



ESQUEMA DE EXAMEN DE CINTURON NEGRO

VÍA TÉCNICA

Fundamentos:

Explicación de 1 o 2 fundamentos elegidos por el Tribunal, esta explicación se podrá solicitar oral o práctica, para 2º, 3º y 4º dan se podrán preguntar fundamentos de anteriores danes incluidos en el programa de examen.

Judo Suelo:

Técnica elegida por el candidato, desarrollado a modo de *Tokui-Waza*.

- 1.- Realización básica de la técnica elegida.
- 2.- Formas de llegar desde distintas posiciones.
- 3.- Encadenamientos y combinaciones con otras técnicas.
- 4.- Defensas.

Dos técnicas elegidas por el tribunal mínimo desde 2 posiciones.

Judo Pie:

Técnica elegida por el candidato desarrollado a modo de *Tokui-Waza*.

- Realización básica de la técnica elegida, primero *Uchi-Komi* en
- 1.- estático y proyectando en estático y desplazamiento. en 4 direcciones.
 - 2.- Encadenamientos y combinaciones con otras técnicas.
 - 3.- Defensas.
 - 4.- Contras.
 - 5.- Encadenamientos pie-suelo.

Cuatro técnicas elegidas por el tribunal realizando primero *Uchi-Komi* en estático y proyectando en estático y desplazamiento.

Kata:

La que corresponda a cada candidato.

Defensa Personal:

Optativo por el Tribunal.
Desarrollo de varios ataques y defensas elegidas por el candidato en estático y desplazamiento.

Randori:

Optativo por el Tribunal.
Desarrollo de práctica libre con técnicas en desplazamiento de Judo-pie elegidas por el candidato.



ESQUEMA DE EXAMEN DE CINTURON NEGRO

VÍA COMPETICIÓN

Kata:

La que corresponda a cada candidato.

1º Dan	Nage No Kata (1º-2º-3º grupo)
2º Dan	Nage No Kata (completo)
3º Dan	Katame No Kata
4º Dan	Kime No Kata

Judo Pie: Tokui-Waza

Técnica elegida por el candidato desarrollado a modo de *Tokui-Waza*.

- 1.- Realización básica de la técnica elegida, en estático y desplazamiento en 4 direcciones.
- 2.- Encadenamientos y combinaciones con otras técnicas.
- 3.- Defensas.
- 4.- Contras.
- 5.- Encadenamientos pie-suelo.



ESQUEMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

VÍA TÉCNICA Y VÍA COMPETICIÓN