

## **1. VIES D'ACCÉS ALS GRAUS DE CINTURÓ NEGRE.**

### **1.1. Via Elit:**

Judokes que hagin aconseguit, com a mínim, medalles als Jocs Olímpics, Campionats del Món Sènior o medalles d'or a Campionats d'Europa Sènior Individual.

Els judokes considerats "Elit" no passaran examen. Un cop transcorregut el temps de permanència i l'edat mínima se'ls concedirà el grau.

### **1.2. Via Competició:**

Judokes que hagin obtingut el nombre mínim de punts de competició, a les lligues i competicions existents pel passí de grau organitzades per la federació, o a les competicions oficials que participa la Fandjudo, mitjançant l'homologació dels punts assolits.

Els judokes que hagin obtingut els punts de competició, hauran de superar les proves següents:

- Treball Tècnic de Nague Waza i Katame Waza.
- Demostració del Kata corresponent per a cada grau.

Si un candidat no superés l'examen per la Via Competició, a la següent convocatòria només haurà d'examinar-se de la part suspesa.

Els errors comesos seran comentats per un membre del Tribunal d'Examen, un cop acabada la prova.

### **1.3. Via Tècnica:**

Els judokes que hagin optat per la via tècnica realitzaran l'examen amb dos blocs de diferents continguts:

#### **Bloc A:**

- Fonaments
- Tècniques de Judo dret
- Tècniques de Judo a terra
- Randori

#### **Bloc B:**

Demostració del Kata corresponent per a cada grau

Si un candidat no superés l'examen per la Via Tècnica, a la següent convocatòria només haurà d'examinar-se de la part suspesa.

Els errors comesos seran comentats per un membre del Tribunal d'Examen, un cop acabada la prova.

## 2. CONDICIONS PER LA PRESENTACIÓ A CADA GRAU.

### 2.1 Temps de permanència al grau anterior:

	<b>Elit</b>	<b>Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>Per 1<sup>r</sup> Dan</b>	1 any	1 any	2 anys
<b>Per 2<sup>n</sup> Dan</b>	2 anys	2 anys	3 anys
<b>Per 3<sup>r</sup> Dan</b>	3 anys	3 anys	4 anys
<b>Per 4<sup>t</sup> Dan</b>	4 anys	4 anys	5 anys
<b>Per 5<sup>e</sup> Dan</b>	5 anys	5 anys	6 anys
<b>Per 6<sup>e</sup> Dan</b>	6 anys	6 anys	7 anys

### 2.2 Edats mínimes:

	<b>Elit</b>	<b>Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>Per 1<sup>r</sup> Dan</b>	15 anys fets	15 anys fets	15 anys fets
<b>Per 2<sup>n</sup> Dan</b>	17 anys fets	17 anys fets	18 anys fets
<b>Per 3<sup>r</sup> Dan</b>	20 anys fets	20 anys fets	22 anys fets
<b>Per 4<sup>t</sup> Dan</b>	24 anys fets	24 anys fets	27 anys fets
<b>Per 5<sup>e</sup> Dan</b>	29 anys fets	29 anys fets	33 anys fets
<b>Per 6<sup>e</sup> Dan</b>	35 anys fets	35 anys fets	40 anys fets

### 2.3 Nombre de llicències:

	<b>Elit o Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>De marró a 1<sup>r</sup> Dan</b>	3 llicències consecutives o 5 llicències no consecutives	3 llicències consecutives o 5 llicències no consecutives
<b>De 1<sup>r</sup> a 2<sup>n</sup> Dan</b>	2 llicències de 1 <sup>r</sup> Dan	3 llicències de 1 <sup>r</sup> Dan
<b>De 2<sup>n</sup> a 3<sup>r</sup> Dan</b>	3 llicències de 2 <sup>n</sup> Dan	4 llicències de 2 <sup>n</sup> Dan
<b>De 3<sup>r</sup> a 4<sup>t</sup> Dan</b>	4 llicències de 3 <sup>r</sup> Dan	5 llicències de 3 <sup>r</sup> Dan
<b>De 4<sup>t</sup> a 5<sup>e</sup> Dan</b>	5 llicències de 4 <sup>t</sup> Dan	6 llicències de 4 <sup>t</sup> Dan
<b>De 5<sup>e</sup> a 6<sup>e</sup> Dan</b>	6 llicències de 5 <sup>e</sup> Dan	7 llicències de 5 <sup>e</sup> Dan

