



## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 3r. DAN DE JUDO

### TREBALLS TÈCNICS

**1. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir de dues tècniques de projecció escollides lliurement pel candidat, una davant i l'altra darrere, 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).*

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

**Dues tècniques en desplaçament (una davant i una darrere):**

-Direccions d'atac.....

**Combinacions i encadenaments (de les dues tècniques anteriors):**

-Començant amb la tècnica escollida.....

-Acabant amb la tècnica escollida.....

**Tècnica complementària.....**

**Formes de continuar al terra.....**

**Contraatacs a una acció de l'Uke.....**

Tècniques	
Davant	Darrere
4	4
Davant	Darrere
3	3
3	3
2	
2	
2	

**2. TREBALL TÈCNIC DE KATAME WAZA.** Partint de 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

**1r.** Tori realitzarà una opció bàsica d'atac per a cadascuna d'aquestes situacions, que el portarà a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

**2n.** Davant de tres reaccions defensives de l'Uke, a cada opció bàsica, Tori desenvoluparà alternatives que li permetin concloure amb èxit el seu atac (*mínim una per a cada reacció d'uke*).

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



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

---

## KATA

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

---

### QUALIFICACIÓ FINAL

**Aclariment:**

***La qualificació final sortirà de la mitja aritmètica del treball tècnic (dret i a terra) i el kata, sempre que aquestes dues notes obtinguin la puntuació mínima d'aprovat (cinc).***

***L'aspirant suspès haurà de repetir totes les parts de l'examen en la següent convocatòria que es presenti.***