



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1^{er} DAN

➔ Nombre del Candidato:		Asturias, / /201			
1	❖ Contenidos mínimos (No superar este apartado impide continuar el examen). ⇒ Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".				
2	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO. ⇒ Bases de las INMOVILIZACIONES , explicación y demostración.				
3	❖ Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. ▶ Para llegar a una inmovilización. ▶ Para estrangular. ▶ Para luxar.				
4	❖ Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. ▶ KESA-GATAME ▶ TATE-SHIHO-GATAME				
5	❖ En estrangulaciones y luxaciones , realizar dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. ▶ NAMI-JUJI-JIME ▶ UDE-GARAMI				
⇒ Las siguientes técnicas deben hacerse en desplazamiento y la forma "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.				
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.
TOTAL KATA ➔					
CALIFICACIÓN FINAL ▶					

Por el miembro del Tribunal:



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1^{er} DAN

→ Nombre del Candidato: Asturias, / / 201						
1	❖ Contenidos mínimos (No superar este apartado impide continuar el examen). ⇨ Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".					
2	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO. ⇨ Bases de las ESTRANGULACIONES , explicación y demostración.					
3	❖ Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. <ul style="list-style-type: none"> ▶ Para llegar a una inmovilización. ▶ Para estrangular. ▶ Para luxar. 					
4	❖ Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. <ul style="list-style-type: none"> ▶ KESA-GATAME ▶ YOKO-SHIHO-GATAME 					
5	❖ En estrangulaciones y luxaciones , realizar dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. <ul style="list-style-type: none"> ▶ KATA-JUJI-JIME ▶ UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME 					
⇨ Las siguientes técnicas deben hacerse en desplazamiento y la forma "fundamental".						
6	▶ 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.					
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
TOTAL KATA →						
CALIFICACIÓN FINAL ▶						

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1^{er} DAN

➔ Nombre del Candidato:		Asturias, / /201				
1	❖ Contenidos mínimos (No superar este apartado impide continuar el examen). ⇒ Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".					
2	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO. ⇒ Bases de las LUXACIONES , explicación y demostración.					
3	❖ Desarrollar tres trabajos en progresión, desde posiciones distintas, demostrando su aplicación en randori. ▶ Para llegar a una inmovilización. ▶ Para estrangular. ▶ Para luxar.					
4	❖ Dos inmovilizaciones de cada una: La fundamental y una variante. Una salida de la fundamental. ▶ KAMI-SHIHO-GATAME ▶ YOKO-SHIHO-GATAME					
5	❖ En estrangulaciones y luxaciones , realizar dos formas de control y demostrar su aplicación en randori. ▶ HADAKA-JIME ▶ GYAKU-JUJI-JIME					
⇒ Las siguientes técnicas deben hacerse en desplazamiento y la forma "fundamental".						
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.					
	1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.
		TOTAL KATA ➔				
		CALIFICACIÓN FINAL ▶				

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 2º DAN

➔ Nombre del Candidato: _____ Asturias, / / 201

❖ **Contenidos mínimos** (No superar este apartado impide continuar el examen).
⇒ Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".

1 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO.**
⇒ Explicación teórica sobre **Inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.**

2 ❖ Tori realizará sus ataques desde "entre las piernas de uke".
▶ Para llegar a una inmovilización.
▶ Para estrangular.
▶ Para luxar.

3 ❖ En las inmovilizaciones, realización y salida, con **dos** oportunidades de cada una.
▶ KUZURE-KESA-GATAME
▶ KATA-GATAME

4 ❖ En las luxaciones y estrangulaciones, **dos** formas de control.
▶ KATA-HA-JIME
▶ UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

5 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.**
⇒ Explicación y demostración de: **Chikara-no-oyo.**

⇒ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en varias oportunidades y en desplazamiento.

6 ▶ KO-UCHI-GARI

7 ▶ UKI-WAZA

8 ▶ URA-NAGE

9 ▶ ASHI-GURUMA

10 ▶ YOKO-GAKE

11 ▶ HANE-GOSHI

12 ▶ TOMOE-NAGE

TOTAL TÉCNICA ➔

"NAGE-NO-KATA": Ma-Sutemi-Waza y Yoko-Sutemi-Waza, de Tori.

KATA

1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

TOTAL KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13

Importador y distribuidor Exclusivo para España

essimo

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 - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 2º DAN

➔ Nombre del Candidato: Asturias, / / 201

❖		❖ Contenidos mínimos (No superar este apartado impide continuar el examen). ⇒ Explicación y demostración de: "REI" y "UKEMI".	
1		❖ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO. ⇒ Explicación teórica sobre Inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.	
2		❖ Tori realizará sus ataques desde "entre las piernas de uke". ▶ Para llegar a una inmovilización. ▶ Para estrangular. ▶ Para luxar.	
3		❖ En las inmovilizaciones, realización y salida, con dos oportunidades de cada una. ▶ KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME ▶ KATA-GATAME	
4		❖ En las luxaciones y estrangulaciones, dos formas de control. ▶ OKURI-ERI-JIME ▶ UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	
5		❖ FUNDAMENTOS DE JUDO PIE. ⇒ Explicación y demostración de: Kuzushi, Tsukuri, Kake y Shiai.	

