

EXAMEN DE CINTURÓ NEGRE 6è. DAN DE JUDO

Els cinturons negres 5è Dan, mitjançant la Federació Catalana de Judo i D. A., hauran de presentar a la "Comisión de Grados de la Escuela Federativa Nacional" un dossier en el que faran constar el mèrits, si els tingueren, següents:

- Resultats en competicions
- Pràctica continuada (certificat federatiu)
- Valoració com a docent i resultats dels seus alumnes
- Valoració com àrbitre
- Tasques per la difusió del Judo
- Publicació de llibres i articles en revistes, ponències i comunicacions en congressos, relacions públiques, etc.
- Responsabilitats federatives, col·laboració amb les tasques federatives, etc.

Un cop revisat el dossier, es donarà si s'escau el vist i plau per a poder examinar-se.

L'examen constarà de tres parts:

1. Presentació d'un treball de Judo Peu de lliure elecció en base al seu *Tokui waza*.
 2. Presentació d'un treball de Judo Terra de lliure elecció en base a una tècnica determinada o a una o més posicions de uke.
 3. Demostració del *Goshin Jutsu No Kata* complet, cerimonial inclòs.
-

QUALIFICACIÓ FINAL

Aclariment:

La qualificació final sortirà de la mitjana 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.

PRESENTACIÓ TREBALLS DE JUDO PEU I JUDO TERRA

Caldrà que el desenvolupament dels treballs de lliure elecció de Judo peu i Judo terra tinguin un ordre lògic pel que fa a la seva presentació, a la seva estructura, i a l'ordre de temporalització dels continguts i tècniques escollides en la presentació.

TREBALL PERSONAL DE TACHI WAZA

En aquesta part, el candidat ha de desenvolupar àmpliament el seu *Tokui waza* (tècnica especial) dins del seu sistema de lluita seguint el següent esquema:

- 1. Demostrar en desplaçament les tècniques especials o la tècnica especial amb les tècniques secundàries del candidat. En qualsevol cas, es demana un treball de desenvolupament inicial del *Tokui waza* que inclogui de 3 a 4 tècniques de les quals, almenys 1, ha de ser per l'esquerra amb tots els seus:**

- **Fonaments bàsics:** No cal explicar els fonaments tradicionals sinó quina és la funció de la tècnica en el sistema de lluita del candidat.
- **Desplaçaments:** un mínim de dos desplaçaments per tècnica quan uke està en *Ai yotsu* i un mínim de un desplaçaments per tècnica quan uke està en *Kenka yotsu*.

- 2. Treball de combinació i/o encadenament entre les tècniques del sistema de lluita del candidat.**

No és necessari que totes les tècniques del sistema de lluita del candidat siguin l'origen i el final d'una combinació o encadenament.

Tanmateix, és acceptable que sigui una o dues de les tres o quatre tècniques del sistema de lluita del candidat les que donin origen a totes les combinacions del sistema de lluita.

- 3. Cal explicar com es construeix el *Kumikata* en les seves situacions bàsiques " AI YOTSU I KENKA YOTSU"**

3.1 *Kumikata* en *Ai yotsu*:

El candidat haurà de demostrar com, a través de la construcció del *Kumikata*, crea les oportunitats per poder aplicar el seu *Tokui waza* i les tècniques complementàries quan uke està en *Ai yotsu*. A més del treball bàsic de *Kumikata* i desplaçaments del candidat, aquest haurà de demostrar com resol els impediments lògics que uke pugui proposar al seu treball mitjançant les tècniques secundàries.

V.gr *En situació de dretà contra dretà o esquerrà contra esquerrà, el candidat demostra com es desplaça i construeix el Kumikata per assolir la o les posicions que li permetin realitzar el seu Tokui waza.*

NOTA: tot aquest treball haurà de demostrar-se en base a les tècniques escollides pel candidat i les reaccions de uke no han de ser totes les que puguin existir sinó aquelles més habituals amb les que el

candidat s'ha trobat al llarg de la seva vida competitiva o de club i ha hagut de resoldre aplicant o combinant amb tècniques secundàries.

3.2 Kumikata en Kenka Yotsu:

El candidat haurà de demostrar com, a través de la construcció del *Kumikata*, crea les oportunitats per poder aplicar el seu *Tokui waza* i les tècniques complementàries quan uke està en *Kenka yotsu*. A més del treball bàsic de *Kumikata* i desplaçaments del candidat, aquest haurà de demostrar com resol els impediments lògics que uke pugui proposar al seu treball mitjançant les tècniques secundàries.

V.gr *En situació de dretà contra esquerrà o esquerrà contra dretà, el candidat demostra com es desplaça i construeix el Kumikata per assolir la o les posicions que li permetin realitzar el seu Tokui waza.*

NOTA: tot aquest treball haurà de demostrar-se en base a les tècniques escollides pel candidat i les reaccions de uke no han de ser totes les que puguin existir sinó aquelles més habituals amb les que el candidat s'ha trobat al llarg de la seva vida competitiva o de club i ha hagut de resoldre aplicant o combinant amb tècniques secundàries. El punt 3 és la part més extensa del treball de *Tachi waza*.

