



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

## **EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 4t. DAN DE JUDO**

### **NAGE WAZA**

1. **FONAMENTS**. Bases del Kaeshi Waza, exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**. Realitzar totes les tècniques relacionades a continuació, en diferents desplaçaments de cadascuna d'elles.

#### **ASHI WAZA**

O SOTO GURUMA  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI

#### **TE WAZA**

SUMI OTOSHI  
KIBISU GAESHI  
KO UCHI GAESHI

#### **SUTEMI WAZA**

O SOTO MAKIKOMI  
UCHI MATA MAKIKOMI  
HANE MAKIKOMI  
HARAI MAKIKOMI  
TAWARA GAESHI

**NOTA:** Per "*diferents desplaçaments*" s'entén per tres o quatre, depenent de la tècnica.

---

### **KATAME WAZA**

1. **SHIME WAZA**. Es preguntaran aquestes tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:

SODE GURUMA JIME  
KATATE JIME

2. **KANSETSU WAZA**. Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

---

### **KATA**

1. **KIME NO KATA**. Demostració del Kime No Kata complet, cerimonial inclòs.
-



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - 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.