



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.

		Tècniques	
		Davant	Darrere
Dues tècniques en desplaçament (una davant i una darrere):			
-Direccions d'atac.....		4	4
Combinacions i encadenaments (de les dues tècniques anteriors):			
-Començant amb la tècnica escollida.....		3	3
-Acabant amb la tècnica escollida.....		3	3
Tècnica complementària.....		2	
Formes de continuar al terra.....		2	
Contraatacs a una acció de l'Uke.....		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

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - 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 seqüent convocatòria** que es presenti.