



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES
ASOCIADOS
JIU-JITSU · AIKIDO · KENDO · WU-SHU · DEFENSA PERSONAL



PROGRAMA KYUS
CINTURONES NEGROS Y
HOJAS DE EXAMEN

JIU-JITSU

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	5° KYU - AMARILLO	4° KYU - NARANJA	3° KYU - VERDE
KIHON (FUNDAMENTOS)	REI: ZA REI RITSU REI SHISEI: SHIZENTAI JIGOTAI SHIKO DACHI ZENKUTSU DACHI SEIZA CHOKU RITSU SHINTAI: TSUGGI ASHI AYUMI ASHI TAI SABAKI KUMIKATA UKEMI: USHIRO, YOKO MAE, MAE MAWARI	SHISEI: KOKUTSU DACHI, HEIKO DACHI UKEMI: USHIRO MAWARI, YOKO MAWARI TRABAJOS SOBRE: POSICION, POTENCIA, PRECISION TANDOKU RENSHU FUSEGUI KATA: MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSA KUZUSHI TSUKURI KAKE BASES DE OSAE WAZA: ANTICIPACION, MOVILIDAD, PUNTOS DE APOYO, UTILIZACION DEL PESO DEL CUERPO	NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA: JYODAN CHUDAN GEDAN SHISEI: NEKO ASHI DACHI SOTAI RENSHU KIAI RANDORI SHIAI RENRAKU WAZA KUZURE DE KUMIKATA PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA: GIRO SEPARACION DESEQUILIBRIO
ATEMI WAZA (GOLPES)	MAE TSUKI OI TSUKI GYAKU TSUKI MAE GERI OI GERI	URAKEN EMPI HIZA GERI YOKO GERI MAWASHI GERI	TATE TSUKI HAITO UCHI SHUTO UCHI TEISHO UCHI USHIRO GERI KAKATO GERI
UKE WAZA (BLOQUEO)	GEDAN BARAI SOTO UKE UCHI UKE	JYODAN UKE NAGASHI UKE SHUTO UKE	UDE UKE
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	O SOTO OTOSHI UKI GOSHI KOSHI GURUMA	O UCHI GARI KO SOTO GARI KUBI NAGE O GOSHI SEOINAGE	TAI OTOSHI USHIRO KIRI OTOSHI KO SOTO GAKE HIZA GURUMA KO UCHI GARI
KATAME WAZA (CONTROLES)	IKKYO KOTE GAESHI	UDE GATAME WAKI GATAME	SANKYO NIKYO KUZURE KOTE GAESHI KANUKKI GATAME HADAKA JIME
NE WAZA (SUELO)	POSICIONES BÁSICAS: KESA KAMI YOKO TATE	HON KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME ATEMIS: UKE EN EL SUELO TORI EN PIE	KATA GATAME KUZURE KESA GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME TORI EN EL SUELO Y UKE EN PIE: ATEMIS DERRIBOS SEME KATA: MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE
BUNKAI (APLICACION)	MANO A MANO EN 360° DEFENSA EN 360° CONTRA: EMPUJONES AGARRES ESTRANGULACIONES	HILERA DE COMBATE DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA	TRIANGULO DE COMBATE Y VARIANTES DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA ESPALDA RANDORI PARCIAL
KATA	TSUKI JITSU NO KATA	SHINTAI JITSU NO KATA	GERI JITSU NO KATA KATAME JITSU NO KATA

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	2º KYU – AZUL	1º KYU - MARRÓN	
KIHON (FUNDAMENTOS)	CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ARMAS NATURALES YAKU SOKU GEIKO BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA: CONTROL DESEQUILIBRIO PUNTOS DE APOYO	PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1) KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA: CONTROL PALANCAS PUNTOS DE APOYO	<h2 style="text-align: center; margin-bottom: 20px;"><u>ANEXO – 1</u></h2> <p>KIHON: PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Factores a considerar:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. – Grado de Peligrosidad. 2. – Número de atacantes. 3. – Ataque con ó sin armas. 4. – Lugar, ambiente y Horario. • <u>Pautas a seguir:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. – Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa. <ol style="list-style-type: none"> a) Preparación para la sorpresa. b) Anticipación al acontecimiento. c) Actuar a pesar del dolor. • <u>Utilización de Conocimientos Técnicos:</u> <ol style="list-style-type: none"> a) Guardar distancia ideal. b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda. c) Golpear siempre primero y con KIAI. d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.
ATEMI WAZA (GOLPES)	KAGI TSUKI TETSUI UCHI MIKAZUKI GERI	URA TSUKI AGE TSUKI MAWASHI TSUKI URA MAWASHI GERI	
UKE WAZA (BLOQUEO)	MOROTE UKE JUJI UKE	MIKAZUKI GERI UKE ASHI BO UKE	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	O SOTO GARI SUKUI NAGE TSURI GOSHI TSURI KOMI GOSHI HARAI GOSHI SHIHO NAGE	DE ASHI HARAI OKURI ASHI HARAI KOSHI NAGE IRIMI NAGE	
KATAME WAZA (CONTROLES)	KATA UDE KANSETSU JUJI GATAME UDE GARAMI KATA JUJI JIME GYAKU JUJI JIME NAMI JUJI JIME	OKURI ERI JIME KATA HA JIME HARA GATAME	
NE WAZA (SUELO)	CONTROLES SOBRE UKE. TORI EN PIE UKE EN SUELO	TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICION APLICAR: ATEMI PRESIONES PELLIZCOS VOLTEOS CONTROLES	
BUNKAI (APLICACION)	FIGURAS GEOMÉTRICAS COMBINACIONES DE TÉCNICAS: PIE - SUELO- PIE	PASILLO DE COMBATE DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO: LATERAL ESPALDA	
KATA	NAGE JITSU NO KATA	OMOTE JITSU NO KATA	

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 1º DAN	C.N. 2º DAN	
KIHON (FUNDAMENTOS)	UCHI KOMI KAKARI GEIKO NAGE KOMI KYUSHO: <i>PUNTOS VITALES PRESIONES Y PELLIZCOS</i>	PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS (Anexo 2) TRABAJO CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; text-decoration: underline;">ANEXO – 2</p> <p>KIHON: PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual. 2. Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente. 3. Mantenemos impasibles, no mostrando miedo natural. 4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios. 5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios. 6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes. 7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.
ATEMI WAZA (GOLPES)	DEDOS Y FALANGES <i>IPPON NUKITE NIHON NUKITE YONHON NUKITE</i> <i>HIRAKEN IPPON KEN NAKADAKA IPPON KEN</i> GEDAN GERI ATAMA WAZA	TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: DIRECTOS CIRCULARES GANCHOS OBLICUOS	
UKE WAZA (BLOQUEO)	SOKUTEI OSAE UKE SOKUTO OSAE UKE	ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: LATERALES OBLICUAS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	UKI OTOSHI KATA GURUMA MOROTE GARI SASAE TSURI KOMI ASHI USHIRO GOSHI TOMOE NAGE	UCHI MATA HANE GOSHI URA NAGE SUMI GAESHI YOKO GURUMA TANI OTOSHI MAKIKOMI	
KATAME WAZA (CONTROLES)	KATA TE JIME HIZA GATAME MUNE GATAME YONKYO	GOKYO TSUKOMI JIME ASHI KANSETSU GATAME	
NE WAZA (SUELO)	DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS	KUZURE DE CONTROLES FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO	
BUNKAI (APLICACION)	RANDORI TOTAL DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO	DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS	
KATA	TODAS LAS KATAS HASTA 1º-DAN	UDE ATE JITSU NO KATA ASHI ATE JITSU NO KATA	

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 3º DAN	C.N. 4º DAN	C.N. 5º DAN	C.N. 6º DAN
KIHON (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARAMA BLANCA GO NO SEN WAZA	RENKO HO: FORMAS DE CONDUCCION SHISEI: HANMI GAMAE	APLICACIONES DINÁMICAS DE GO NO SEN WAZA	1º TRABAJO LIBRE SOBRE: <ul style="list-style-type: none"> • Competición • Defensa personal • Desarrollo técnico sobre un bloque o bloques del programa oficial
ATEMI WAZA (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	YOKO FUMIKOMI YOKO FUMIKIRI	YAMA TSUKI	
UKE WAZA (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	KAKIWAKE UKE SUKUI UKE	KAKETE KUZURE ASHI BO UKE	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	O SOTO GURUMA KIBISHU GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI	YAMA ARASHI DAKI WAKARE HIKIKOMI GAESHI	
KATAME WAZA (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	SODE GURUMA JIME RYOTE JIME SANKAKU JIME	TE GATAME SANKAKU GATAME	
NE WAZA (SUELO)	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	TOKUI WAZA	
BUNKAI (APLICACION)	DEFENSAS ANTE ATAQUES CON ARMA BLANCA. DEFENSAS ANTE ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES.	TOKUI WAZA	DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO	
KATA	TAMBO JITSU NO KATA TANTO JITSU NO KATA	NE JITSU NO KATA	KIME NO KATA	

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

AMARILLO 5° KYU: TSUKI JITSU NO KATA	NARANJA 4° KYU: SHINTAI JITSU NO KATA	C.N. 1° DAN
<p style="text-align: center;">DEFENSA POR ATEMI DIRECTO DE PUÑO 360°</p> <p>UKE: 8 Ataques de estrangulación con mano derecha e izquierda por el frente, costado derecho, espalda y costado izquierdo. Con amenaza de puño contrario. Termina en misma guardia que Tori.</p> <p>TORI: Defensa por <i>SHUTO UKE</i>, <i>GYAKU TSUKI</i> al costado.</p> <p>Observaciones: - Tori y Uke al fin de cada ataque en guardia. - Las guardias alternas empezando en <i>HIDARI</i>.</p>	<p style="text-align: center;">DESPLAZAMIENTOS EN POSICION Y GUARDIA</p> <p>TORI: 8 Posiciones ZENKUTSU DACHI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Migi Shuto Uke absorbiendo al frente. 2.- Hidari Uchi Uke a la izquierda, absorbiendo. 3.- Hidari Soto Uke 180° a la espalda, absorbiendo. 4.- Hidari Gedan Barai a la izquierda, absorbiendo. 5.- Migi Nagashi Uke al frente Ayumi Ashi. 6.- Hidari Nagashi Uke al frente Ayumi Ashi. 7.- Hidari Shuto Uke al frente Tsuggi Ashi. 8.- Hidari Jyodan Uke retroceder Tsuggi Ashi. (KIAI) 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-SHINTAI JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-KATAME JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-OMOTE JITSU NO KATA</p>
VERDE 3° KYU		
GERI JITSU NO KATA	KATAME JITSU NO KATA	
<p style="text-align: center;">DEFENSA POR ATEMI DE PIERNA 360°</p> <p>UKE: Con amenaza de puño</p> <p style="text-align: right;">TORI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Estrang. Mano Dcha. al Frente..... Migi Mae Geri 2.- Estrang. Mano Izda. al Frente Hidari Yoko Geri 3.- Estrang. M. Dcha. Costado Dcho Migi Ura Mawashi Geri 4.- Estrang. M. Izda. Costado Dcho Hidari Hiza Mawashi Geri 5.- Estrang. M Dcha. Espalda.....Migi Ushiro Geri 6.- Estrang. M. Izda. EspaldaHidari Mae Mawashi Geri 7.- Estrang. M. Dcha. Costado Izdo Mae Mawashi Gedan Geri 8.- Estrang. M. Izda. Costado IzdoHidari Yoko Fumikomi 	<p style="text-align: center;">DEFENSA POR CONTROL EN 360°</p> <p>UKE: Con amenaza de puño</p> <p style="text-align: right;">TORI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Estrang. Frontal Mano Dcha Kote Gaeshi 2.- Estrang. Frontal Mano Izda..... Waki Gatame 3.- Presa Lat. de Muñ. con M. Dcha..... Ude Gatame 4.- Presa Lat. de Muñ. con M. Izda Nikyo 5.- Presa 2 Muñecas por Espalda..... Ikkyo a la mano Dcha. 6.- Presa 2 Muñecas por Espalda..... Kote Gaeshi a la mano Izda. 7.- Presa Lat. de Muñ. con M. Dcha.....Shoto Kanuki Gatame 8.- Presa Lat. de Muñ. con M. Izda Hidari Sankyo 	
AZUL 2° KYU: NAGE JITSU NO KATA	MARRÓN 1° KYU: OMOTE JITSU NO KATA	
<p style="text-align: center;">DEFENSA POR PROYECCION</p> <p>UKE</p> <p style="text-align: right;">TORI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Estrang. Frontal 2 Manos Estrangulando Migi Sode Tsuru Komi Goshi 2.- Estrang. Frontal Man. Dcha. Empuj..... Migi Tai Otoshi 3.- Presa Front. Solapa Man. Izda. Atrayendo..... Hidari O Soto Otoshi 4.- Presa Front. Solapas 2 Manos AtrayendoHidari Ko Soto Gake 5.- Presa Lat. Dcha. de Tronco con Brazos.....Migi O Goshi 6.- Migi Hadaka JimeMigi O Soto Otoshi 7.- Presa Tronco Alta con Brazos Espalda Migi Ippon Seoi Nage 8.- Presa Lat. Izda. Cuello con Brazos Migi Sukui Nage 	<p style="text-align: center;">ACTIVACION DE ESTIMULOS</p> <p>UKE: 8 Guardias Atrás en Zenkutsu Dachi, iniciando por Migi.</p> <p>TORI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Hidari Nagashi Uke, Migi Haito Uchi. 2.- Migi Nagashi Uke, Hidari Teinsho Uchi. 3.- Migi Sankyo, Hara Gatame. 4.- Hidari Ude Garami. 5.- Migi Hadaka Jime. 6.- Migi Okuri Eri Jime. 7.- Migi O Soto Otoshi. 8.- Migi Ko Soto Gari. 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-TSUKI JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-GERI JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-NAGE JITSU NO KATA</p>



