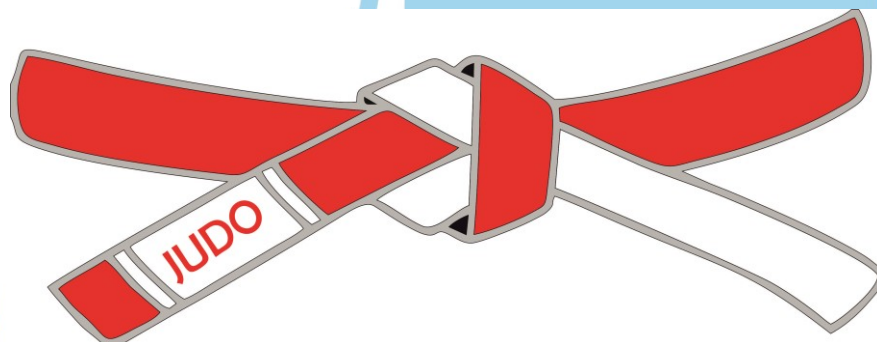
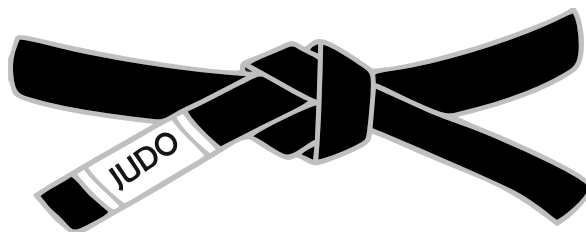


Galicia Judo

FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.
**PROGRAMA OFICIAL DE PASO
DE GRADO PARA JUDO
DE 1º a 6º DAN**





CINTURÓN NEGRO 1º DAN VIA TÉCNICA

NAGE – WAZA

FUNDAMENTOS:

EL CANDIDATO DESARROLLARÁ LO QUE DESEE SOBRE UN FUNDAMENTO DE JUDO ENTRE LOS SIGUIENTES:

-REI-SHISEI-SHIN-TAI/TAI SABAKI-KUMI-KATA-KUZUSHI-TSUKURI-KAKE-UKEMI-TANDOKU-RENSHU-SOTAI-RENSHU-YAKUSOKU-GEIKO-UCHIKOMI-NAGEKOMI-RANDORI-SHIAI

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

EL CANDIDATO DESARROLLARÁ LO QUE DESEE SOBRE UN FUNDAMENTO DE JUDO SUELO ENTRE LOS SIGUIENTES:

-ENTRADAS-
Bases de OSAE-WAZA-Bases de SHIME-WAZA-Bases de KANSETSU-WAZA

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 1º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, CONTRAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

O-UCHI-GARI / HIZA-GURUMA / DE-ASHI-BARAI / SASAE-TSURIKOMI-ASHI / O-SOTO-GARI / OKURI-ASHI-BARAI / UCHI-MATA

O-GOSHI / UKI-GOSHI / TSURI-KOMI-GOSHI / HARAI-GOSHI

IPPON-SEOI-NAGE / SEOI-NAGE / TAI-OTOSHI / KATA-GURUMA / UKI-OTOSHI

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 1º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, DEFENSAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

KATA-JUJI-JIME / GYAKU-JUJI-JIME / NAMI-JUJI-JIME / HADAKA-JIME

KESA-GATAME / YOKO-SHIO-GATAME / KAMI-SHIO-GATAME / TATE-SHIHO-GATAME.

UDE-GARAMI / UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME.

NAGE- NO-KATA

TE-WAZA

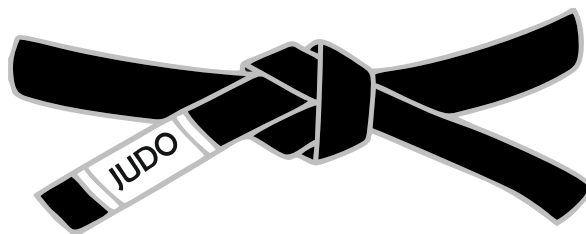
(Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma)

KOSHI-WAZA

(Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuri-komi-goshi)

ASHI-WAZA

(Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuri-komi-ashi, Uchi-mata)



CINTURÓN NEGRO 2º DAN VIA TÉCNICA

NAGE – WAZA

FUNDAMENTOS:

CHIKARA-NO-ÔYÔ (uso de la fuerza)

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 2º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, CONTRAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

ASHI-GURUMA.

