



EXAMEN TÉCNICO DE JUDO CINTO NEGRO 5º DAN

Vía competición

Vía técnica

Vía libre

Nombre: _____

TACHI-WAZA

Apto de 10 - 18 pts.

Fundamentos (Kihon):

El candidato explicará y demostrará un fundamento del programa a elección del tribunal.

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 en estático y tres desplazamientos.

Ashi-waza:

Uchi-mata-gaeshi

Tsubame-gaeshi

Hane-goshi-gaeshi

Harai-goshi-gaeshi

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

Te-waza:

Yama-arashi

Uchi-mata-sukashi

Obi-otoshi

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

Ma-sutemi-waza:

Hikikomi-gaeshi

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

Yoko-sutemi-waza:

Daki-wakare

Yoko-wakare

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

NE-WAZA

Apto de 6 - 12 pts.

Fundamentos (Kihon): El candidato explicará y demostrará un fundamento del programa a elección del tribunal.

El candidato explicará y demostrará un fundamento del programa a elección del tribunal.

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 tres posiciones.

Shime-waza:

Sankaku-jime

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

Kansetsu-waza:

Ude-hishigi-ashi-gatame

Ude-hishigi-te-gatame

Mal

Regular

Bien

EXCELENTE

KATA

Apto de 18 - 36 ptos.

El tribunal preguntará un grupo de Tori y otro de Uke

JU NO KATA		MAL	REGULAR	BIEN	EXCELENTE	Puntuación
TÉCNICAS		0	1	2	3	
1	CEREMONIA DE APERTURA					
2	1º - IKKIO	TSUKI DASHI				
3		KATA OSHI				
4		RYOTE DORI				
5		KATA MAWASHI				
6		AGO OSHI				
7	2º - NYKIO	KIRI OROSHI				
8		RYOKATA OSHI				
9		NANAME UCHI				
10		KATATE DORI				
11		KATATE AGE				
12	3º - SANKYO	OBI TORI				
13		MUNE OSHI				
14		TSUKI AGE				
15		UCHI OROSHI				
16		RYOGAN TSUKI				
27	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 - 12 ptos.		
KATA	Apto de 18 - 36 ptos.		

RESULTADO TOTAL EXAMEN 5º 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: