



FECHA: 30/10/2025

ORIGEN: ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL

CIRCULAR

GENERAL Nº 189

Anula la

!

DEPARTAMENTAL Nº

DESTINATARIOS, PARA:

CUMPLIMIENTO:

CONOCIMIENTO:

FEDERACIONES AUTONOMICAS DE JUDO Y DD.AA.

ASUNTO: HOJAS DE EXAMEN DE DEFENSA PERSONAL DE 1º A 6º DAN

HOJAS DE EXAMEN HASTA 6º DAN

PUNTOS A TENER EN CUENTA POR PARTE DEL CANDIDATO

EL TRIBUNAL

- SE CEÑIRÁ A LAS PREGUNTAS REFLEJADAS EN LA HOJA DE EXAMEN.
- PODRÁ PREGUNTAR SOBRE ASPECTOS TÉCNICOS REFERENTES A LOS TEMAS DEL EXAMEN.
- PODRÁ LEVANTARSE E INDICAR CUAL ES LA SITUACIÓN REQUERIDA EN LA PREGUNTA EN CUESTIÓN.
- VALORARÁ CON ESPECIAL INTERÉS, LA POSICIÓN, DISTANCIA DE SEGURIDAD, CONTROL TÉCNICO Y CORRECTA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS.

EL CANDIDATO

- DEBERÁ PRESENTAR ASPECTO ASEADO Y LA UNIFORMIDAD ADECUADA Y LIMPIA
- DEBERÁ MANTENER UNA ACTITUD CORRECTA, DE RESPETO Y DECISIÓN
- DEBERÁ CEÑIRSE EN LAS RESPUESTAS AL TEMA EN CUESTIÓN
- LAS REPUESTAS DEBERÁN TENER: REALIZACIÓN TÉCNICA ADECUADA AL GRADO, LÓGICA, PROPORCIONALIDAD, EFICACIA, SENCILLEZ, EQUILIBRIO Y PROGRESIÓN.
- DEBERÁ LLEVAR LAS ARMAS SIMULADAS CORRESPONDIENTES A LA EXIGENCIA DE LA HOJA DE EXAMEN
- LLEVARÁ TANTOS UKE COMO SU EXAMEN, SIMULACIONES Y TRABAJOS DE LIBRE EJECUCIÓN LO REQUIERAN.
- PODRÁ DIRIGIRSE AL TRIBUNAL Y/O A SU/S COMPAÑERO/S PARA EL CORRECTO DESARROLLO DE LAS RESPUESTAS REQUERIDAS

jueves, 9 de octubre de 2025



HOJA DE EXAMEN PARA 1º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 1 fundamento del programa hasta 1º DAN

- | | | |
|---|----------------------------------|---|
| 1. MOVILIDAD
Y PROCESO DE ROTURA | 2. CAÍDAS | 3. DISTANCIA DE SEGURIDAD |
| 4. FASES DE LA DEFENSA, PROCESO DE ACCIÓN DEFENSIVA
INMOVILIZACIONES | | 5. BASES DE LAS |
| 6. PUNTOS VULNERABLES | 7. BASES DE LAS ESTRANGULACIONES | 8. LEGISLACIÓN APLICADA A
LA DEF. PERSONAL |

2. AGRESIONES BÁSICAS. El candidato realizará un trabajo de defensa ante dos agresiones básicas del programa.

1. AGARRES (DIVERSOS) A elección del tribunal.
2. ATAQUES POR GOLPEO (DIVERSOS) a elección del tribunal.
3. PRESAS AL CUELLO Y BRAZOS.
4. ATAQUES CON OBJETO CONTUNDENTE (palo).
5. AMENAZA O AGRESIÓN CON ARMA BLANCA, mínimo 4

3. AGRESIONES COMBINADAS. Trabajo de defensa ante dos agresiones combinadas del programa hasta 1º dan.

1. ATAQUES CONTINUADOS DE DOS OPONENTES . (al menos 5 desde distintas direcciones)
2. ATAQUES DE DOS OPONENTES UNO ARMADO Y EL OTRO NO.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 2 técnicas sobre 4 enunciados, elegidos por el tribunal, del programa hasta 1º dan

1. Formas básicas de golpeo. Formas básicas de bloqueo.
2. Formas básicas de control o luxación
3. Controles sobre oponente en suelo y formas de volteo.
4. Formas de conducción y pase de controles en pie o suelo a conducción.
5. Intervención ante agresiones a un tercero.
6. Defensas desde el suelo, agresor en pie o en suelo.

5. APPLICACIONES O SIMULACIONES. El candidato realizará dos ejercicios del programa hasta 1º dan.

Elegidos por el tribunal

1. Evolución técnica teórica en D.P.
2. Agresión en la calle de baja intensidad, proceso
3. Escalada de violencia de persona ebria
4. Atraco simple
5. **SIMULACIÓN Nº 5.** (Agresión a pareja).

6. METODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demostración práctica nº 4** (acción – reacción)

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 1er Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO

jueves, 9 de octubre de 2025



HOJA DE EXAMEN PARA 2º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 1 fundamento del programa hasta 2º DAN

1. SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (S.G.A.)
2. BASES DE LA DEFENSA DE LAS LUXACIONES
3. UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA (ARMAS DE FORTUNA)
4. MOVILIDAD Y USO DEL PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO
5. USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL: PALO LARGO, PALO CORTO, ETC.

2. AGRESIONES BÁSICAS. El candidato realizará trabajo de defensa ante dos agresiones básicas del programa.

1. GOLPES A CORTA DISTANCIA. Mínimo 5 a elección del candidato.
2. ATAQUES CON PALO CORTO Y LARGO. Mínimo 5

3. AGRESIONES COMBINADAS. Trabajo de defensa con un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10
- ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS OPONENTES.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 2 técnicas de libre elección sobre 4 enunciados, elegidos por el tribunal, del programa hasta 2º dan

1. INTERVENCIÓN Y FORMA DE SEPARAR CONTENDIENTES EN REYERTA
2. LUXACIONES DE DEDOS.
- . 3. OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCIÓN EN EL SUELO.
4. OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL OPONENTE (agresor en suelo, defensor en pie).

5. APLICACIONES Y SIMULACIONES. El candidato realizará dos ejercicios del programa hasta 2º dan.
Elegidos por el tribunal

1. TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO. Mínimo 4
2. ABORDAR, REDUCIR, ASEGUAR Y CONDUCIR A UN OPONENTE (uno solo y entre dos)

SIMULACIÓN Nº 6 (conflicto entre grupos).

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demonstración práctica nº5** (trabajo de palo: corto y largo)

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 2º Dan

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO

jueves, 9 de octubre de 2025



HOJA DE EXAMEN PARA 3º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 1 fundamento del programa hasta 3º DAN

1. ARMA BLANCA.
2. CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA.
3. USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL: Tradicionales y de fortuna.

2. AGRESIONES BÁSICAS. El candidato realizará trabajo de defensa ante 2 agresiones básicas del programa.

1. OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA: con engaño, con agarre, en ataques continuados defensor en retroceso.
2. AMENAZA CON ARMA DE FUEGO A CORTA DISTANCIA EN 360º

3. AGRESIONES COMBINADAS. Trabajo de defensa sobre el enunciado con un mínimo de 6 defensas y un máximo de 10.

- ATAQUES DE VARIOS OPONENTES CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y/O ARMA BLANCA.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará al menos 3 técnicas o defensas sobre 2 enunciados, Elegidos por el tribunal, del programa hasta 3º dan.

1. PROYECCIONES DE SACRIFICIO
2. LUXACIONES DE PIerna
3. DEFENSA CON PALO CORTO ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA

5. APLICACIONES O SIMULACIONES. El candidato realizará los ejercicios del programa hasta 3º dan. Elegidos por el tribunal

1. RESPUESTA LIBRE ANTE OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA. Mínimo de 4 y máximo de 10.

SIMULACIÓN Nº 7 (atraco con varios agresores con arma blanca). RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demostración práctica nº 6** (defensa contra arma blanca)

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 3º Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO

jueves, 9 de octubre de 2025



HOJA DE EXAMEN PARA 4º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 2 fundamentos del programa hasta 4º DAN

1. ARMA DE FUEGO CORTA: SU PROTECCIÓN
2. CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA
3. GENERALIDADES SOBRE D.P.O.
4. GENERALIDADES SOBRE D.P.M.
5. DESARROLLO DE TÉCNICA O FUNDAMENTO ESPECIAL
6. INTEGRACIÓN DEL TRABAJO DE LAS DIVERSAS ARMAS EN SITUACIÓN DE D.P.

