

## **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<sup>er</sup> DAN

→ Nombre del Candidato: \_\_\_\_\_ Asturias, / / 20

1	❖ <b>Contenidos mínimos:</b> No superar este apartado impide continuar el examen. → Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".	
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### → NE WAZA

2	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELTO.</b> Bases de las <u>INMOVILIZACIONES</u> , explicación y demostración.	
3	❖ Desarrollar <u>tres</u> 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	❖ <u>Inmovilizaciones:</u> realizar <u>dos</u> 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	❖ <u>Estrangulaciones y Luxaciones:</u> Realizar <u>dos</u> 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.

	1 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	1 <sup>a</sup> Técnica Izda.	2 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	2 <sup>a</sup> Técnica Izda.	3 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	3 <sup>a</sup> Técnica Izda.
12						
13						
14						

### CALIFICACIÓN KATA →

### CALIFICACIÓN FINAL ►



# 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<sup>er</sup> DAN

→ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 20				
1	❖ <b>Contenidos mínimos</b> No superar este apartado impide continuar el examen. → Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".					
→ NE WAZA						
2	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELTO.</b> Bases de las <b>ESTRANGULACIONES</b> , explicación y demostración.					
3	❖ Desarrollar <b>tres</b> 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	❖ <b>Inmovilizaciones:</b> realizar <b>dos</b> 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	❖ <b>Estrangulaciones y Luxaciones:</b> Realizar <b>dos</b> formas de cada una y demostrar su aplicación en randori. ► KATA JUJI JIME ► UDE HISHIGI JUJI GATAME					
CALIFICACIÓN NE WAZA →						
→ <b>NAGE WAZA:</b> 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 →						
→ <b>NAGE-NO-KATA:</b> TE-WAZA, KOSHI-WAZA, ASHI-WAZA, de tori.						
	1 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	1 <sup>a</sup> Técnica Izda.	2 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	2 <sup>a</sup> Técnica Izda.	3 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	3 <sup>a</sup> 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.judoprincastr.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<sup>er</sup> 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	♦ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELTO.</b> Bases de las <u>LUXACIONES</u> , explicación y demostración.	
3	♦ Desarrollar <u>tres</u> 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	♦ <u>Inmovilizaciones:</u> realizar <u>dos</u> 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	♦ <u>Estrangulaciones y Luxaciones:</u> Realizar <u>dos</u> 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.

	1 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	1 <sup>a</sup> Técnica Izda.	2 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	2 <sup>a</sup> Técnica Izda.	3 <sup>a</sup> Técnica Dcha.	3 <sup>a</sup> 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.judoprincastr.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	❖ <b>Contenidos mínimos</b> No superar este apartado impide continuar el examen. → Etiqueta: Judogui y Cinturón. Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".	
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### → NE WAZA

2	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELTO.</b> Explicación teórica y práctica sobre: <u>Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones</u>	
3	❖ Desarrollar, desde la posición "entre las piernas de uke", <u>tres</u> 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	❖ <b>Inmovilizaciones:</b> realizar <u>dos</u> formas de cada una: La fundamental y una variante. Desde la fundamental demostrar: <u>dos</u> salidas y un trabajo de randori durante 10". ► KUZURE KESA GATAME ► KATA GATAME	
5	❖ <b>Estrangulaciones y Luxaciones:</b> Realizar <u>dos</u> formas de cada una y demostrar su aplicación en randori. ► KATA HA JIME ► UDE HISHIGI WAKI GATAME	

CALIFICACIÓN NE WAZA →

### → NAGE WAZA

6	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: CHIKARA NO OYO	
En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos		
7	► KO UCHI GARI	11
8	► UKI WAZA	12
9	► URA NAGE	13
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.judoprincastr.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	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELTO.</b> Explicación teórica y práctica sobre: <u>Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones</u>	
3	❖ Desarrollar, desde la posición "entre las piernas de uke", <u>tres</u> 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	❖ <b>Inmovilizaciones:</b> realizar <u>dos</u> formas de cada una: La fundamental y una variante. Desde la fundamental demostrar: <b>dos</b> salidas y un trabajo de randori durante 10". ▶ <b>KUZURE KAMI SHIHO GATAME</b> ▶ <b>KATA GATAME</b>	
5	❖ <b>Estrangulaciones y Luxaciones:</b> Realizar <u>dos</u> formas de cada una y demostrar su aplicación en randori. ▶ <b>OKURI ERI JIME</b> ▶ <b>UDE HISHIGI UDE GATAME</b>	

CALIFICACIÓN NE WAZA →

### → NAGE WAZA

6	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: <b>KUZUSHI, TSUKURI, KAKE, SHIAI</b>	
En las siguientes técnicas, demostrar la forma "fundamental" y varios desplazamientos		
7	▶ <b>KO SOTO GARI</b>	11
8	▶ <b>KO SOTO GAKE</b>	12
9	▶ <b>KOSHI GURUMA</b>	13
10	▶ <b>TSURI GOSHI</b>	

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.judoprincastr.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<sup>er</sup> DAN

→ Nombre del Candidato:		Asturias, / / 20	
→ NE WAZA			
1	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO SUELTO</b> Explicación teórica: <u>Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones</u>		
2	❖ <b>Estrangulaciones y Luxaciones:</b> Realizar <u>dos</u> defensas en randori, de <b>estrangulaciones y luxaciones</b> , 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	❖ <b>FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.</b> Explicación y demostración de: <b>RENRAKU HENKA WAZA, YAKU SOKU GEIKO, SOTAI RENSU, TANDOKU RENSHU</b>		
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.judoprincastr.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>❖ <b>Estrangulaciones y Luxaciones:</b> En cada una de las técnicas: → Explicación teórica y práctica de los <b>fundamentos</b> → Realizar al menos <u>tres</u> formas distintas de llegar y desde distintas posiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ SODE GURUMA JIME</li><li>▶ KATATE JIME</li><li>▶ SANKAKU GATAME</li></ul>	

CALIFICACIÓN NE WAZA →

### → NAGE WAZA

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

CALIFICACIÓN NAGE WAZA →

### → KIME NO KATA: Completo como Tori.

14	<p>→ Observaciones:</p>	
		CALIFICACIÓN KATA →
<b>CALIFICACIÓN FINAL ►</b>		

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

2

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

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

1	<p>❖ Realizar un trabajo de libre elección</p> <p>→ Observaciones:</p>	
<b>CALIFICACIÓN NE WAZA ➔</b>		

### → NAGE WAZA

2	<p>❖ Realizar un trabajo de libre elección</p> <p>→ Observaciones:</p>	
<b>CALIFICACIÓN NAGE WAZA ➔</b>		

### → KODOKAN GOSHIN JUTSU: Completo como Tori.

3	<p>→ Observaciones:</p>	
<b>CALIFICACIÓN KATA ➔</b>		

### CALIFICACIÓN FINAL ➔

Firmado por el miembro del Tribunal: