



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

## **EXAMEN PER VIA TÈCNICA 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**. Realitzar totes les tècniques relacionades a continuació, en diferents desplaçaments de cadascuna d'elles.

#### **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

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

---

### **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

---



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

---

## KATA

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

---

### 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.