



**Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados**  
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



## **PROGRAMA OFICIAL DE LA RFEJYDA**

### **CINTURÓN NEGRO**

#### **JUDO**



# TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN

## (Vía Técnica)

Ejecución de:

### NAGE - WAZA

U.E. nº 1	Fundamentos Kihon	: REI	KUZUSHI	TANDOKU RENSHU	UCHI KOMI
		SHISEI	TSUKURI	SOTAI RENSHU	NAGE KOMI
		SHINTAI-TAI SABAKI	KAKE	YAKU SOKU GEIKO	RANDORI
		KUMI-KATA	UKEMIS	KAKARI GEIKO	SHIAI

U.E. nº 2 Técnicas en estático y/o desplazamiento:

<u>ASHI WAZA</u>	<u>KOSHI WAZA</u>	<u>TE WAZA</u>
DE ASHI HARAI	UKI GOSHI	UKI OTOSHI
HIZA GURUMA	O GOSHI	TAI OTOSHI
OKURI ASHI HARAI	HARAI GOSHI	SEOI NAGE
SASAE TSURI KOMI ASHI	TSURI KOMI GOSHI	KATA GURUMA
UCHI MATA		
O SOTO GARI		
O UCHI GARI		

### KATAME - WAZA

U.E. nº 1	Fundamentos Kihon	: Entradas
		Bases de OSAE WAZA
		Bases de SHIME WAZA
		Bases de KANSETSU WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

<u>OSAE WAZA</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
HON KESA GATAME	KATA JUJI JIME	UDE GARAMI
YOKO-SHIHO-GATAME	GYAKU JUJI JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME	NAMI JUJI JIME	
TATE-SHIHO-GATAME	HADAKA JIME	

U.E. nº 4 KATA NAGE NO KATA (1º, 2º y 3º grupo)

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL

Optativo

U.E. nº 6 RANDORI

Optativo

# TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 2° DAN

## (Vía Técnica)

---

Ejecución de:

---

### NAGE - WAZA

---

**U.E. nº 1 Fundamentos :** CHIKARA NO ÔYÔ (Uso de la fuerza)  
**Kihon**

**U.E. nº 2 Técnicas en estático y/o desplazamiento:**

<u>ASHI WAZA</u>	<u>KOSHI WAZA</u>	<u>SUTEMI WAZA</u>
KO UCHI GARI	KOSHI GURUMA	TOMOE NAGE
KO SOTO GARI	TSURI GOSHI	URA NAGE
KO SOTO GAKE	HANE GOSHI	SUMI GAESHI
ASHI GURUMA		YOKO GAKE
		YOKO GURUMA
		UKI WAZA

---

### KATAME - WAZA

---

**U.E. nº 1 Fundamentos**  
**Kihon :** Salidas de OSAE WAZA  
M.B. Tori boca arriba y boca abajo

**U.E. nº 3 Técnicas:**

<u>OSAE WAZA</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
KUZURE KESA GATAME	OKURI ERI JIME	UDE HISHIGI UDE GATAME
KATA GATAME	KATA HA JIME	UDE HISHIGI WAKI GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME		

**U.E. nº 4 KATA** NAGE NO KATA completo

**U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL**  
Optativo

**U.E. nº 6 RANDORI**  
Optativo

# TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 3° DAN

## (Vía Técnica)

---

Ejecución de:

---

### NAGE - WAZA

---

**U.E. nº 1** Fundamentos  
Kihon : Bases del RENRAKU - HENKA - WAZA (toda clase de combinaciones, encadenamientos o conexiones de una técnica con otra, incluso de pie a suelo).

**U.E. nº 2** Técnicas en estático y/o desplazamiento:

**ASHI WAZA**

HARAI TSURI KOMI ASHI  
O SOTO OTOSHI  
O GURUMA

**KOSHI WAZA**

USHIRO GOSHI  
UTSURI GOSHI

**TE WAZA**

SEOI OTOSHI  
SUKUI NAGE  
MOROTE GARI  
KUCHIKI TAOSHI

**SUTEMI WAZA**

SOTO MAKI KOMI  
UCHI MAKI KOMI  
YOKO OTOSHI  
TANI OTOSHI

---

### KATAME - WAZA

---

**U.E. nº 1** Fundamentos  
Kihon : Defensas de SHIME - WAZA y KANSETSU - WAZA

**U.E. nº 3** Técnicas:

**SHIME WAZA**

RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

**KANSETSU WAZA**

UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME

**U.E. nº 4** KATA KATAME NO KATA.

**U.E. nº 5** DEFENSA PERSONAL

Optativo

**U.E. nº 6** RANDORI

Optativo

# TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 4° DAN

## (Vía Técnica)

---

Ejecución de:

---

### NAGE - WAZA

---

U.E. nº 1 **Fundamentos**  
**Kihon** : Bases del KAESHI-WAZA

U.E. nº 2 **Técnicas en estático y/o desplazamiento:**

**ASHI WAZA**

O SOTO GURUMA  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI

**TE WAZA**

KO UCHI GAESHI  
SUMI OTOSHI  
KIBISU GAESHI

**SUTEMI WAZA**

O SOTO MAKI KOMI  
UCHI MATA MAKI KOMI  
HANE MAKI KOMI  
HARAI MAKI KOMI  
TAWARA GAESHI

---

### KATAME - WAZA

---

U.E. nº 3 **Técnicas:**

**SHIME WAZA**

SODE GURUMA JIME  
KATA TE JIME

**KANSETSU WAZA**

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

U.E. nº 4 **KATA** KIME NO KATA.

U.E. nº 5 **DEFENSA PERSONAL**

Optativo

U.E. nº 6 **RANDORI**

Optativo

# TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 5° DAN

## (Vía Técnica)

---

Ejecución de:

---

### NAGE - WAZA

---

**U.E. nº 1** **Fundamentos**  
**Kihon** : Estudio en profundidad de todos los Fundamentos

**U.E. nº 2** Técnicas en estático y/o desplazamiento:

**ASHI WAZA**

HANE GOSHI GAESHI

HARAI GOSHI GAESHI

UCHI MATA GAESHI

TSUBAME GAESHI

**TE WAZA**

YAMA ARASHI

UCHI MATA SUKASHI

OBI OTOSHI

**SUTEMI WAZA**

YOKO WAKARE

DAKI WAKARE

HIKIKOMI GAESHI

---

### KATAME - WAZA

---

**U.E. nº 3** Técnicas:

**SHIME WAZA**

SANKAKU JIME

**KANSETSU WAZA**

UDE HISHIGI ASHI GATAME

UDE HISHIGI TE GATAME

**U.E. nº 4** KATA JU NO KATA.

**U.E. nº 5** DEFENSA PERSONAL

Optativo

**U.E. nº 6** RANDORI

Optativo

## **EXAMEN DE CINTURON NEGRO 6° DAN**

Los Cinturones Negros 5° DAN deberán remitir a la Comisión de Grados de la Escuela Federativa Nacional un dossier en el que se haga constar los méritos, si los tuviera, referidos a:

- Resultados en competición
- Práctica continua y asidua (certificado federativo)
- Valor como docente y resultados de sus alumnos
- Valor como Arbitro
- Esfuerzos por la difusión del judo
- Propaganda, relaciones públicas, publicación de obras, etc
- Rol de dirigente, competencia, responsabilidad, autoridad.

Una vez revisado el mismo, se procederá a la comunicación al interesado de la fecha y lugar de celebración del Examen Práctico.

El Examen Práctico constará de 3 partes:

- 1ª parte:** presentará un trabajo de judo-pié, de libre elección
- 2ª parte:** presentará un trabajo de judo-suelo, de libre elección
- 3ª parte:** GOSHIN JITSU NO KATA.