2. AGRESIONES BÁSICAS. El candidato realizará 3 respuestas distintas ante 2 situaciones de éste apartado del programa.

1. AMENAZA, FINTAS Y AGRESIÓN CON ARMA BLANCA PARA CORTAR Y/O PINCHAR
2. IMPEDIMENTOS PARA EL DESENFUNDE DEL ARMA DE FUEGO CORTA.
3. INTENTOS DE SUSTRACCIÓN DEL ARMA DE FUEGO CORTA.

3. AGRESIONES COMBINADAS. El candidato realizará un mínimo de 4 y un máximo de 8 técnicas o defensas sobre 2 enunciados distintos.

1. VARIOS AGRESORES (armados o no), ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO
2. VARIOS AGRESORES ARMADOS CON PALO Y/O ARMA BLANCA ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 2 técnicas sobre 4 enunciados, Elegidos por el tribunal, del programa hasta 4º dan

1. LUXACIONES DE CUELLO
2. DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS DE: A. LUXACIONES B. PROYECCIONES
3. DEFENSA CON ARMA BLANCA ANTE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA
4. ENGRILLETAMIENTOS BÁSICOS
5. EVASIÓN-ESCAPE-HUIDA APLICADAS A D.P.M.

5. APLICACIONES Y SIMULACIONES. El candidato realizará al menos 2 técnicas del programa hasta 4º dan.

1. SIMULACIÓN D.P.O. (agresión a agente)
2. SIMULACIÓN D.P.M. (intento de violación)

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demostración práctica nº 7** (defensas a manos libres contra agresión múltiple con sujeción)

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 4º Dan.

jueves, 9 de octubre de 2025

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO



HOJA DE EXAMEN PARA 5º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 2 fundamentos del programa hasta 5º DAN

1. GENERALIDADES SOBRE D.P.O.
2. GENERALIDADES SOBRE D.P.M.
3. REACCIÓN Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA.
4. PROTECCIÓN A UN TERCERO UNO O VARIOS DEFENSORES:
 - A. UN SOLO AGRESOR
 - B. VARIOS AGRESORES

2. AGRESIONES BÁSICAS. El candidato realizará 3 formas diferentes de responder ante 2 enunciados de éste apartado.

1. AGRESIÓN O INTENTO, CON ARMA BLANCA SOBRE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO CORTA
2. IMPEDIMENTOS AL DESENFUNDE CON AGRESIÓN O INTENTO, SIMULTÁNEOS CON ARMA BLANCA
3. INTENTO DE AGRESIÓN DE PERSONA PROTEGIDA. UN SOLO ATACANTE (armado)

3. AGRESIONES COMBINADAS. Trabajo de defensa con un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10.

1. INTENTO DE AGRESIÓN A PERSONA PROTEGIDA. 2 O MAS ATACANTES (al menos en 2 armado)

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará un trabajo de manera amplia sobre dos enunciados distintos de éste apartado, realizando un mínimo de 3 y un máximo de 6 en cada uno de los apartados.

1. FORMAS AVANZADAS DE: A. CONDUCCIÓN B. LUXACIÓN C. PROYECCIÓN
2. ENGRILLETAMIENTOS AVANZADOS
3. DEFENSAS ADECUADAS EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

5. APLICACIONES O SIMULACIONES.

1. SIMULACIÓN D.P.O. 2 (escalada de violencia frente a varios adversarios)
2. SIMULACIÓN D.P.M. 2 (agresión en domicilio)

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demostración práctica nº 8**

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 5º Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO

jueves, 9 de octubre de 2025



HOJA DE EXAMEN PARA 6º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA.

1. FUNDAMENTOS, TÉCNICAS Y DEFENSAS A ELECCIÓN DEL TRIBUNAL.

El tribunal podrá escoger cualquier fundamento, técnica o defensa de los niveles anteriores 1º a 5º dan.

El candidato expondrá, a nivel teórico y práctico una **tesina** sobre los temas dispuestos para éste efecto en el Departamento de Defensa Personal de la RFEJYDA. Ésta tendrá una duración aproximada de 30 minutos. La tesina deberá ser enviada con un mes de antelación a la fecha del examen para ser revisada por el Tribunal.

2. APLICACIONES O SIMULACIONES.

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN:

1. **SIMULACIÓN LIBRE DE D.P.O.**
2. **SIMULACIÓN LIBRE DE D.P.M**

OBSERVACIONES:

EL TRIBUNAL

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO

jueves, 9 de octubre de 2025