



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 1r. DAN DE JUDO

### TREBALLS TÈCNICS

1. **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 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.

<b>Tècnica en desplaçament:</b>	<b>Nº Formes</b>
- Direccions d'atac.....	<b>3</b>
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
- Començament amb la tècnica escollida.....	<b>1</b>
- Acabant amb la tècnica escollida.....	<b>1</b>
<b>Tècnica complementària.....</b>	<b>1</b>
<b>Formes de continuar al terra.....</b>	<b>1</b>
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke.....</b>	<b>1</b>

2. **TREBALL TÈCNIC DE KATAME 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.

Donades les tres situacions esmentades de Ne 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

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

2n. Davant de **tres reaccions diferents defensives de l'Uke a l'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

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

---

## KATA

1. **NAGE NO KATA**. Demostració de la cerimònia inicial i dels tres primers grups com a Tori del Nage No Kata (sense interrupció).

---

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

### 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.