

## **1. VIES D'ACCÉS ALS GRAUS DE CINTURÓ NEGRE.**

### **1.1. Via Elit:**

Judokes que hagin aconseguit, com a mínim, medalles als Jocs Olímpics, Campionats del Món Sènior o medalles d'or a Campionats d'Europa Sènior Individual.

Els judokes considerats "Elit" no passaran examen. Un cop transcorregut el temps de permanència i l'edat mínima se'ls concedirà el grau.

### **1.2. Via Competició:**

Judokes que hagin obtingut el nombre mínim de punts de competició, a les lligues i competicions existents pel passi de grau organitzades per la federació, o a les competicions oficials que participa la Fandjudo, mitjançant l'homologació dels punts assolits.

Els judokes que hagin obtingut els punts de competició, hauran de superar les proves següents:

- Treball Tècnic de Nague Waza i Katame Waza.
- Demostració del Kata corresponent per a cada grau.

Si un candidat no superés l'examen per la Via Competició, a la següent convocatòria només haurà d'examinar-se de la part suspesa.

Els errors comesos seran comentats per un membre del Tribunal d'Examen, un cop acabada la prova.

### **1.3. Via Tècnica:**

Els judokes que hagin optat per la via tècnica realitzaran l'examen amb dos blocs de diferents continguts:

#### **Bloc A:**

- Fonaments
- Tècniques de Judo dret
- Tècniques de Judo a terra
- Randori

#### **Bloc B:**

Demostració del Kata corresponent per a cada grau

Si un candidat no superés l'examen per la Via Tècnica, a la següent convocatòria només haurà d'examinar-se de la part suspesa.

Els errors comesos seran comentats per un membre del Tribunal d'Examen, un cop acabada la prova.

## 2. CONDICIONS PER LA PRESENTACIÓ A CADA GRAU.

### 2.1 Temps de permanència al grau anterior:

	<b>Elit</b>	<b>Competició</b>	<b>Tècnic de la Fandjudo</b>	<b>Tècnica</b>
<b>Per 1<sup>r</sup> Dan</b>	1 any	1 any	1 any	2 anys
<b>Per 2<sup>n</sup> Dan</b>	2 anys	2 anys	2 anys	3 anys
<b>Per 3<sup>r</sup> Dan</b>	3 anys	3 anys	3 anys	4 anys
<b>Per 4<sup>t</sup> Dan</b>	4 anys	4 anys	4 anys	5 anys
<b>Per 5<sup>e</sup> Dan</b>	5 anys	5 anys	5 anys	6 anys
<b>Per 6<sup>e</sup> Dan</b>	6 anys	6 anys	6 anys	7 anys
<b>Per 7<sup>e</sup> Dan</b>			7 anys	8 anys
<b>Per 8<sup>e</sup> Dan</b>			8 anys	9 anys

Tots els tècnics i/o àrbitres integrats en l'organigrama de la Fandjudo, obtindran la reducció d'un any de permanència per optar al següent grau.

### 2.2 Edats mínimes:

	<b>Elit</b>	<b>Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>Per 1<sup>r</sup> Dan</b>	15 anys fets	15 anys fets	15 anys fets
<b>Per 2<sup>n</sup> Dan</b>	17 anys fets	17 anys fets	18 anys fets
<b>Per 3<sup>r</sup> Dan</b>	20 anys fets	20 anys fets	22 anys fets
<b>Per 4<sup>t</sup> Dan</b>	24 anys fets	24 anys fets	27 anys fets
<b>Per 5<sup>e</sup> Dan</b>	29 anys fets	29 anys fets	33 anys fets
<b>Per 6<sup>e</sup> Dan</b>	35 anys fets	35 anys fets	40 anys fets
<b>Per 7<sup>e</sup> Dan</b>			48 anys fets
<b>Per 8<sup>e</sup> Dan</b>			57 anys fets

## 2.3 Nombre de llicències:

	<b>Elit o Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>De marró a 1<sup>r</sup> Dan</b>	3 llicències consecutives o 5 llicències no consecutives	3 llicències consecutives o 5 llicències no consecutives
<b>De 1<sup>r</sup> a 2<sup>n</sup> Dan</b>	2 llicències de 1 <sup>r</sup> Dan	3 llicències de 1 <sup>r</sup> Dan
<b>De 2<sup>n</sup> a 3<sup>r</sup> Dan</b>	3 llicències de 2 <sup>n</sup> Dan	4 llicències de 2 <sup>n</sup> Dan
<b>De 3<sup>r</sup> a 4<sup>t</sup> Dan</b>	4 llicències de 3 <sup>r</sup> Dan	5 llicències de 3 <sup>r</sup> Dan
<b>De 4<sup>t</sup> a 5<sup>e</sup> Dan</b>	5 llicències de 4 <sup>t</sup> Dan	6 llicències de 4 <sup>t</sup> Dan
<b>De 5<sup>e</sup> a 6<sup>e</sup> Dan</b>	6 llicències de 5 <sup>e</sup> Dan	7 llicències de 5 <sup>e</sup> Dan
<b>De 6<sup>e</sup> a 7<sup>e</sup> Dan</b>		8 llicències de 6 <sup>e</sup> Dan
<b>De 7<sup>e</sup> a 8<sup>e</sup> Dan</b>		9 llicències de 6 <sup>e</sup> Dan

- En aquest còmput, haurà d'estar inclosa la llicència de l'any en curs.

