



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ 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.