KO-SOTO-GARI / KO-SOTO-GAKE / KO-UCHI-GARI.

KOSHI-GURUMA / TSURI-GOSHI / HANE-GOSHI

SUMI-GAESHI / URA-NAGE / YOKO-GAKE

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

SALIDAS DE OSAE-WAZA (M.B. Tori boca arriba y boca abajo)

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 2º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, DEFENSAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME / KATA-GATAME / KUZURE-KESA-GATAME.

KATA-HA-JIME / OKURI-ERI-JIME.

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME.

NAGE- NO-KATA

TE-WAZA

(Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma)

KOSHI-WAZA

(Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi)

ASHI-WAZA

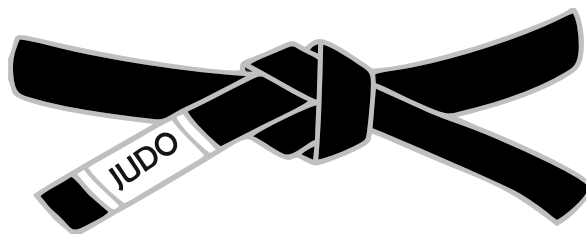
(Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, Uchi-mata)

MA-SUTEMI-WAZA

(Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi)

YOKO-SUTEMI-WAZA

(Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza)



CINTURÓN NEGRO 3º DAN VIA TÉCNICA

NAGE- WAZA

FUNDAMENTOS:

BASES DEL RENRAKU-WAZA

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

DEFENSAS DE SHIME-WAZA Y KANSETSU-WAZA

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 3º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, CONTRAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI / O-SOTO-OTOSHI / O-GURUMA.

USHIRO-GOSHI / UTSURI-GOSHI / SOTO-MAKIKOMI.

SUKUI-NAGUE / MOROTE-GARI / KUCHIKI-TAOSHI.

YOKO-OTOSHI / UCHI-MAKIKOMI / TANI-OTOSHI.

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 3º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, DEFENSAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

RYOTE-JIME

TSUKKOMI-JIME

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME.

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME.

KATAME - NO - KATA

OSAE -WAZA

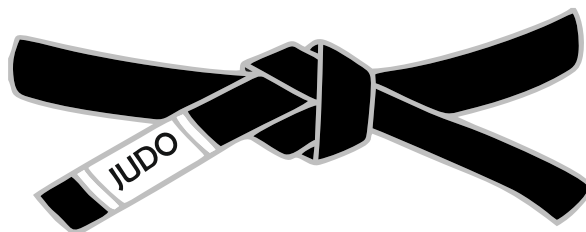
(Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kuzure-Kami-shiho-gatame)

SHIME -WAZA

(Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Gyaku-juji-jime)

KANSETSU -WAZA

(Ude-garami, Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-ude-gatame, Ude-hishigi-hiza-gatame, Ashi-garami)



CINTURÓN NEGRO 4º DAN VIA TÉCNICA

NAGE – WAZA

FUNDAMENTOS:

BASES DEL KAESHI - WAZA

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

DEFENSAS DE KATAME – WAZA

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 4º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, CONTRAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

O-SOTO-GURUMA / O-SOTO-GAESHI / O-UCHI-GAESHI.

KO-UCHI-GAESHI / KIBISU-GAESHI.

UCHI-MATA-MAKIKOMI / HANE-MAKIKOMI / HARAI-MAKIKOMI.

SUMI-OTOSHI / TAWARA-GAESHI.

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 4º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, DEFENSAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

SODE-GURUMA.JIME

KATA-TE-JIME

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

KIME - NO – KATA GRUPO – IDORI

RYOTE-DORI / TSUKKAKE / SURI-AGE
(Presa con ambas manos) (Golpe directo) (Golpe deslizado hacia arriba)

YOKO-UCHI / USHIRO-DORI / TSUKKOMI (Golpe lateral)
(Agarre por detrás) (Apuñalar directamente)

KIRI-KOMI / YOKO-TSUKI
(Cortar de arriba a abajo) (Apuñalar por el costado)

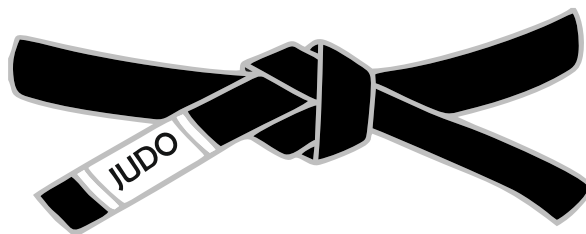
KIME - NO – KATA GRUPO – TACHI-AI

RYOTE- DORI / SODE-DORI / TSUKKAKE
(Presa con ambas manos) (Agarre de la manga) (Golpe directo)