- En aquest còmput, haurà d'estar inclosa la llicència de l'any en curs.

## 2.4 Hores de pràctiques:

Les hores de pràctica hauran d'estar signades pel professor del candidat, mitjançant el certificat oficial d'hores de la Fandjudo.

	<b>Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>Per 1<sup>r</sup> Dan</b>	100 hores en 1 any	200 hores en 2 anys
<b>Per 2<sup>n</sup> Dan</b>	200 hores en 2 anys	300 hores en 3 anys
<b>Per 3<sup>r</sup> Dan</b>	300 hores en 3 anys	400 hores en 4 anys
<b>Per 4<sup>t</sup> Dan</b>	400 hores en 4 anys	500 hores en 5 anys
<b>Per 5<sup>e</sup> Dan</b>	500 hores en 5 anys	600 hores en 6 anys
<b>Per 6<sup>e</sup> Dan</b>	600 hores en 6 anys	700 hores en 7 anys

### **Nota:**

*Els temps de permanència, l'edat mínima, el nombre de llicències i les hores de pràctica seran d'obligat compliment i no són susceptibles de modificació sota cap concepte.*

## 2.5 Documentació necessària:

El termini màxim per lliurar la documentació necessària a la secretaria de la Fandjudo, és de quinze dies abans de la data de l'examen. Exhaurit aquest termini no s'acceptarà cap inscripció.

### **- Per 1<sup>r</sup>, 2<sup>n</sup>, 3<sup>r</sup>, 4<sup>t</sup> i 5<sup>e</sup> Dan:**

- Passaport de la Fandjudo degudament omplert.
- Certificat oficial d'hores de pràctica.

### **- Per 6<sup>e</sup> Dan:**

- Passaport de la Fandjudo degudament omplert.
- Certificat oficial d'hores de pràctica.
- Dossier de mèrits (veure continguts d'examen per a 6<sup>e</sup> Dan)

### 3. OBTENCIÓ DELS PUNTS PER VIA COMPETICIÓ.

#### 3.1. Sistema de competició:

Es poden obtenir els punts per la via de competició a la categoria masculina i femenina pel sistema de “Lligues”.

- **1<sup>r</sup> Dan:** estar en possessió del cinturó marró amb un any d'antiguitat, i tenir com a mínim 15 anys d'edat.
- **2<sup>n</sup>, 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> Dan:** estar en possessió del Dan precedent, i haver complert com a mínim la meitat del temps reglamentari per l'obtenció del nou Dan, per la via de competició.

#### 3.1.1. Per “Lligues”:

El sistema per Lligues és realitzarà agrupant els candidats de pes similar, amb lligues d'un mínim de 5, i un màxim de 6 competidors. En aquestes lligues es faran grups diferenciant per un costat, les lligues dels candidats amb cinturó marró, i per l'altra els que tenen cinturó negre independentment del Dan.