⇒ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en varias oportunidades y en desplazamiento.

6	▶ KO-SOTO-GARI	
7	▶ KO-SOTO-GAKE	
8	▶ KOSHI-GURUMA	
9	▶ TSURI-GOSHI	
10	▶ TSURI-KOMI-GOSHI	
11	▶ YOKO-GURUMA	
12	▶ SUMI-GAESHI	

TOTAL TÉCNICA ➔

"NAGE-NO-KATA": Ma-Sutemi-Waza y Yoko-Sutemi-Waza, de Tori.

KATA

1ª Técnica Dcha.	1ª Técnica Izda.	2ª Técnica Dcha.	2ª Técnica Izda.	3ª Técnica Dcha.	3ª Técnica Izda.

TOTAL KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 3^{er} DAN

	→ Nombre del Candidato:	Asturias, / /201
1	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO. ⇒ Explicación teórica sobre <u>Inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.</u>	
2	❖ Dos defensas en randori, de estrangulaciones y luxaciones , a elección del candidato.	
3	❖ Demostrar al menos tres formas de llegar en randori, a cada una de estas técnicas: <div style="text-align: center;"> ▶ RYOTE-JIME ▶ TSUKKOMI-JIME ▶ UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME ▶ UDE-HISHIGI-HARA-GATAME </div>	
5	❖ FUNDAMENTOS DE JUDO PIE. ⇒ Explicación y demostración de: Renraku-henka-waza, Yaku-soku-geiko, Sotai-renshu y Tandoku-renshu.	
⇒ Las siguientes técnicas se realizarán siempre en varias oportunidades y en desplazamiento.		
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.	
	→ Observaciones:	
TOTAL KATA →		
CALIFICACIÓN FINAL ▶		

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

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** oportunidades de cada una y las formas para llegar a ellas desde posiciones distintas:

- ▶ SODE-GURUMA-JIME
- ▶ KATATE-JIME
- ▶ SANKAKU-GATAME

2 ❖ **FUNDAMENTOS DE JUDO PIE.**
⇒ Explicación del **KAESHI-WAZA, RANDORI, UCHIKOMI y KUMI-KATA** (Teórica y práctica).

⇒ Las siguientes técnicas se realizarán en desplazamiento, al menos tres oportunidades de cada una.

3	▶ O-SOTO-GURUMA	▶ HANE-MAKIKOMI	
4	▶ O-SOTO-GAESHI	▶ KIBISU-GAESHI	
5	▶ O-UCHI-GAESHI	▶ O-SOTO-MAKIKOMI	
6	▶ KO-UCHI-GAESHI	▶ HARAI-MAKIKOMI	
7	▶ TAWARA-GAESHI	▶ UCHIMATA-MAKIKOMI	
8	▶ SUMI-OTOSHI		

TOTAL TÉCNICA ➔

KATA "KIME-NO-KATA": Completo de **Tori**.

➔ Observaciones:

TOTAL KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 5º DAN

➔ Nombre del Candidato: Asturias, / /201

❖ **JUDO SUELO (Ne-waza).**
⇒ Realizar un trabajo libre de las siguientes técnicas:

1

- ▶ SANKAKU-JIME
- ▶ UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
- ▶ UDE-HISHIGI-TE-GATAME

❖ **FUNDAMENTOS.**
⇒ Estudio en profundidad de todos los fundamentos incluidos en los danes anteriores.

⇒ Las siguientes técnicas se realizarán en desplazamiento, al menos tres oportunidades de cada una.

3 ▶ YAMA-ARASHI ▶ HANE-GOSHI-GAESHI

4 ▶ UCHI-MATA-SUKASHI ▶ HARAI-GOSHI-GAESHI

5 ▶ OBI-OTOSHI ▶ UCHI-MATA-GAESHI

6 ▶ YOKO-WAKARE ▶ TSUBAME-GAESHI

7 ▶ DAKI-WAKARE ▶ HIKIKOMI-GAESHI

TOTAL TÉCNICA ➔

"JU-NO-KATA": Completo de Tori.

➔ Observaciones:

KATA

TOTAL KATA ➔

CALIFICACIÓN FINAL ▶

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13



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

JU-JUTSU - DEFENSA PERSONAL - NIHON-TAI-JITSU - KENDO - WU-SHU - AIKIDO

EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 6º DAN	
→ Nombre del Candidato: Asturias, / /201	
1	❖ Un trabajo de judo pie, de libre elección.
2	❖ Un trabajo de judo suelo, de libre elección.
TOTAL TÉCNICA.. →	
KATA	"KODOKAN GOSHIN-JUTSU": Completo de Tori.
	→ Observaciones:
TOTAL KATA →	
CALIFICACIÓN FINAL ►	

Por el miembro del Tribunal:

* Papeletas actualizadas 01.01.13