



CONTENIDOS DE LOS PROGRAMAS DE 1º A 6º DAN DE JUDO

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO
1º DAN

PREGUNTA INICIAL EXCLUYENTE
Estos dos fundamentos junto con la **correcta uniformidad** serán preguntas previas para poder continuar con el resto del examen: **REI y UKEMI (explicación y ejecución)**

NAGE WAZA
Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento.
De las 12 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5

KIHON (Fundamentos)	- Kumikata - Shisei - Kuzushi-Tsukuri-Kake - Shintai Tai-sabaki
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 2 desplazamientos, 2 Renraku waza antes del Tokui waza, 2 después, 1 Renzoku waza, 2 defensas, 2 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Seoi nage - Tai otoshi - Ippon seoi nage
KOSHI WAZA	- O goshi - Uki goshi - Koshi guruma - Ushiro goshi
ASHI WAZA	- O uchi gari - Ko uchi gari - Hiza guruma - O soto gari - O soto otoshi
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	

KATAME WAZA Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 2 inmovilizaciones, 1 luxación y 1 estrangulación	
KIHON (Fundamentos)	- Bases de las inmovilizaciones - Bases de las estrangulaciones - Bases de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 2 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 2 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	- Kesa gatame y salida - Kami shiho gatame y_salida - Kuzure kesa gatame y salida - Yoko shiho gatame y salida - Tate shiho gatame y salida
SHIME WAZA	- Kata juji jime - Gyaku juji jime - Nami juji jime - Hadaka jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi juji gatame - Ude garami
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
NAGE NO KATA	Te waza- Koshi waza- Ashi waza

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 2º DAN

NAGE WAZA Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento. De las 14 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5	
KIHON (Fundamentos)	- Uchikomi - Nagekomi - Shiai - Randori
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 4 desplazamientos, 3 Renraku waza antes del Tokui waza, 3 después, 1 Renzoku waza, 2 defensas, 2 contras y 1 encadenamiento pie-suelo.
TE WAZA	- Seoi otoshi - Uki otoshi - Kata guruma
KOSHI WAZA	- Tsuri goshi - Tsurikomi goshi - Harai goshi
ASHI WAZA	- Sasae tsuri komi ashi - Ko soto gari - De ashi harai - Uchi mata - Ko soto gake - Ashi guruma
MA SUTEMI WAZA	- Tomoe nage - Sumi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	

KATAME WAZA Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 2 inmovilizaciones, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	- Salidas de las inmovilizaciones - Salidas de las luxaciones - Salidas de las estrangulaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 3 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 3 combinaciones (conexiones) con otras técnicas y 2 salidas
OSAEKOMI WAZA	- Ushiro kesa gatame y salida - Kuzure kami shiho gatame y salida - Kata gatame y salida
SHIME WAZA	- Okuri Eri Jime - Sode guruma jime - Kataha jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi ude gatame - Ude hishigi Waki gatame
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
NAGE NO KATA	Te waza - Koshi waza - Ashi waza - Ma sutemi waza - Yoko sutemi waza

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO

3º DAN

NAGE WAZA Todas las técnicas se realizarán en estático y en dos desplazamientos. De las 15 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán	
KIHON (Fundamentos)	- Yaku soku geiko - Kakari geiko - Tandoku renshu - Sotai renshu - Chikara no oyo
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con: : Uchikomis, 4 desplazamientos, 4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después, 1 Renzoku waza, 3 defensas, 3 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Morote gari - Kibisu gaeshi - Kuchiki taoshi
KOSHI WAZA	Sode tsuri komi goshi
ASHI WAZA	- Harai goshi gaeshi.. - Tsubame gaeshi - Okuri ashi barai - O soto guruma
MA SUTEMI WAZA	Ura nage
YOKO SUTEMI WAZA	- Tani otoshi - Soto makikomi - Hane makikomi - Harai makikomi - Yoko gake - Uchi mata makikomi

KATAME WAZA Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 1 inmovilización, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	Movimientos básicos de ataque
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	Uki gatame y salida
SHIME WAZA	Sankaku jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi ashi gatame - Ude hishigi hiza gatame
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
KATAME NO KATA	OSAEKOMI WAZA SHIME WAZA KANSETSU WAZA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 4º DAN

NAGE WAZA Todas las técnicas se realizarán en estático y en dos desplazamientos. De las 14 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán	
KIHON (Fundamentos)	- Renraku waza - Renzoku waza - Kaeshi waza
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con: : Uchikomis, 4 desplazamientos, 4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después, 1 Renzoku waza, 3 defensas, 3 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Sukui nage - Ko uchi gaeshi - Uchi mata sukashi
KOSHI WAZA	Hane goshi
ASHI WAZA	- Uchi mata gaeshi - O guruma - O uchi gaeshi
MA SUTEMI WAZA	Hikikomi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	- Yoko otoshi - Yoko guruma - O soto maki komi - Uchi makikomi - Daki wakare - Kawazu gake

KATAME WAZA Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 1 inmovilización, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	Movimientos básicos de defensa
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	Ura gatame y salida
SHIME WAZA	- Katate jime - Ryote jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi sankaku gatame - Ude hishigi hara gatame
KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)	
KIME NO KATA	KIME NO KATA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO

5º DAN

NAGE WAZA Todas las técnicas se realizarán en estático y en dos desplazamientos. De las 15 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán	
KIHON (Fundamentos)	A elección del tribunal
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con: : Uchikomis, 4 desplazamientos, 4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después, 1 Renzoku waza, 3 defensas, 3 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Obi tori gaeshi - Obi otoshi - Yama arashi - Sumi otoshi
KOSHI WAZA	Utsuri goshi
ASHI WAZA	- Hane goshi gaeshi - O soto gaeshi - Harai tsurikomi ashi
MA SUTEMI WAZA	Tawara gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	- Uki waza - Yoko wakare - Kani basami - Ko uchi makikomi
KATAME WAZA Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	A elección del tribunal
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	
SHIME WAZA	- Do jime - Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	- Ashi garami - Ude hishigi te gatame
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
JU NO KATA	JU NO KATA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 6º DAN

TACHI WAZA

El candidato deberá presentar a la Escuela Federativa Territorial, con una antelación **mínima de 30 días** a la fecha de su convocatoria a examen, **un guion del trabajo** (especificando el contenido del trabajo a realizar), para su aprobación.
Este guion, será requisito indispensable para poder examinarse, consistirá en un resumen del trabajo de libre elección **de judo pie** que el candidato desarrollará el día de su prueba. Es importante destacar que este trabajo **no debe ser el tokui waza** presentado en convocatorias anteriores.

NE WAZA

El candidato deberá presentar a la Escuela Federativa Territorial, con una antelación **mínima de 30 días** a la fecha de su convocatoria a examen, **un guion del trabajo** (especificando el contenido del trabajo a realizar), para su aprobación.
Este guion, será requisito indispensable para poder examinarse, consistirá en un resumen del trabajo de libre elección **de judo suelo** que el candidato desarrollará el día de su prueba. Es importante destacar que este trabajo **no debe ser el tokui waza** presentado en convocatorias anteriores.

KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)

[Kodokan Goshin-jutsu](#)

MIEMBROS COMISIÓN TÉCNICA NACIONAL

1. EFN _____	D. José Ángel Hierro Jarne
2. EFN _____	D. José Miguel Urrea Fernández
3. F. ANDALUZA _____	D. Oscar del Castillo Andrés
4. F. ARAGONESA _____	D. Julio Giménez Muñoz
5. F. ASTURIANA _____	D. José Joaquín Suarez Martínez
6. F. ASTURIANA _____	D. Vicente Jesús González Suarez
7. F. BALEAR _____	D. Ponc Gelabert Mesquida
8. F. CANARIA _____	D. Ramón L. Castellón Parra
9. F. CANTABRA _____	D. Fernando Blas
10. F. CANTABRA _____	D. Oscar Campuzano Ribero
11. F. CATALANA _____	D. Joaquín Hernández Núñez
12. F. CASTELLANO LEONESA _____	D. José Antonio Terán
13. F. CASTELLANO MANCHEGA _____	D. Julio Serrano Puertas
14. F. EXTREMEÑA _____	D. Raúl García Díaz
15. F. GALLEGA _____	D. J. Carlos González Purriños
16. F. MADRILEÑA _____	D. Carlos Sanz Galán
17. F. MADRILEÑA _____	Dña. Josefa Otero Díaz
18. F. MADRILEÑA _____	D. Manuel García Pizarro
19. F. MADRILEÑA _____	D. Manuel Jiménez
20. F. MURCIANA _____	D. José María Fernández Díaz
21. F. NAVARRA _____	D. Eduardo Marco Arizu
22. F. NAVARRA _____	D. Félix Pastor Rodríguez
23. F. RIOJANA _____	D. Pedro María Fernández Larrinaga
24. F. VALENCIANA _____	D. Antonio Mariano Caracena
25. F. VASCA _____	D. Iñaki San Martín Aguirresarobe