

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.

ESCOLA FEDERATIVA



Galicia Judo  
Federación Galega  
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA



XUNTA  
DE GALICIA



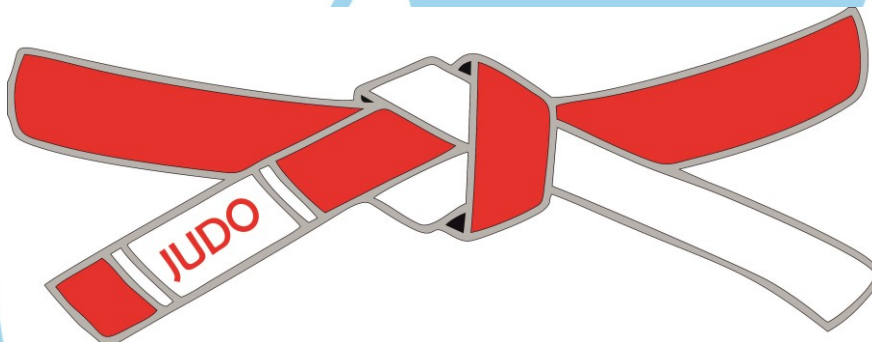
DEPORTE  
GALEGO

JUDO



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 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 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, Tsuru-komi-goshi)

### ASHI-WAZA

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



# PROGRAMA 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)



# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO

## 3º DAN VIA TÉCNICA

### NAGE- WAZA

#### FUNDAMENTOS:

BASES DEL RENRAKU-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.

### 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, 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)



## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 4º DAN VIA TÉCNICA

### NAGE – WAZA

#### FUNDAMENTOS:

BASES DEL KAESHI - 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.

### 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, 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)



## PROGRAMA 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

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.

ESCOLA FEDERATIVA



Galicia Judo  
Federación Galega  
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

JUDO



# PROGRAMA CINTURÓN ROJO-BLANCO 6º DAN VÍA TÉCNICA

## 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 GAMAE
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				

**FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.**

**ESCOLA FEDERATIVA**



Galicia Judo  
Federación Galega  
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO

**JUDO**



## **PROGRAMA 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.**