4. Defenses i contraatacs:

En aquest punt, **el candidat demostra primer la seva forma de defensar** tècniques de la seva elecció. No han de ser necessàriament les tècniques desenvolupades anteriorment i no hi ha un nombre establert de tècniques que el candidat hagi de defensar mentre no sigui només una. Igualment, no hi ha un nombre determinat de defenses que el candidat hagi de realitzar mentre no sigui només una.

V.gr *El candidat demostra com defensa tècniques com, per exemple, De ashi harai, Harai goshi i Uchi mata perquè son les que més ha hagut de defensar i les que defensa millor (pot triar qualsevol tècnica i no cal un motiu). Potser fa servir esquives a algunes tècniques o resistències en d'altres segons el moment i la situació o fa servir el desplaçament o el Kumikata per defensar.*

A continuació, **el candidat demostra la seva forma de contraatacar** tècniques de la seva elecció. No han de ser necessàriament les tècniques que ha defensat anteriorment o en les que basa el seu sistema de lluita a través del *Tokui waza* i no hi ha un nombre establert de tècniques que el candidat hagi de defensar mentre no sigui només una. Igualment, no hi ha un nombre determinat de formes de contraatac que el candidat hagi de realitzar mentre no sigui només una.

NOTA: Aquesta part no ha de ser extensa, no s'ha de presentar un gran nombre de tècniques a defensar ni a contraatacar, podrien ser dos sempre que el treball no es vegi pobre.

5. Transicions per acció de *Tori* o *Uke* dret-terra:

El candidat haurà de dur a terme el següent treball:

- Dur a terme una transició immobilitzant directament o una transició per cadascuna de les següents posicions defensives de uke: en quadrupèdia, bocaterrosa i amb l'esquena a terra amb tori entre les cames. Les que el candidat cregui convenient.

TREBALL PERSONAL DE NE WAZA

En aquesta part, el candidat ha de desenvolupar un treball triant un d'aquests dos formats:

- Desenvolupa una tècnica des de la posició o posicions que triï el candidat.
- Desenvolupa una o més posicions de uke (quadrupèdica, bocaterrosa, d'esquena a terra, entre les cames de tori o tori amb una cama agafada entre les cames de *uke*). És possible desenvolupar el treball des d'una immobilització, una luxació o un escanyament realitzats per *tori* o *uke*.

V.gr *El candidat tria presentar un treball basat en una tècnica, per exemple, Sankaku. El candidat duu a terme diferents versions de la mateixa tècnica en diverses posicions (atacant des de diversos angles) i per a cada posició proposa dues o tres reaccions lògiques de uke que el poden portar a una nova variant de Sankaku o a una tècnica completament diferent però complementària.*

V.gr *El candidat tria presentar un treball basat en una posició, per exemple, uke en quadrupèdica. El candidat duu a terme un treball en que ataca amb una o dues opcions bàsiques a uke pel darrera, per tots dos costats i per davant partint de situacions de randori. Uke reacciona a la forma bàsica de dues o tres maneres i el candidat les resol de forma creïble. Si el treball resulta pobre per falta d'opcions o reaccions d'uke, el candidat pot triar desenvolupar una posició més, per exemple, entre les cames de uke plantejant una o dues opcions bàsiques i una o més solucions a dues o tres reaccions de uke.*

Per tal de poder demostrar el treball correctament cal que el candidat segueixi les següents indicacions:

- El candidat ha de presentar el treball de forma estructurada i coherent.
- El candidat haurà de partir d'una situació de *randori* per donar peu el seu treball. Aquesta situació de *randori* pot començar en *Tachi waza*.
- El candidat haurà d'explicar i demostrar el fonament bàsic de les seves tècniques parant especial atenció a les formes de desplaçament, el control postural, els elements de control i la veracitat de l'execució.
- El candidat ha de demostrar que és capaç de generar i aprofitar oportunitats a través de les reaccions que *uke* pugui fer, sempre que siguin creïbles.

NOTA: És molt rellevant la claredat i credibilitat de les reaccions de uke. Cal tenir cura pel detall tècnic tant en la demostració com en l'explicació acompanyant.

INFORMACIÓ GENERAL:

El temps que disposarà el candidat en la presentació del treballs tècnics serà de entre 20 i 30 minuts aproximadament en total. No és necessari esmerçar la mateixa quantitat de temps en ambdós treballs però cap dels dos treballs ha d'estar clarament per sota dels 10 minuts.

El candidat podrà fer "breus" comentaris i indicacions del treballs que desenvolupa, per a facilitar i clarificar al tribunal l'estructura i el fil conductor.

En les formacions es podran presentar els treballs a les persones autoritzades per la federació per poder orientar el candidat en el desenvolupament del treball. També es podran fer servir altres canals de comunicació amb aquests mestres per tal de poder ajudar al candidat.