TSUKI-AGE / SURI-AGE / YOKO-UCHI
(Golpe de abajo a arriba) (Golpe deslizado) (Golpe lateral)

KE-AGE / USHIRO-DORI / TSUKKOMI
(Patada hacia adelante) (Agarre por detrás) (Apuñalar directamente)

KIRI-KOMI / NUKI-KAKE / KIRI-OROSHI
(Cortar arriba/abajo) (Cortar desenvainando) (Cortar de arriba a abajo)



CINTURÓN NEGRO 5º DAN VIA TÉCNICA

NAGE- WAZA

FUNDAMENTOS:

ESTUDIO EN PROFUNDIDAD DE TODOS LOS FUNDAMENTOS

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 5º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, CONTRAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

UCHI-MATA-GAESHI / TSUBAME-GAESHI

HANE-GOSHI-GAESHI / HARAI-GOSHI-GAESHI

YAMA-ARASHI / UCHI-MATA-SUKASHI / OBI-OTOSHI

YOKO-WAKARE / DAKI-WAKARE / HIKIKOMI-GAESHI

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

ESTUDIO EN PROFUNDIDAD DE TODOS LOS FUNDAMENTOS

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE 5º DAN ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, DEFENSAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERA UNA TECNICA

SANKAKU-JIME

UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

UDE-HISHIGI-TE-GATAME

JU NO KATA

(IKKIO)

TSUKI-DASHI / KATA-OSHI / RYOTE-DORI / KATA-MAWASHI / AGO-OSHI

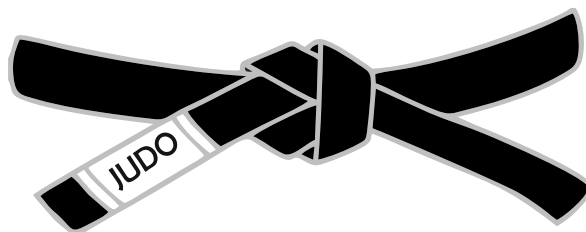
(NIKIO)

KIRI-OROSHI / RYOKATA-OSHI / NANAME-UCHI / KATATE-DORI / KATATE-AGE

JU NO KATA

(SANKIO)

OBI-TORI / MUNE-OSHI / TSUKI-AGE / UCHI-OROSHI / RYOGAN-TSUKI



CINTURÓN ROJO-BLANCO 6º DAN

NAGE- WAZA

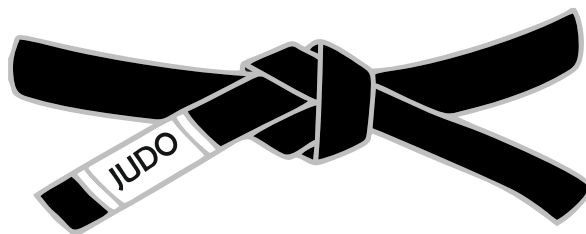
UN TRABAJO ELEGIDO POR EL CANDIDATO

KATAME - WAZA

UN TRABAJO ELEGIDO POR EL CANDIDATO

KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

DEFENSA CONTRA AGARRES	DEFENSA A DISTANCIA	DEFENSA CONTRA CUCHILLO	DEFENSA CONTRA BASTÓN	DEFENSA CONTRA PISTOLA
RYOTE DORI	NANAME UCHI	TSUKKAKE	FURIAGE	SHOMEN ZUKE
HIDARI ERI DORI	AGO TSUKI	CHOKU ZUKI	FURIOROSHI	KOSHI GAMAÉ
MIGI ERI DORI	GAMMEN TSUKI	NANAME ZUKI	MOROTE ZUKE	HAIMEN ZUKE
KATA UDE DORI	MAE GERI			
USHIRO ERI DORI	YOKO GERI			
USHIRO JIME				
KAKAE DORI				



VÍA COMPETICIÓN

CINTURÓN NEGRO 1º, 2º, 3º, 4º, 5º
ROJO-BLANCO 6º DAN

SE PEDIRÁ LA KATA CORRESPONDIENTE A ESE DAN.

EL TRIBUNAL PODRÁ HACER PREGUNTAS SOBRE EL
TOKUI-WAZA DEL ASPIRANTE.