HOJA DE EXAMEN PARA 1^{er} DAN DE JIU-JITSU	FECHA _____.
CANDIDATO D. /D ^a _____.	

1º KIHON: El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del tribunal.

KYUSHO UCHI KOMI NAGE KOMI KAKARI GEIKO

2º ATEMI WAZA: El candidato realizará las siguientes técnicas y aplicará bunkai sobre cada una de ellas.

GEDAN GERI ATAMA WAZA

DEDOS Y FALANGES:

<i>IPPON-NUKITE</i>	<i>NIHON-NUKITE</i>	<i>YONHON-NUKITE</i>
<i>IPPON-KEN</i>	<i>NAKADAKA-IPPON-KEN</i>	<i>HIRAKEN</i>

3º UKE WAZA: El candidato realizará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

SOKUTEI OSAE UKE SOKUTO OSAE UKE MIKAZUKI GERI UKE

4º NAGE WAZA: El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

<i>UKI-OTOSHI</i>	<i>KATA-GURUMA</i>	<i>MOROTE-GARI</i>
<i>USHIRO-GOSHI</i>	<i>TOMOE-NAGE</i>	<i>SASAE-TSURI-KOMI-ASHI</i>

5º KATAME WAZA: El candidato mostrará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

KATA-TE-JIME HIZA-GATAME MUNE-GATAME YONKYO

6º NE WAZA: El Candidato demostrará un trabajo libremente:

*DESDE DISTINTAS POSICIONES DE UKE EN EL SUELO APLICANDO:
(Luxaciones, estrangulaciones e inmovilizaciones)*

7º KATA: El candidato realizará un Kata a elección del tribunal.

DE TODAS LAS KATAS HASTA 1^{er}. DAN

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 1^{er} Dan.

OBSERVACIONES: _____		

MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES	SI	NO
<u>TRIBUNAL DE EXAMEN</u>		
RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO	NOTA FINAL _____	
FIRMADO DON / DOÑA _____		



HOJA DE EXAMEN PARA **2º DAN** DE JIU-JITSU

FECHA _____.

CANDIDATO D. /D^a _____.

1º KIHON: El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del tribunal.

*PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS TRABAJO
CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES*

2º ATEMI WAZA: El candidato realizará las siguientes técnicas de puño a corta distancia.

DIRECTOS CIRCULARES GANCHOS OBLICUOS

3º UKE WAZA: El candidato realizará las siguientes técnicas de esquivas de puño a corta distancia.

LATERALES OBLICUAS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO

BUNKAI DE LAS TÉCNICAS **ATEMI WAZA Y UKE WAZA** A CORTA DISTANCIA

4º NAGE WAZA: El candidato realizará las siguientes técnicas en desplazamiento y bunkai sobre cada una de ellas.

*UCHI-MATA HANE-GOSHI URA-NAGE YOKO-GURUMA
SUMI-GAESHI TANI-OTOSHI MAKIKOMI*

5º KATAME WAZA: El candidato mostrará las siguientes técnicas y bunkai sobre cada una de ellas.

GOKYO TSUKOMI-JIME ASHI-KANSETSU-GATAME

6º NE WAZA: El candidato realizará un trabajo libre.

4 FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO CON DISTINTOS CONTROLES FINALES (2 con tori en suelo y 2 con tori en pie)

7º KATA: El candidato realizará un Kata a elección del tribunal.

UDE-ATE-JITSU-NO-KATA ASHI-ATE-JITSU-NO-KATA

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 2º D

OBSERVACIONES: _____

MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES **SI** **NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO NOTA FINAL _____

FIRMADO DON / DOÑA _____



HOJA DE EXAMEN PARA **6º DAN** DE JIU-JITSU

FECHA _____.

CANDIDATO D. /D^a _____.

1º El candidato explicará y demostrará un trabajo libre con las siguientes características:

- 20 minutos de duración.
- Relacionado con:
 - Competición
 - Defensa Personal
 - Desarrollo técnico sobre algún bloque o bloques del programa oficial.

2º El candidato realizará completa la KATA.

KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 6º dan.

OBSERVACIONES: _____

MEDALLISTA EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA O INTERNACIONALES **SI** **NO**

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL _____

FIRMADO DON / DOÑA _____

PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

C.N. 2º DAN

UDE ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE BRAZO

UKE

TORI

- 1.- Migi Oi TsukiMigi O Soto Otoshi.
- 2.- Migi Gyaku Tsuki..... Migi O Uchi Gari
- 3.- Migi Mawashi Tsuki Avanzando Migi Tai Otoshi.
- 4.- Hidari Mawashi Tsuki Tsuggi AshiMigi Harai Goshi.
- 5.- Migi Tetsui Uchi, Avanzando Migi Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Migi Shuto Uchi, Avanzando.....Migi Ippon Seoi Nage.
- 7.- Migi Uraken Avanzando.....Hidari Ko Soto Gari.
- 8.- Migi Age Tsuki en Tsuggi AshiMigi Koshi Guruma.

ASHI ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE PIERNA

UKE

TORI

- 1.- Migi Oi GeriUshiro Morote Gari.
- 2.- Hidari Mae Geri.....Ko Soto Gake. Por fuera.
- 3.- Migi Mawashi Geri Migi O Uchi Gari.
- 4.- Hidari Mae Mawashi Geri Migi Uchi Mata.
- 5.- Migi Yoko Geri Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Hidari Mae Yoko Geri.....Hidari Ko Soto Gari.
- 7.- Migi Mae Ura Mawashi GeriMigi Ushiro Goshi.
- 8.- Migi Ushiro Geri Ushiro Hidari O Uchi Gari.

C. N. 3º DAN:

TAMBO JITSU NO KATA

DEFENSA DE PALO

UKE

TORI

- 1.- Agarre Mano Dcha. Muñeca Dcha Nikyo con Tambo.
- 2.- Migi Oi TsukiMigi Shoto Uke con Tambo.
Migi Mawashi Geri,
Yoko Geri a la Rodilla
Nami Juji Jime con Tambo
desde la Espalda.
- 3.- Ataque de Arriba a Bajo Sankyo.
- 4.- Ataque de Arriba a Bajo Migi Ippon Seoi Nage.
- 5.- Ataque en OblicuoShiho Nage.
- 6.- Ataque en OblicuoHidari Kata Ude Kansetsu, Migi Koshi Nage.
- 7.- Ataque en Zig-Zag Morote Uke, Migi O Soto Otoshi.
- 8.- Ataque del Revés Waki Gatame, Migi Kote Gaeshi.

TANTO JITSU NO KATA

DEFENSA CONTRA ATAQUES DE TANTO

UKE

TORI: Desarma en Ne Waza.

- 1.- Agarre solapa y amenaza hoja cuello izquierda Waki Gatame.
- 2.- Agarre y amenaza costado derecho hoja adelante..... Migi Harai Goshi.
- 3.- Ataque circular hoja adelante Ude Gatame.
- 4.- Ataque circular hoja adelanteHidari Gokio.
- 5.- Ataque de arriba a abajo H. AdelanteMigi Ippon Seoi Nage.
- 6.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante Migi O Soto Otoshi.
- 7.- Ataque de abajo a arriba hoja Adelante Ude Garami.
- 8.- Ataque en Zig Zag hoja atrás Morote Uke, Mune Gatame, Ko Soto Gari.

C. N. 4º DAN

NE JITSU NO KATA

FORMAS DE TRABAJO EN SUELO

C. N. 5º DAN

KIME NO KATA

FORMAS DE COMBATE

C. N. 6º DAN

KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

FORMAS DE AUTODEFENSA

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS

PROGRAMA DE JIU-JITSU

- El examen de paso de grado de JIU - JITSU se ajustará al Programa Oficial de la R.F.E.J. Y D.A. en vigor.
- La realización de los exámenes seguirá el Modelo Oficial de Hojas de Examen de la R.F.E.J. Y D.A. en vigor.

PUNTOS A TENER EN CUENTA POR LOS

TRIBUNALES Y PROFESORES DE JIU-JTTSU

1. La uniformidad del tribunal será obligatoriamente, Gi blanco con el escudo de Jiu-Jitsu colocado en el pecho, las mujeres llevarán camiseta blanca. No se podrá llevar dorsales en la espalda y si se permiten hombreras o escudos.
2. Presencia adecuada en cuanto a su higiene y vestimenta, debemos cuidar nuestro aspecto personal.
3. No hablar constantemente entre los miembros del tribunal y apagar los teléfonos móviles.
4. No mantener demasiado diálogo con los candidatos ni corregirles, **sólo evaluarles.**
5. En términos generales entendemos que la actitud del tribunal hacia el aspirante deberá ser positiva para que este pueda superar la prueba.
6. El tribunal no pedirá nada que no conste en la hoja de examen y evitará preguntas intimidatorias ¿Quién te ha enseñado eso? quién es tu profesor etc.
7. Nadie podrá ser candidato y miembro del tribunal de examen.
8. El tribunal deberá ajustarse siempre a la hoja de examen y evaluar solo sobre las preguntas de la citada hoja, no se podrán hacer preguntas fuera de examen aunque sean para intentar ayudar y tampoco se podrá acortar el mismo, salvo por indicación de la mesa central y siempre que sea para favorecer al candidato.
9. En Kata, prestar mucha atención a la correcta realización de la misma.
10. Los miembros del tribunal deberán esperar un tiempo después de terminar los exámenes, por si fuera preciso hacer algún tipo de aclaración sobre el examen de cualquier candidato.
11. En la Asamblea General Ordinaria de 10-01-04 y ratificada en la de Enero de 2005, se acordó que todos los profesores que quieran presentar alumnos tanto a exámenes de Cintó Negro como a Cursos de Tecnificación, deberán obligatoriamente asistir al menos a uno de los Reciclajes de Tribunal de Grados que se celebren a lo largo del año. Este acuerdo se adopta con el fin de no perjudicar a los propios alumnos por desconocimiento de cualquier cuestión Normativa, Formato, Técnica, etc.

Relacionada con el pase de Grado. Obviamente aquellos Maestros que no asistan al Reciclaje, no podrán formar parte del Tribunal Examinador.

NORMATIVA PARA LA PRESENTACIÓN A

EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE JIU-JITSU

1. Todos los candidatos, así como sus UKES, deberán acudir al Examen obligatoriamente con Gi blanco con el escudo de Jiu-Jitsu colocado en el pecho, limpio, sin roturas y el cinto anudado correctamente de forma que los dos extremos sean equidistantes y queden hacia la horizontal o hacia abajo
2. El Gi no podrá llevar dorsal, si se permiten hombreras, escudos o nombres en la espalda.
3. No se permite realizar el examen con pendientes, piercings, anillos, relojes o ningún accesorio no necesario.
4. Asimismo, deberán presentarse en perfecto estado de higiene personal. Los candidatos con el pelo largo, lo llevarán recogido con goma o cinta.
5. Las mujeres que se presenten a Examen tanto de Tori como de Uke, llevarán camiseta blanca bajo la chaqueta del Gi.
6. La actitud y comportamiento hacia los miembros del Tribunal y la Organización del Examen, será en todo momento correcta.
7. Para la realización de todas las Katas las armas, Tambo, Tanto, Hambo, Katana, y Pistola serán obligatoriamente de madera.
8. Al hacer en la Federación la inscripción para el Examen, se deberán de facilitar también los datos Nombre y Apellidos, DNI y licencia federativa del año actual de los Ukes con el que se realizará el Examen. Dicho Uke no podrá presentarse con más de tres candidatos, con el fin de no alterar en exceso el transcurso normal del evento.
9. Para hacer el Examen técnico, el candidato deberá llevar los Ukes que sean necesarios para cada grado según normativa.
10. Para mejorar nuestros Exámenes y darle la relevancia que merecen, estas normas serán de obligado conocimiento tanto para los Toris, como para los Ukes y Profesores.
11. Todo trabajo que se realice con armas, éstas deberán ser simuladas.
12. Los ukes tendrán que ser mínimo cinturón azul.
13. En el caso de resultar NO APTO en el examen, no se podrá volver a presentar hasta que hayan transcurrido dos meses.

NOTA: El incumplimiento de alguna de estas normas, será motivo para no permitir al candidato presentarse al Examen, devolviéndole allí mismo su documentación.

Factores Determinantes de Evaluación

ACTITUD GENERAL:

1. Presentación.
 2. Gi
 3. Actitud y Vivencia.
- Preparación Física y Rendimiento.
 - Elección de Ukes.

PREPARACIÓN TÉCNICA:

La técnica se ejecuta con:

1. Potencia
 2. Equilibrio
 3. Velocidad
 4. Progresión
- Perfecto conocimiento de **KIHON**.
 - Aplicación correcta de **BUNKAI**.
 - Demostración de Kata Oficial.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. El Tribunal calificará, en los exámenes de 1º a 6º Dan, con el siguiente resultado:

APTO - NO APTO

PROTOCOLO DE SALUDOS

- 1.- Tori y Uke con el permiso del tribunal accederán al tatami, en un primer lugar entregan las hojas, luego se colocan a 4 metros se realiza el Ritsurei al tribunal (tori a la derecha del joseki) y luego entre los candidatos y comienza el examen.
- 2.- El tribunal realiza la primera pregunta de fundamentos y continúa el examen hasta el apartado de ne waza, antes de comenzar, tori y uke vuelven hacer Ritsu rei y bajan a seiza en donde realizan el Za rei entre ellos, cuando acaban ese bloque y vuelven a pie, realizan de nuevo el za rei.
- 3.- Para realizar el kata, tori y uke se colocan a la distancia necesaria (en función del kata) y comienzan a realizarlo.
- 4.- Cuando han terminado, esperan a que el tribunal les diga que se pueden retirar, en ese momento vuelven a realizar el Ritsu rei entre ellos, luego al tribunal y cuando salen de la zona de examen.