# 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 1er DAN

➔*Nombre del Candidato:* *Asturias, / / 20*

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.<br>⇨ **Etiqueta: Judogi y Cinturón.** Explicación y demostración de: **"REI"** y **"UKEMI".** | |
| ➡ **NE WAZA** | | |
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**<br>Bases de las **INMOVILIZACIONES**, explicación y demostración. | |
| 3 | ❖Desarrollar **tres** trabajos en progresión, cada uno desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori:<br>► **Uno para llegar a una inmovilización.**<br>► **Uno para llegar a una estrangulación.**<br>► **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.<br>► **KESA GATAME**<br>► **TATE SHIHO GATAME** | |
| 5 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>Realizar **dos** formas de cada una y su aplicación en randori.<br>► **NAMI JUJI JIME**<br>► **UDE GARAMI** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |
| ➡ **NAGE WAZA**: En las siguientes técnicas, demostar 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:

**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.judoprincast.com**

# 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 1er DAN

➔*Nombre del Candidato:* *Asturias, / / 20*

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.<br>⇨ **Etiqueta: Judogi y Cinturón.** Explicación y demostración de: **"REI"** y **"UKEMI".** | |
| ➡ **NE WAZA** | | |
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**<br>Bases de las **ESTRANGULACIONES**, explicación y demostración. | |
| 3 | ❖Desarrollar **tres** trabajos en progresión, cada uno desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori:<br>► **Uno para llegar a una inmovilización.**<br>► **Uno para llegar a una estrangulación.**<br>► **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.<br>► **KESA GATAME**<br>► **YOKO SHIHO GATAME** | |
| 5 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>Realizar dos formas de cada una y su aplicación en randori.<br>► **KATA JUJI JIME**<br>► **UDE HISHIGI JUJI GATAME** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |
| ➡ **NAGE WAZA**: En las siguientes técnicas, demostar 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:

**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.judoprincast.com**

# 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 1er DAN

➔*Nombre del Candidato:* *Asturias, / / 20*

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ❖ **Contenidos mínimos:** No superar este apartado impide continuar el examen.<br>⇨ **Etiqueta: Judogi y Cinturón.** Explicación y demostración de: **"REI"** y **"UKEMI".** | |
| ➡ **NE WAZA** | | |
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**<br>Bases de las **LUXACIONES**, explicación y demostración. | |
| 3 | ❖Desarrollar **tres** trabajos en progresión, cada uno desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori:<br>► **Uno para llegar a una inmovilización.**<br>► **Uno para llegar a una estrangulación.**<br>► **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.<br>► **KAMI SHIHO GATAME**<br>► **YOKO SHIHO GATAME** | |
| 5 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>Realizar **dos** formas de cada una y su aplicación en randori.<br>► **HADAKA JIME**<br>► **UDE GARAMI** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |
| ➡ **NAGE WAZA**: En las siguientes técnicas, demostar 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:

**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.judoprincast.com**

# 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.<br>⇨ **Etiqueta: Judogi y Cinturón.** Explicación y demostración de: **"REI"** y **"UKEMI".** | |

### ➡ NE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**<br>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:<br>► **Uno para llegar a una inmovilización.**<br>► **Uno para llegar a una estrangulación.**<br>► **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.<br>► **KUZURE KESA GATAME**<br>► **KATA GATAME** | |
| 5 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>Realizar **dos** formas de cada una y su aplicación en randori.<br>► **KATA HA JIME**<br>► **UDE HISHIGI WAKI GATAME** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |

### ➡ NAGE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**.<br>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:

**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.judoprincast.com**

# 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.<br>⇨ **Etiqueta: Judogui y Cinturón.** Explicación y demostración de: **"REI"** y **"UKEMI".** | |

### ➡ NE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**<br>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:<br>► **Uno para llegar a una inmovilización.**<br>► **Uno para llegar a una estrangulación.**<br>► **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.<br>► **KUZURE KAMI SHIHO GATAME**<br>► **KATA GATAME** | |
| 5 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>Realizar **dos** formas de cada una y su aplicación en randori.<br>► **OKURI ERI JIME**<br>► **UDE HISHIGI UDE GATAME** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |

### ➡ NAGE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 6 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**.<br>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:

**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.judoprincast.com**

# 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 3er DAN

➔*Nombre del Candidato:* *Asturias, / / 20*

### ➡ NE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO**<br>Explicación teórica: **Inmovilizaciones, Estrangulaciones, Luxaciones** | |
| 2 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>Realizar **dos** defensas en randori, de **estrangulaciones y luxaciones,** a elección del candidato. | |
| 3 | ❖ Demostrar **tres** formas, en randori, de llegar a cada una de estas técnicas, desde distintas posiciones:<br>► **RYOTE JIME**<br>► **TSUKKOMI JIME**<br>► **UDE HISHIGI HIZA GATAME**<br>► **UDE HISHIGI HARA GATAME** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |

### ➡ NAGE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 4 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**. Explicación y demostración de:<br>**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:

**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.judoprincast.com**

# 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 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:** En cada una de las técnicas:<br>➔Explicación teórica y práctica de los **fundamentos**<br>➔Realizar al menos **tres** formas distintas de llegar y desde distintas posiciones:<br>► **SODE GURUMA JIME**<br>► **KATATE JIME**<br>► **SANKAKU GATAME** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |

## ➡ NAGE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**<br>Explicación y demostración de:<br>**KAESHI WAZA, RANDORI, UCHI KOMI, KUMI KATA** | |
| | **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:

**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.judoprincast.com**

# 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

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ❖ **Estrangulaciones y Luxaciones:**<br>➔Realizar un trabajo libre de las siguientes técnicas:<br>► **SANKAKU JIME**<br>► **UDE HISIHGI ASHI GATAME**<br>► **UDE HISIHI TE GATAME** | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |

## ➡ NAGE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE**<br>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:

**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.judoprincast.com**

# 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

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ❖ **Realizar un trabajo de libre elección**<br><br>➔Observaciones: | |
| | **CALIFICACIÓN NE WAZA ➔** | |

### ➡ NAGE WAZA

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ❖ **Realizar un trabajo de libre elección**<br><br>➔Observaciones: | |
| | **CALIFICACIÓN NAGE WAZA ➔** | |

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

| | | |
|---|---|---|
| 3 | ➔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.judoprincast.com**