSHI					
TOTAL TÉCNICA						
KATA	"NAGE-NO-KATA": TE-WAZA, KOSHI-WAZA y ASHI-WAZA.					
	➔ De tori y de uke. TOTAL KATA					
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación ➔

Miembro del Tribunal:



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1er DAN						
Nombre del Candidato:			Asturias, / / 201			
1	➔ Contenidos Mínimos (La no superación de este apartado impide continuar) Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI" .					
2	➔ Bases de las ESTRANGULACIONES , explicación y demostración.					
3	❖ Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. a/ Para llegar a una inmovilización b/ Para estrangular c/ Para luxar					
4	❖ Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. a/ Kesa-gatame b/ Yoko-shio-gatame					
5	❖ En luxaciones y estrangulaciones, realizar dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. a/ Kata-juji-jime b/ Ude-hishigi-juji-gatame					
➔ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. ➔ Se recomienda efectuar como primera técnica la "fundamental".						
	▪ DE-ASHI-HARAI					
7	▪ O-SOTO-GARI					
8	▪ SEOI-NAGE					
9	▪ UKI-OTOSHI					
10	▪ HARAI-GOSHI					
11	▪ UCHI-MATA					
TOTAL TÉCNICA						
KATA	"NAGE-NO-KATA": TE-WAZA, KOSHI-WAZA y ASHI-WAZA.					
	➔ De tori y de uke.					TOTAL KATA
	<i>1ª Técnica Dcha.</i>	<i>1ª Técnica Izda.</i>	<i>2ª Técnica Dcha.</i>	<i>2ª Técnica Izda.</i>	<i>3ª Técnica Dcha.</i>	<i>3ª Técnica Izda.</i>

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación ➔

Miembro del Tribunal:



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1er DAN						
→ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 201				
1	→ Contenidos Mínimos (La no superación de este apartado impide continuar) Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI" .					
2	→ Bases de las LUXACIONES , explicación y demostración.					
3	❖ Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. a/ Para llegar a una inmovilización b/ Para estrangular c/ Para luxar					
4	❖ Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. a/ Kami-shio-gatame b/ Yoko-shio-gatame					
5	❖ En luxaciones y estrangulaciones, realizar dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. a/ Haka-jime b/ Gyaku-juji-jime					
<p>→ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en desplazamiento. → Se recomienda efectuar como primera técnica la "fundamental".</p>						
6	▪ KATA-GURUMA					
7	▪ O-GOSHI					
8	▪ HIZA-GURUMA					
9	▪ UCHI-MATA					
10	▪ TAI-OTOSHI					
11	▪ TSURI-KOMI-GOSHI					
TOTAL TÉCNICA						
KATA	"NAGE-NO-KATA": TE-WAZA, KOSHI-WAZA y ASHI-WAZA.					
	→ De tori y de uke.					TOTAL KATA
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación →

Miembro del Tribunal:



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 2º DAN						
→ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 201				
❖	→ Contenidos Mínimos (La no superación de este apartado impide continuar) Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI".					
1	→ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO Explicación teórica (y práctica si lo pide el tribunal) sobre inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.					
2	❖ Tori realizará sus ataques desde "entre las piernas de uke". a/ Para llegar a una inmovilización b/ Para estrangular c/ Para luxar					
3	❖ En las inmovilizaciones, realización y salida, con dos oportunidades de cada una. a/ Kuzure-kesa-gatame b/ Kata-gatame					
4	❖ En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control. a/ Kata-ha-jime b/ Ude-hishigi-waki-gatame					
5	❖ Explicación y demostración de: Chikara-no-oyo, Shiai y Kuzushi, Tsukuri, Kake.					
→ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en varios desplazamientos.						
6	▪ KO-UCHI-GARI					
7	▪ UKI-WAZA					
8	▪ URA-NAGE					
9	▪ ASHI-GURUMA					
10	▪ YOKO-GAKE					
11	▪ HANE-GOSHI					
12	▪ TOMOE-NAGE					
					TOTAL TÉCNICA	
KATA	"NAGE-NO-KATA": Se realizarán los grupos Ma-Sutemi-Waza y Yoko-Sutemi-Waza, → De Tori y de Uke.					
						TOTAL KATA
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación →



Miembro del Tribunal:



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 2º DAN						
➔ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 201				
❖	➔ Contenidos Mínimos (La no superación de este apartado impide continuar) Explicación y demostración de: "UKEMI" y "REI" .					
	1	➔ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO Explicación teórica (y práctica si lo pide el tribunal) sobre inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.				
2	❖ Tori realizará sus ataques desde "entre las piernas de uke". a/ Para llegar a una inmovilización b/ Para estrangular c/ Para luxar					
3	❖ En las inmovilizaciones, realización y salida, con dos oportunidades de cada una. a/ Kuzure-kesa-gatame b/ Kata-gatame					
4	❖ En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control. a/ Kata-ha-jime b/ Ude-hishigi-waki-gatame					
5	❖ Explicación y demostración de: Chikara-no-oyo, Shiai y Kuzushi, Tsukuri, Kake.					
➔ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en varios desplazamientos.						
6	▪ KO-UCHI-GARI					
7	▪ UKI-WAZA					
8	▪ URA-NAGE					
9	▪ ASHI-GURUMA					
10	▪ YOKO-GAKE					
11	▪ HANE-GOSHI					
12	▪ TOMOE-NAGE					
TOTAL TÉCNICA						
KATA	"NAGE-NO-KATA" : Se realizarán los grupos Ma-Sutemi-Waza y Yoko-Sutemi-Waza, ➔ De Tori y de Uke.					
	TOTAL KATA					
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación ➔



Miembro del Tribunal:

c./ Río Caudal, s/n 33010 Oviedo
Tfno.: 985 119 218 / Fax.: 984 119 218
fajyda@hotmail.com www.judoprincast.com



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 3er DAN		
➔ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 201
1	➔ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO <i>Explicación teórica (y práctica si lo pide el tribunal) sobre inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.</i>	
2	❖ Dos Defensas en randori, de estrangulaciones y luxaciones, a elección del candidato.	
3	❖ <i>Demostrar al menos tres formas de llegar en randori, a cada una de estas técnicas:</i> a/ Ryote-jime b/ Tsukkomi-jime c/ Hiza-gatame d/ Hara-gatame	
5	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO PIE <i>Explicación del Renraku-henka-waza (Combinar una técnica con otra). Yaku-soku-geiko, Sotai-Renshu y Tandoku-renshu</i>	
➔ <i>Las siguientes técnicas se realizarán en desplazamiento, al menos dos oportunidades de cada una.</i>		
6	▪ HARAI-TSURIKOMI-ASHI	▪ YOKO-OTOSHI
7	▪ O-GURUMA	▪ O-SOTO-OTOSHI
8	▪ USHIRO-GOSHI	▪ SUKUI-NAGE
9	▪ SEOI-OTOSHI	▪ KUCHIKI-TAOSHI
10	▪ MOROTE-GARI	▪ UCHI-MAKIKOMI
11	▪ SOTO-MAKIKOMI	▪ TANI-OTOSHI
12	▪ UTSURI-GOSHI	
		TOTAL TÉCNICA
KATA	"KATAME-NO-KATA": Completo de Tori.	TOTAL KATA
	➔ Observaciones:	

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación ➔

--

Miembro del Tribunal:



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

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 4º DAN		
→ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 201
1	→ JUDO SUELO (Ne-waza) 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: a/ Sode-guruma-jime b/ Katate-jime c/ Sankaku-gatame	
	5 ❖ FUNDAMENTOS DE JUDO PIE Explicación del Kaeshi-waza (Explicación teórica y práctica). Rei y Ukemi.	
→ Las siguientes técnicas se realizarán en desplazamiento, al menos tres oportunidades de cada una.		
6	▪ O-SOTO-GURUMA	▪ HANE-MAKIKOMI
7	▪ O-SOTO-GAESHI	▪ KIBISU-GAESHI
8	▪ O-UCHI-GAESHI	▪ O-SOTO-MAKIKOMI
9	▪ KO-UCHI-GAESHI	▪ HARAI-MAKIKOMI
10	▪ TAWARA-GAESHI	▪ UCHIMATA-MAKIKOMI
11	▪ SUMI-OTOSHI	
		TOTAL TÉCNICA
KATAa	"KIME-NO-KATA": Completo de Tori.	TOTAL KATA
	→ Observaciones:	

* Papeletas actualizadas 01.04.10

Calificación →

--

Miembro del Tribunal: