



EXAMEN TÉCNICO DE JUDO CINTO NEGRO 3º DAN

Vía competición

Vía técnica

Vía libre

Nombre: _____

TACHI-WAZA

Apto de 10 - 18ptos.

Fundamentos (Kihon):

Bases del Renraku-henka-waza.	Fundamentos de 1º DAN y 2º DAN		
Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Bien <input type="checkbox"/>	EXCELENTE <input type="checkbox"/>

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 en estático y dos desplazamientos.

Ashi-waza:	Harai-tsurikomi-ashi	O-soto-otoshi	O-guruma
	Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Bien <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/>

Koshi-waza:	Ushiro-goshi	Utsuri-goshi
	Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/>

Te-waza:	Kuchiki-taoshi	Seoi-otoshi	Sukui-nage	Morote-gari
	Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Bien <input type="checkbox"/>	EXCELENTE <input type="checkbox"/>

Yoko-sutemi-waza:	Soto-makikomi	Uchi-makikomi	Yoko-otoshi	Tani-otoshi
	Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Bien <input type="checkbox"/>	EXCELENTE <input type="checkbox"/>

NE-WAZA

Apto de 6 - 12ptos.

Fundamentos (Kihon): El tribunal preguntará un fundamento.

DEFENSAS DE SHIME-WAZA	DEFENSAS DE KANSETSU-WAZA	MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSA	MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE: Uke boca arriba
Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/>	Bien <input type="checkbox"/>	EXCELENTE <input type="checkbox"/>

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 tres posiciones.

Shime-waza:	Ryote-jime	Tsukkomi-jime
	Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/>

Kansetsu-waza:	Ude-hishigi-hiza-gatame	Ude-hishigi-hara-gatame
	Mal <input type="checkbox"/>	Regular <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> EXCELENTE <input type="checkbox"/>

KATA

Apto de 20 - 36ptos.

El tribunal preguntará un grupo de Tori y otro de Uke

KATAME NO KATA		MAL	REGULAR	BIEN	EXCELENTE	Puntuación
TÉCNICAS		0	1	2	3	
1	CEREMONIA DE APERTURA					
2	OSAE-WAZA	KESA GATAME				
3		KATA GATAME				
4		KAMI SHIHO GATAME				
5		YOKO SHIHO GATAME				
6		KUZURE KAMI SHIHO GATAME				
7	SHIME-WAZA	KATA JUJI JIME				
8		HADAKA JIME				
9		OKURI ERI JIME				
10		KATA HA JIME				
11		GYAKU JUJI JIME				
12	KANSETSU-WAZA	UDE GARAMI				
13		UDE HISHIGI JUJI GATAME				
14		UDE HISHIGI UDE GATAME				
15		UDE HISHIGI HIZA GATAME				
16		ASHI GARAMI				
17	CEREMONIA DE CIERRE					
TOTAL PUNTUACIÓN KATA						

PUNTUACIÓN TOTAL EXAMEN		TOTAL	APTO/ NO APTO
PUNTUACIÓN TACHI-WAZA	Apto de 10 – 18 ptos.		
PUNTUACIÓN NE-WAZA	Apto de 6 - 15 ptos.		
KATA	Apto de 20 – 36 ptos.		

RESULTADO TOTAL EXAMEN 3º 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:

OBSERVACIONES:
