



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

JIU JITSU - KENDO - AIKIDO - DIP  
NIHON TAI JITSU - WU SHU

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 5è. DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

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

2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**.

#### ASHI WAZA

UCHI MATA GAESHI  
TSUBAME GAESHI  
HANE GOSHI GAESHI  
HARAI GOSHI GAESHI

#### TE WAZA

YAMA ARASHI  
UCHI MATA SUKASHI  
OBI OTOSHI

#### SUTEMI WAZA

YOKO WAKARE  
DAKI WAKARE  
HIKIKOMI GAESHI

---

### KATAME WAZA

1. **SHIME WAZA**. Es preguntarà aquesta tècnica d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes:

SANKAKU JIME

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

UDE HISHIGI ASHI GATAME  
UDE HISHIGI TE GATAME

---

### KATA

1. **JU NO KATA**. Demostració del Ju No Kata complet, cerimonial inclòs.

---



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO  
JIU JITSU - KENDO - AIKIDO - DIP  
NIHON TAI JITSU - WU SHU

## **QUALIFICACIÓ FINAL**

### **Aclariment:**

**La qualificació final sortirà de la mitja aritmètica de la part tècnica (Fonaments, Nage-Waza, Katame-Waza) i el kata, sempre que aquestes dues notes obtinguin la puntuació mínima d'aprovat (cinc).**

**L'aspirant suspès haurà de repetir només la part suspesa de l'examen en la següent convocatòria que es presenti.**