



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo - Wu Shu - Defensa Personal



VÍA COMPETICIÓN

PROGRAMA DE EXÁMENES PARA CINTURÓN NEGRO 3º DAN

1- FUNDAMENTOS: Uno de judo de pie .

Práctica obligatoria de flotación en *ne-waza*.

2- TÉCNICAS DE JUDO SUELO: *NE-WAZA*

Trabajo libre del candidato: Entrada con tori con la espalda apoyada y uke entrepiernas (mínimo tres formas).

Shime-waza: Dos estrangulaciones. Dos

posiciones. Kansetsu-waza: Dos luxaciones. Dos

posiciones.

Nota: Las posiciones para ejecutar las técnicas serán situaciones reales de control.

3- TÉCNICAS DE JUDO PIE: *NAGE-WAZA*

Seis técnicas, con dos desplazamientos en direcciones diferentes, salvo todos los *maki-komi* que solamente se harán en una dirección.

4- KATAS

El candidato realizará el primer grupo completo del *katame-no-kata*, más el segundo o tercer grupo a elección del tribunal.

Cualquiera de los cuatro apartados en los que el candidato no reúna el mínimo exigible a criterio del tribunal significará el no-apto..

PATROCINADORES

 **uvemis.es**

Av. José Atarés 101, semisótano, Edificio Inaem

50.018 ZARAGOZA CIF- G50348598

Tfno. 976 730 809 - Fax 976 521 905

E-mail: secretaria@fajyda.es Web: www.fajyda.es

Cuenta bancaria para pagos e ingresos:

IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

 **GOBIERNO DE ARAGON**



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo - Wu Shu - Defensa Personal



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN

NAGE-WAZA

Fundamentos (KIHON):

Judo pie: UCHI-KOMI, NAGE-KOMI, YAKU-SOKU-GEIKO, KAKARI-GEIKO, RANDORI.

Judo Suelo: Práctica obligatoria de flotación en *ne-waza*

Técnicas de judo pie:

ASHI-WAZA

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

O-SOTO-

OTOSHIO-

GURUMA

KOSHI-WAZA

USHIRO-GOSHI

UTSURI-GOSHI

TE-WAZA

SEOI-OTOSHI

SUKUI-NAGE

MOROTE-GARI

KUCHIKI-

TAOSHI

SUTEMI-WAZA

SOTO-MAKI-

KOMIUCHI-

MAKI-KOMI

YOKO-OTOSHI

TANI-OTOSHI

KATAME-WAZA

Fundamentos (KIHON):

Judo suelo: Defensa de SHIME-

WAZA. Técnicas de judo suelo:

SHIME-WAZA

RYOTE-JIME

TSUKKOMI-JIME

KANSETSU-WAZA

UDE HISHIGI HIZA GATAME

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

KATAME-NO-KATA

OSAE-KOMI-WAZA

SHIME-WAZA

KANSETSU-WAZA

PATROCINADORES

uvemis.es

Av. José Atarés 101, semisótano, Edificio Inaem

50.018 ZARAGOZA CIF- G50348598

Tfno. 976 730 809 - Fax 976 521 905

E-mail: secretaria@fajyda.es Web: www.fajyda.es

Cuenta bancaria para pagos e ingresos:

IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

GOBIERNO
DE ARAGON