Es comptabilitzant els combats guanyats de la forma següent:

RESULTAT	PUNTS
Waza-ari	7 punts
Ippon	10 punts

Els punts necessaris en una o en diverses jornades per a superar la competició són:

	Una sola jornada	Vàries jornades
Lliga de 5 competidors	28 punts (4 Waza-ari)	100 punts
Lliga de 6 competidors	35 punts (5 Waza-ari)	

Per facilitar l'obtenció dels punts necessaris en la modalitat de “*varies jornades*”, es comptabilitzaran els combats guanyats, a qualsevol adversari amb grau de cinturó marró o negre, en competicions oficials de la Fandjudo, afegint-se al còmput de l'aspirant, tenint en compte el següent barem:

GUANYADOR PER:	IPPON	WAZA-ARI
Cinturó Marro guanya a cinturó Marró	10 punts	7 punts
Cinturó Marró guanya a cinturó Negre	15 punts	10 punts
Cinturó Negre guanya a cinturó Marró	5 punts	3 punts
Cinturó Negre guanya a cinturó Negre	10 punts	7 punts

### **3.1.2. Passi de graus d'Espanya o França:**

Tot judoka que desitgin obtenir els punts pel sistema de passi de graus d'Espanya o de França, estarà sotmès a la reglamentació de la Federació del país que triïn.

### **3.1.3. Anotació dels punt obtinguts:**

Tots els punts obtinguts de la forma abans especificada, hauran de ser comptabilitzats en el passaport de la Fandjudo per qualsevol dels directius següents:

- Responsable de la competició.
  - Director tècnic nacional.
  - Membre de la comissió de passi de graus de la Fandjudo.
- 
- Tots els punts que no siguin anotats en el passaport de la Fandjudo, seran desestimats.
  - Per accedir a l'examen de passi de grau per la via de competició, s'hauran de tenir fets tots els punts.

## **4. TRIBUNALS.**

Els tribunals pels diferents exàmens de passi de graus estaran formats per 3 persones.

La comissió de passi de graus serà l'encarregada de fer els tribunals amb 10 dies d'antelació a l'examen.

Per formar part del tribunal caldrà:

- Estar federat en l'any en vigor.
- Ser cinturó negre 3r Dan.
- Tenir el títol de professor-entrenador homologat per la Fandjudo.

## **5. ASPECTES FORMALS.**

- Tots els candidats, així com els Ukes, hauran de presentar-se a l'examen amb Kimono Blanc, net, sense cap trencament ni cap tipus de publicitat ni dorsal. El cinturó llaçat correctament, de forma que els dos extrems siguin equidistants i quedin cap a l'horitzontal o cap a baix.
- Deuran presentar-se en perfecte estat d'higiene personal. Els candidats amb el cabell llarg, el portaran recollit amb una goma.
- No es podrà portar cap tipus d'objecte metàl·lic o qualsevol cosa rígida que pugui danyar.
- Les dones hauran de portar samarreta completament blanca sota del kimono.
- L'actitud i comportament cap als membres del Tribunal i de l'Organització de l'Examen, serà en tot moment correcta.
- Per la realització del "Kime no Kata" o del "Kodokan Goshin Jutsu no Kata", les armes (katana i tanto) seran obligatòriament de fusta.
- Al fer la inscripció a la Federació per l'examen, es facilitaran també les dades de l'Uke amb el que es realitzarà l'examen (nom, cognoms i llicència federativa).
- Per millorar els nostres exàmens i donar-los la rellevància que mereixen, aquestes normes seran d'obligat coneixement, tant per els candidats, com per els ukes i professors.

**L'INCOMPLIMENT DE QUALSEVOL D'AQUESTES NORMES, SERÀ MOTIU PER NO PERMETRE AL CANDIDAT/A A PRESENTAR-SE A L'EXAMEN.**

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 1<sup>r</sup> DAN DE JUDO

### TREBALLS TÈCNICS

#### 1. NAGE WAZA.

A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament.
- Diferents combinacions i encadenaments.
- Tècniques complementàries.
- Formes de continuar al terra (katame waza).
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

#### 2. KATAME WAZA.

Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac, i mitjançant diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

## PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS PER 1<sup>r</sup> DAN.

Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

### Treball Tècnic de Nage Waza

<b>Tècnica en desplaçament:</b>	
-Direccions d'atac:	3
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
-Començant amb la tècnica escollida:	1
-Acabant amb la tècnica escollida:	1
<b>Tècnica complementària:</b>	1
<b>Formes de continuar al terra:</b>	1
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke:</b>	1

### Treball Tècnic de Katame Waza

Donades aquestes tres posicions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Escollir una, de les dues opcions següents:

**1a. Opció:** Des d'una posició, l'Opció Bàsica + 3 Alternatives.

**2a. Opció:** Des de dues posicions, l'Opció Bàsica + 2 Alternatives de cadascuna.

---

## KATA

### NAGE NO KATA.

Demostració de la cerimònia inicial i dels tres primers grups com a Tori del Nage No Kata.

Demostració d'un grup a sorteig dels tres primers grups del Nage No Kata com a Uke.

---

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 2<sup>n</sup> DAN DE JUDO

### TREBALLS TÈCNICS

#### 1. NAGE WAZA.

A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament.
- Diferents combinacions i encadenaments.
- Tècniques complementàries.
- Formes de continuar al terra (katame waza).
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

#### 2. KATAME WAZA.

Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac, i mitjançant diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

## PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS PER 2<sup>n</sup> DAN.

Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

### Treball Tècnic de Nage Waza

<b>Tècnica en desplaçament:</b>	
-Direccions d'atac:	4
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
-Començant amb la tècnica escollida:	2
-Acabant amb la tècnica escollida:	2
<b>Tècnica complementària:</b>	2
<b>Formes de continuar al terra:</b>	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke:</b>	2

### Treball Tècnic de Katame Waza

Donades aquestes tres posicions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Des de les tres posicions, l'Opció Bàsica + 2 alternatives de cadascuna.

---

## KATA

### NAGE NO KATA.

Demostració com a Tori del Nage No Kata complet, cerimonial inclòs.

Demostració d'un grup a sorteig del Nage No Kata com a Uke.

---

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 3<sup>r</sup> DAN DE JUDO

### TREBALLS TÈCNICS

#### 1. NAGE WAZA.

A partir de dues tècniques de projecció escollida lliurement pel candidat, una cap al davant i l'altra cap al darrere, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament de cadascuna d'elles.
- Diferents combinacions i encadenaments de cadascuna d'elles.
- Tècniques complementàries.
- Formes de continuar al terra (katame waza).
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

#### 2. KATAME WAZA.

Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac, i mitjançant diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

## PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS PER 3<sup>r</sup> DAN.

Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

### Treball Tècnic de Nage Waza

<b>Dues tècniques en desplaçament:</b>	<u>davant</u>	<u>darrere</u>
-Direccions d'atac:	4	4
<b>Combinacions i encadenaments:</b>		
-Començant amb la tècnica escollida:	3	3
-Acabant amb la tècnica escollida:	3	3
<b>Tècnica complementària:</b>	2	2
<b>Formes de continuar al terra:</b>	2	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke:</b>	2	2

### Treball Tècnic de Katame Waza

Donades aquestes tres posicions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Des de les tres posicions, l'Opció Bàsica + 3 alternatives de cadascuna.

---

## KATA

### KATAME NO KATA.

Demostració com a Tori del Katame No Kata, cerimonial inclòs.

---

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 4<sup>t</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Bases del Kaeshi Waza (cantraatacs), exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
sumi otoshi kibisu gaeshi ko uchi gaeshi	o soto guruma o soto gaeshi o uchi gaeshi	o soto makikomi uchi mata makikomi hane makikomi harai makikomi tawara gaeshi

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sode guruma jime
  - katate jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi sankaku gatame

---

### KATA

Una de les kates següents a escollir:

1. **KIME NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
  2. **GO NO SEN NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
-

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 5<sup>è</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Estudi en profunditat de tots els Fonaments, exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Yama arashi Uchi mata sukashi Obi otoshi	Uchi mata gaeshi Tsubame gaeshi Hane goshi gaeshi Harai goshi gaeshi	Yoko wakare Daki wakare Hikikomi gaeshi

