



## EXAMEN TÉCNICO DE JUDO CINTO NEGRO 1º DAN

Vía competición

Vía técnica

Vía libre

Nombre: \_\_\_\_\_

### TACHI-WAZA

Apto de 8 - 15 pts.

#### Fundamentos (Kihon):

Rei	Shin-tai – Tai-sabaki	Kumikata	Ukemi	Sotai-renshu
Shisei	Bases de nage waza	Uchikomi	Randori	Tandoku-renshu
Shiai	Kakari-geiko	Nagekomi	Yakusoku-geiko	

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

**TOKUI WAZA:** Técnica de judo pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

**NAGE-WAZA:** (Las técnicas se realizarán con dos desplazamientos).

#### Ashi-waza:

Hiza-guruma	O-soto-gari	De-ashi-harai	Okuri-ashi-harai
Sasae-tsurikomi-ashi	Uchi-mata		O-uchi-gari

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

#### Koshi-waza:

O-goshi	Uki-goshi	Harai-goshi	Tsurikomi-goshi
---------	-----------	-------------	-----------------

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

#### Te-waza:

Tai-otoshi	Seoi-nage	Kata-guruma	Uki-otoshi
------------	-----------	-------------	------------

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

### NE-WAZA

Apto de 8 - 15 pts.

**Fundamentos (Kihon):** El tribunal preguntará un fundamento.

<b>BASES DE OSAE-WAZA</b>	Kuzushi, Tsukuri y Kake en Osaekomi waza	Base de Kansetsu-waza	Bases de Shime-waza	Movimientos básicos de ataque: Uke boca abajo y a cuatro patas
---------------------------	--	-----------------------	---------------------	--

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

**TOKUI WAZA:** Técnica de judo suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

**NE WAZA:** El candidato realizará las técnicas desde una posición.

#### Shime-waza:

Kata-juji-jime	Gyaku-juji-jime	Nami-juji-jime	Hadaka-jime
----------------	-----------------	----------------	-------------

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

#### Kansetsu-waza:

Ude-garami	Ude-hishigi-juji-gatame.
------------	--------------------------

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

#### Osaewaza:

Kesa-gatame	Tate-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
-------------	-------------------	-------------------	-------------------

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

**KATA****Apto de 10 - 21 ptos.****El tribunal preguntará un grupo de Tori y otro de Uke**

<b>NAGE NO KATA</b>		<b>MAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>BIEN</b>	<b>EXCELENTE</b>	<b>Puntuación</b>
<b>TÉCNICAS</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1	CEREMONIA DE APERTURA					
2	TE-WAZA	UKI OTOSHI				
3		SEOI NAGE				
4		KATA GURUMA				
5	KOSHI-WAZA	UKI GOSHI				
6		HARAI GOSHI				
7		TSURIKOMI GOSHI				
8	ASHI-WAZA	OKURI ASHI HARAI				
9		SASAE TSURIKOMI ASHI				
10		UCHIMATA				
<b>TOTAL PUNTUACIÓN KATA</b>						

<b>PUNTUACIÓN TOTAL EXAMEN</b>		<b>TOTAL</b>	<b>APTO/ NO APTO</b>
PUNTUACIÓN TACHI-WAZA	Apto de 8 - 15 ptos.		
PUNTUACIÓN NE-WAZA	Apto de 8 - 15 ptos.		
KATA	Apto de 10 - 21 ptos.		

**RESULTADO TOTAL EXAMEN 1º DAN:** \_\_\_\_\_

**Nota:** Es obligatorio conseguir la puntuación mínima en cada bloque para superar el examen. En el caso que en un bloque no llegue al mínimo exigido no será apto, teniendo que recuperar dicho bloque.

**Todos aquellos candidatos que tengan todos los bloques superados con la nota mínima o más serán APTOS.**

**PUNTUACIÓN:**

Mal = 0 Puntos

Regular = 1 Punto

Bien = 2 Puntos

EXCELENTE = 3 Puntos

**TRIBUNAL:**

D.

FIRMA

D.

FIRMA

D.

FIRMA

Valencia, de de

**OBSERVACIONES:**

--