

NORMAS PARA EL EXAMEN DE CINTO NEGRO

Será igual las hojas de examen que se pedirá para TÉCNICOS que el de COMPETICIÓN la diferencia que este último lleva una puntuación de salida según los puntos obtenido en la competición. Puntuación según los puntos: **100** en varias competiciones, **la nota es 5.**

35 en una sola competición, **la nota es 5.**

36 a 40 en una sola competición, **la nota es 5,5**

41 a 50 en una sola competición, **la nota es 6.**

Los CAMPEONATOS DE ANDALUCIA valdrán los puntos que obtenga en los combates el examen de CINTO NEGRO. Teniendo solo valor si se apunta en la misma competición.

El CAMPEON DE ANDALUCIA en las categorías siguientes: SUB'17, SUB'19, SUB'23 SENIOR. Tendrá los puntos conseguido para el examen de CINTO NEGRO, siempre que haga un mínimo de **TRES combates**.

Se registrá por las hojas que la REAL FEDERACION ESPAÑOLA, tiene para el examen de los distintos danes

Siguiendo la siguiente normas:

NAGUE WAZA.

Fundamentos.- El tribunal elige uno (Para el 1º y el 5 Dan).

El que pone en su hoja de examen (2º, 3º y 4º Dan).

Técnicas en estático y en movimiento.- El tribunal elige 5 ó 6 técnicas.

Tokui Waza.- Lo llevará preparado el candidato (en estático, en movimientos, combinaciones encadenamientos (pie-suelo), contras y defensas).

NE WAZA.

Fundamentos.- 1º dan.- Trabajo de suelo que el tribunal estime.

El Tribunal elige una de las BASES (OSAE WAZA, SHIME WAZA, KANSETSU WAZA).

2º y 3º dan.- Lo que le pida su hoja.

Técnicas.- UNA inmovilización.

UNA estrangulación.

UNA luxación.

Será elegida por el tribunal.

KATA.

Se pedirá completo según el Kata que le corresponda, solo de TORI.

1º Dan.- Los grupos de Te Waza, Koshi Waza y Ashi Waza del NAGUE NO KATA.

2º Dan.- El NAGUE NO KATA (los cinco grupos).

3º Dan.- El GATAME NO KATA.

4º Dan.- El KIME NO KATA.

5º Dan.- El JINNO KATA

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN

Candidato Don/Dña. _____

Provincia: _____

Clubs: _____

Ejecución de: _____

NAGUE WAZA

Fundamentos

KIHON :

- | | | | |
|---------------------------|----------------|-------------------------|--------------------|
| 1. ___ REI | 5. ___ KUZUSHI | 9. ___ TANDOKU RENSHU | 13. ___ UCHI KOMI |
| 2. ___ SHISEI | 6. ___ TSUKURI | 10. ___ SOTAI RENSHU | 14. ___ NAGUE KOMI |
| 3. ___ SHINTAI-TAI SABAKI | 7. ___ KAKE | 11. ___ YAKU SOKU GEIKO | 15. ___ RANDORI |
| 4. ___ KUMIKATA | 8. ___ UKEMIS | 12. ___ KAKARI GEIKO | 16. ___ SHIAI |

Observaciones: _____

Técnicas en estático y en movimiento (diferentes direcciones).

ASHI WAZA

1. ___ DE ASHI HARAI
2. ___ HIZA GURUMA
3. ___ OKURI ASHI BARAI
4. ___ SASAE TSURI KOMI ASHI
5. ___ UCHI MATA
6. ___ O SOTO GARI
7. ___ O UCHI GARI

KOSHI WAZA

8. ___ UKI GOSHI
9. ___ O GOSHI
10. ___ HARAI GOSHI
11. ___ TSURI KOMI GOSHI

TE WAZA

12. ___ UKI OTOSHI
13. ___ TAI OTOSHI
14. ___ SEOI NAGUE
15. ___ KATA GURUMA

Observaciones: _____

KATAME WAZA

Fundamentos

- KIHON** :
1. ___ ENTRADAS
 2. ___ Bases de OSAE WAZA
 3. ___ Bases de SHIME WAZA
 4. ___ Bases de KANSETSU WAZA

Observaciones: _____

TÉCNICAS:

OSAE WAZA

1. ___ HON GESA GATAME
2. ___ YOKO SHIO GATAME
3. ___ KAMI SHIHO GATAME
4. ___ TATE SHIHO GATAME

SHIME WAZA

5. ___ KATA JUJI JIME
6. ___ GYAKU JUJI JIME
7. ___ NAMI JUJI JIME
8. ___ HADAKA JIME

KANSETSU WAZA

9. ___ UDE GARAMI
10. ___ UDE HISHIGI JUJI GATAME

Observaciones: _____

TOKUI WAZA:

Observaciones: _____

KATA.

NAGUE NO KATA (Te Waza, Koshi Waza y Ashi Waza. Los tres grupos de TORI):

Observaciones: _____

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN

Candidato Don/Dña. _____

Clubs: _____ Provincia: _____

Ejecución de: _____
NAGUE WAZA

Fundamentos
KIHON: _____ CHIKARA NO ÔYÔ (Uso de la fuerza)

Observaciones: _____

Técnicas en estático y en movimiento (diferentes direcciones).

ASHI WAZA

KOSHI WAZA

SUTEMI WAZA

1. ___ KO UCHI GARI
2. ___ KO SOTO GARI
3. ___ KO SOTO GAKE
4. ___ ASHI GURUMA

5. ___ KOSHI GURUMA
6. ___ TSURI GOSHI
7. ___ HANE GOSHI

8. ___ TOMOE NAGUE
9. ___ URA NAGUE
10. ___ SUMI GAESHI
11. ___ YOKO GAKE
12. ___ YOKO GURUMA
13. ___ UKI WAZA

Observaciones: _____

KATAME WAZA

Fundamentos

- KIHON** : 1. ___ Salidas de OSAE WAZA.
2. ___ M.B. Tori boca arriba y boca abajo.

Observaciones : _____

TÉCNICAS :

OSAE WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

1. ___ KUZURE KESA GATAME
2. ___ KATA GATAME
3. ___ KUZURE KAMI SHIHO GATAME

4. ___ OKURI ERI JIME
5. ___ KATA HA JIME

6. ___ UDE HISHIGI UDE GAT.
7. ___ UDE HISHIGI WAKI GA

Observaciones _____

TOKUI WAZA

Observaciones: _____

KATA. NAGUE NO KATA (Los cinco grupos completo de TORI)

Observaciones: _____

Firma del tribunal: :

___ APTO. ___ NO APTO.

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN

Candidato Don/Dña. _____

Clubs: _____ Provincia: _____

Ejecución de: _____

NAGUE WAZA

Fundamentos

KIHON : _____ Bases del RENRAKU Y RENZOKU WAZA

Observaciones: _____

Técnicas en estático y en movimiento (diferentes direcciones)

ASHI WAZA

KOSHI WAZA

TE WAZA

SUTEMI WAZA

- | | | | |
|------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. ___ HARAI TSURI KOMI ASHI | 4. ___ USHIRO GOSHI | 6. ___ SEOI OTOSHI | 10. ___ SOTO MAKIE |
| 2. ___ O SOTO OTOSHI | 5. ___ UTSURI GOSHI | 7. ___ SUKUI NAGUE | 11. ___ UCHI MAKIE |
| 3. ___ O GURUMA | | 8. ___ MOROTE GARI | 12. ___ YOKO OTOSHI |
| | | 9. ___ KUCHIKI TAOSHI | 13. ___ TANI OTOSHI |

Observaciones: _____

KATAME WAZA

Fundamentos

KIHON : _____ Defensas de SHIME WAZA y KANSETSU WAZA

Observaciones: _____

TÉCNICAS:

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. ___ RYOTE JIME | 3. ___ UDE HISHIGI HIZA GATAME |
| 2. ___ TSUKOMI JIME | 4. ___ UDE HISHIGI HARA GATAME |

Observaciones: _____

TOKUI WAZA

Observaciones: _____

KATA. KATAME NO KATA (KATA completo de TORI)

Observaciones: _____

Firma del tribunal: :

___ APTO. ___ NO APTO.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN

Candidato Don/Dña.: _____

Clubs: _____ Provincia: _____

Ejecución de: _____
NAGUE WAZA

Fundamentos
KIHON : _____ Bases del KAESHI WAZA

Observaciones: _____

Técnicas en estático y en movimiento (diferentes direcciones)

ASHI WAZA

TE WAZA

SUTEMI WAZA

1. ___ O SOTO GURUMA
2. ___ O SOTO GAESHI
3. ___ O UCHI GAESHI

4. ___ KO UCHI GAESHI
5. ___ SUMI OTOSHI
6. ___ KIBISU GAESHI

7. ___ O SOTO MAKIKOMI
8. ___ UCHI MATA MAKIKOMI
9. ___ HANE MAKIKOMI
10. ___ HARAI MAKIKOMI
11. ___ TAWARA GAESHI

Observaciones: _____

KATAME WAZA

TÉCNICAS:

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

1. ___ SODE GURUMA JIME
2. ___ KATA TE JIME

3. ___ UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

Observaciones: _____

TOKUI WAZA

Observaciones: _____

___ **KATA. KIME NO KATA (KATA completo de TORI)**

Observaciones: _____

Firma del tribunal:

___ **APTO.** ___ **NO APTO.**

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN

Candidato Don/Dña.: _____

Clubs: _____ Provincia: _____

Ejecución de: _____
NAGUE WAZA

Fundamentos
KIHON : _____ Estudio en profundidad de todos los fundamentos

Observaciones: _____

Técnicas en estáticos y en movimiento (diferentes direcciones)

ASHI WAZA

TE WAZA

SUTEMI WAZA

1. ___ HANE GOSHI GAESHI
2. ___ HARAI GOSHI GAESHI
3. ___ UCHI MATA GAESHI
4. ___ TSUBAME GAESHI

5. ___ YAMA ARASHI
6. ___ UCHI MATA SUKASHI
7. ___ OBI OTOSHI

8. ___ YOKO WAKARE
9. ___ DAKI WAKARE
10. ___ HIKIK OMI GAESHI

Observaciones: _____

KATAME WAZA

TÉCNICAS:

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

1. ___ SANKAKU JIME

2. ___ UDE HISHIGI ASHI GATAME
3. ___ UDE HISHIGI TE GATAME

Observaciones: _____

TOKUI WAZA

Observaciones: _____

KATA JU NO KATA (KATA completo de TORI)

Observaciones: _____

Firma del tribunal:

___ APTO. ___ NO APTO.

Encarnación Cabrerizo Lorence

Sevilla, 16 de septiembre de 2.004

**FEDERACION ANDALUZA DE JUDO Y D.A.
C/ Dorotea, 4 Bajo derecha.
11009 CÁDIZ**

Estimado compañero y amigo.

Te mando unas NORMAS para el Tribunal de Grado y para el Examen de Cinto Negro, más las hojas de Examen de 1º a 5º Dan.

Es para que sea estudiado por el Presidente y Juan Bonitch, para su posible aceptación para el próximo Examen de noviembre.

Si bien lo estima conveniente.

Si más un saludo.

Fdo.: Encarnación Cabrerizo.