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sankaku jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi ashi gatame
  - ude hishigi te gatame

---

### KATA

**JU NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.

---

## **EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 6<sup>è</sup> DAN DE JUDO**

Els cinturons negres 5è Dan, mitjançant la Fandjudo, hauran de presentar a la Comissió de Graus de l'Escola Federativa Nacional un dossier en el que faran constar el mèrits, si els tingueren, següents:

- Resultats en competicions.
- Pràctica continuada (certificat federatiu).
- Valoració com a docent i resultats dels seus alumnes.
- Valoració com àrbitre.
- Tasques per la difusió del Judo.
- Publicació de llibres i articles en revistes, ponències i comunicacions en congressos, relacions públiques, etc.
- Responsabilitats federatives, col·laboració amb les tasques federatives, etc.

Un cop revisat el dossier, es donarà si escau el vist i plau per poder examinar-se.

---

### **L'examen constarà de tres parts:**

1. Presentació d'un treball de Nage Waza, de lliure elecció.
2. Presentació d'un treball de Katame Waza, de lliure elecció.
3. Demostració del Goshin Jutsu No Kata complet, cerimonial inclòs.

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 1<sup>r</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

**1. FONAMENTS.** Exposició oral i pràctica d'un dels fonaments:

rei	tandoku renshu
shisei	sotai renshu
shintai-tai sabaki	yaku soku geiko
kumi kata	kakari geiko
kuzushi	uchi komi
tsukuri	nage komi
kake	randori
ukemis	shiai

**2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.** 6 preguntes de les tècniques següents:

- de ashi harai
- hiza guruma
- o soto gari
- sasae tsuri komi ashi
- o uchi gari
- ko uchi gari
- o goshi
- tsuri komi goshi
- harai goshi
- uchi mata
- seoi nage
- tai otoshi

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

### KATAME WAZA

**1. OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i dues sortides de cadascuna d'elles:

- hon kesa gatame
- kami shiho gatame
- kata gatame
- yoko shiho gatame
- tate shiho gatame

**2. SHIME WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'escanyament en situació de randori (en posició dinàmica):

kata juji jime	hadaka jime
gyaku juji jime	okuri eri jime
nami juji jime	kata ha jime

**3. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues formes diferents d'una tècnica de luxació, en situació de randori (en posició dinàmica):

juji gatame	ude gatame
ude garami	hiza gatame

**4. TREBALL TÈCNIC DE NE WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

---

## KATA

### **NAGE NO KATA.**

Demostració de la cerimònia inicial i dels tres primers grups com a Tori del Nage No Kata.

Demostració d'un grup a sorteig dels tres primers grups del Nage No Kata com a Uke.

---

## RANDORI

L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus i terra).

**NOTA.** *Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.*

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 2<sup>n</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

- 1. FONAMENTS.** Chikara No Oyo (utilització de la força), exposició oral i pràctica.
- 2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.** 8 preguntes de les tècniques següents:

de ashi harai	o goshi
hiza guruma	tsuri komi goshi
o soto gari	harai goshi
sasae tsuri komi ashi	uchi mata
o uchi gari	hane goshi
ko uchi gari	tai otoshi
ko soto gari	seoi nage
tomoe nage	kata guruma
uki goshi	tani otoshi
sumi gaeshi	uki otoshi

- 3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

- 4. CONTRAATACS.** 1 contraatac, de dues tècniques diferents.  
***Enfront l'atac de/d':***

- soto gari
- seoi nage
- uchi mata
- sasae tsuri komi ashi
- ko soto gari
- tai otoshi
- uchi gari

- 5. COMBINACIONS.** 1 combinació, de dues tècniques diferents.

#### ***Atacar amb:***

- tai otoshi
- tsuri komi goshi
- uchi gari
- soto gari
- ko soto gari
- uchi mata
- harai goshi
- ko uchi gari

***i continuar amb...***

## KATAME WAZA

**1. FONAMENTS.** Exposició oral i pràctica d'un dels fonaments:

- Bases generals en la pràctica de Ne Waza.
- Bases de Osae Waza.
- Bases de Shime Waza.
- Bases de Kansetsu Waza.

**2. OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i dues sortides de cadascuna d'elles:

hon kesa gatame	kami shiho gatame
kuzure kesa gatame	kuzure kami shiho gatame
kata gatame	tate shiho gatame
yoko shiho gatame	

**3. SHIME WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant dues formes diferents de cadascuna d'elles:

kata juji jime	hadaka jime
gyaku juji jime	okuri eri jime
nami juji jime	kata ha jime
katate jime	ryote jime (morote jime)

**4. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues tècniques de luxació en situació de randori, realitzant dues formes diferents de cadascuna d'elles:

juji gatame	ude gatame
ude garami	hiza gatame

**5. TREBALL TÈCNIC DE NE WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

**6. SITUACIONS DE NE WAZA.** Demostració de dues formes diferents de resoldre una de les quatre situacions següents:

- A) Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori.
- B) Uke d'esquena al terra, Tori en posició d'atac.
- C) Uke panxa a terra amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.
- D) Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.

## **KATA**

### **NAGE NO KATA.**

Demostració com a Tori del Nage No Kata complet, cerimonial inclòs.

Demostració d'un grup a sorteig del Nage No Kata com a Uke.

---

## **RANDORI**

L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus i terra).

***NOTA. Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.***

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 3<sup>r</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

**1. FONAMENTS.** Bases del Renraku Henka Waza (tota classe de combinacions, encadenaments o connexions d'una tècnica amb una altre, inclòs dempeus a terra) exposició oral i pràctica.

#### **2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.**

- 3 preguntes de les següents tècniques:

de ashi harai	ko uchi gari
hiza guruma	ko soto gari
o soto gari	ko soto gake
sasae tsuri komi ashi	ashi guruma
o uchi gari	harai tsurikomi ashi
o soto otoshi	

- 3 preguntes de les següents tècniques:

o goshi	hane goshi
koshi guruma	ushiro goshi
tsuri komi goshi	utsuri goshi
harai goshi	tsuri goshi
uchi mata	o guruma

- 4 preguntes de les següents tècniques:

seoi nage	ura nage
kata guruma	kuchiki taoshi
tai otoshi	yoko gake
seoi otoshi	soto makikomi
sukui nage	yoko guruma
morote gari	uki waza

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

#### **4. TÈCNiques EN DIVERSES DIRECCIONS.**

- 2 preguntes de les següents tècniques:

o soto gari	o uchi gari
uchi mata	ko uchi gari
tai otoshi	seoi nage

## 5. CONTRAATACS.

- 2 contraatacs, de tres tècniques diferents.

### *Enfront l'atac de:*

hiza guruma	tomoe nage
ko soto gake	de ashi harai
harai goshi	tsuri komi goshi
seoi nage	tai otoshi

## 6. FORMES DE RESISTIR UN ATAC.

- 2 formes de resistir, d'una de les tècniques següents:

seoi nage	harai goshi
o soto gari	uchi mata

## 7. COMBINACIONS.

- 1 combinació, de tres tècniques diferents.

### *Atacar amb:*

hiza guruma	o uchi gari
tai otoshi	ko uchi gari
tsuri komi goshi	uchi mata
seoi nage	o soto gari
de ashi barai	hane goshi

*i continuar amb...*

## KATAME WAZA

**1. OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran tres tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i diverses sortides de cadascuna d'elles:

hon kesa gatame	kami shiho gatame
kuzure kesa gatame	kuzure kami shiho gatame
kata gatame	tate shiho gatame
yoko shiho gatame	

**2. SHIME WAZA.** Es preguntaran tres tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:

kata juji jime	hadaka jime
gyaku juji jime	okuri eri jime
nami juji jime	kata ha jime
katate jime	ryote jime (morote jime)
sankaku jime	tsukomi jime

**3. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes de cadascuna d'elles:

juji gatame	ude gatame
ude garami	hiza gatame
waki gatame	hara gatame

**NOTA.** Per "*diverses formes*" o "*diverses sortides*" s'entén dues o tres formes diferents, depenent de la tècnica.

**4. TREBALL TÈCNIC DE NE WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

#### **5. SITUACIONS DE NE WAZA.**

A) Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori (dempeus o de genolls).

- Tres formes de bolcar
- Tres formes d'escanyar o luxar

B) Uke d'esquena al terra, Tori entre les seves cames.

- Tres formes de sortir d'entre les cames

C) Uke d'esquena al terra, Tori dret enfront de l'Uke.

- Tres formes d'entrar

D) Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.

- Tres formes de bolcar
- Tres formes d'escanyar
- Tres atacs frontals

E) Uke panxa a terra, amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.

- Tres formes d'atacar
- 

## **KATA**

**KATAME NO KATA.** Demostració com a Tori del Katame No Kata complet, cerimonial inclòs.

---

## **RANDORI**

L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus i terra).

**NOTA.** Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 4<sup>t</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Bases del Kaeshi Waza (cantraatacs), exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
sumi otoshi kibisu gaeshi ko uchi gaeshi	o soto guruma o soto gaeshi o uchi gaeshi	o soto makikomi uchi mata makikomi hane makikomi harai makikomi tawara gaeshi

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sode guruma jime
  - katate jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi sankaku gatame

---

### KATA

Una de les kates següents a escollir:

3. **KIME NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
  4. **GO NO SEN NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
-

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 5<sup>e</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Estudi en profunditat de tots els Fonaments, exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Yama arashi Uchi mata sukashi Obi otoshi	Uchi mata gaeshi Tsubame gaeshi Hane goshi gaeshi Harai goshi gaeshi	Yoko wakare Daki wakare Hikikomi gaeshi

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sankaku jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi ashi gatame
  - ude hishigi te gatame

---

### KATA

**JU NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.

---

## **EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 6<sup>e</sup> DAN DE JUDO**

Els cinturons negres 5è Dan, mitjançant la Fandjudo, hauran de presentar a la Comissió de Graus de l'Escola Federativa Nacional un dossier en el que faran constar el mèrits, si els tingueren, següents:

- Resultats en competicions.
- Pràctica continuada (certificat federatiu).
- Valoració com a docent i resultats dels seus alumnes.
- Valoració com àrbitre.
- Tasques per la difusió del Judo.
- Publicació de llibres i articles en revistes, ponències i comunicacions en congressos, relacions públiques, etc.
- Responsabilitats federatives, col·laboració amb les tasques federatives, etc.

Un cop revisat el dossier, es donarà si escau el vist i plau per poder examinar-se.

---

### **L'examen constarà de tres parts:**

1. Presentació d'un treball de Nage Waza, de lliure elecció.
2. Presentació d'un treball de Katame Waza, de lliure elecció.
3. Demostració del Goshin Jutsu No Kata complet, cerimonial inclòs.

- El compromís de participació en els exàmens de passi de grau, implica l'acceptació del present reglament.
- La comissió de passi de grau es reserva el dret de poder modificar el present reglament.
- Aquest reglament entrarà en vigor a partir de l'assemblea general de l'any 2006.

***La comissió de passi de grau:***

**President**

Prof. Joan Ramon Balsells  
CN 3r Dan

**Director tècnic nacional**

Prof. Eladi López  
CN 4t Dan

**Secretari**

Prof. Joan Carles Querencia  
CN 3r Dan