### 2.4.1 Hores de pràctiques, al club:

Les hores de pràctica hauran d'estar signades pel professor del candidat, mitjançant el certificat oficial d'hores de la Fandjudo.

	<b>Competició</b>	<b>Tècnica</b>
<b>Per 1<sup>r</sup> Dan</b>	100 hores en 1 any	200 hores en 2 anys
<b>Per 2<sup>n</sup> Dan</b>	200 hores en 2 anys	300 hores en 3 anys
<b>Per 3<sup>r</sup> Dan</b>	300 hores en 3 anys	400 hores en 4 anys
<b>Per 4<sup>t</sup> Dan</b>	400 hores en 4 anys	500 hores en 5 anys
<b>Per 5<sup>e</sup> Dan</b>	500 hores en 5 anys	600 hores en 6 anys
<b>Per 6<sup>e</sup> Dan</b>	600 hores en 6 anys	700 hores en 7 anys
<b>Per 7<sup>e</sup> Dan</b>	-	800 hores en 8 anys
<b>Per 8<sup>e</sup> Dan</b>	-	900 hores en 9 anys

### 2.4.2 Sessions d'estatge de kata:

Les sessions d'estatge de kata hauran d'estar signades pel Professor responsable de l'estatge, mitjançant el passaport oficial de la Fandjudo.

	Qualsevol via
Per 1 <sup>r</sup> Dan	3 sessions en 1 any
Per 2 <sup>n</sup> Dan	6 sessions en 2 anys
Per 3 <sup>r</sup> Dan	9 sessions en 3 anys
Per 4 <sup>t</sup> Dan	12 sessions en 4 anys
Per 5 <sup>e</sup> Dan	15 sessions en 5 anys
Per 6 <sup>e</sup> Dan	18 sessions en 6 anys
Per 7 <sup>e</sup> Dan	21 sessions en 7 anys
Per 8 <sup>e</sup> Dan	24 sessions en 8 anys

### 2.4.3 Sessions d'estatge d'arbitratge:

Les sessions d'estatge d'arbitratge i/o jutge cronometrador hauran d'estar signades pel Professor responsable de l'estatge, mitjançant el passaport oficial de la Fandjudo.

	Qualsevol via
Per 1 <sup>r</sup> Dan	5 sessions teòriques + 2 sessions pràctiques en 1 any
Per 2 <sup>n</sup> Dan	10 sessions + 4 sessions pràctiques en 2 anys
Per 3 <sup>r</sup> Dan	15 sessions + 6 sessions pràctiques en 3 anys
Per 4 <sup>t</sup> Dan	20 sessions + 8 sessions pràctiques en 4 anys
Per 5 <sup>e</sup> Dan	25 sessions + 10 sessions pràctiques en 5 anys
Per 6 <sup>e</sup> Dan	30 sessions + 12 sessions pràctiques en 6 anys
Per 7 <sup>e</sup> Dan	35 sessions + 14 sessions pràctiques en 7 anys
Per 8 <sup>e</sup> Dan	40 sessions + 16 sessions pràctiques en 8 anys

Totes les sessions pràctiques, es faran en competicions organitzades per la Fandjudo.

**Nota:**

***Els temps de permanència, l'edat mínima, el nombre de llicències i les hores de pràctica seran d'obligat compliment i no són susceptibles de modificació sota cap concepte.***

## 2.5 Documentació necessària:

El termini màxim per lliurar la documentació necessària a la secretaria de la Fandjudo, és de **quinze dies** abans de la data de l'examen. Exhaurit aquest termini no s'acceptarà cap inscripció.

Serà responsabilitat del/la judoka, presentar la sol·licitud per fer l'examen, a les oficines de la Fandjudo.

### - Per 1<sup>r</sup>, 2<sup>n</sup>, 3<sup>r</sup>, 4<sup>t</sup> i 5<sup>è</sup> Dan:

- Passaport de la Fandjudo degudament omplert: punts, sessions de kata i arbitratge signats.
- Certificat oficial d'hores de pràctica.

### - Per 6<sup>è</sup>, 7<sup>è</sup> i 8<sup>è</sup> Dan:

- Passaport de la Fandjudo degudament omplert: sessions de kata i arbitratge signats.
- Certificat oficial d'hores de pràctica.
- Dossier de mèrits.

### 3. OBTENCIÓ DELS PUNTS PER VIA COMPETICIÓ.

#### 3.1. Sistema de competició:

Es poden obtenir els punts per la via de competició a la categoria masculina i femenina pel sistema de “Lligues” o de “Vàries Jornades”.

Els candidats hauran de complir el següents requeriments:

- **1r Dan:** estar en possessió del cinturó marró amb un any d'antiguitat, i tenir com a mínim 15 anys d'edat.
- **De 2n a 6è Dan:** estar en possessió del Dan precedent, i haver complert com a mínim la meitat del temps reglamentari per l'obtenció del nou Dan, per la via de competició.

##### 3.1.1. Per “Lligues”:

La Fandjudo realitzarà convocatòries de competicions específiques pel passi de grau. El sistema per Lligues es realitzarà agrupant els candidats de pes similar, amb lligues d'un mínim de 5, i un màxim de 6 competidors. En aquestes lligues es faran grups diferenciant per un costat, les lligues dels candidats amb cinturó marró, i per l'altre els que tenen cinturó negre independentment del Dan. El reglament que s'aplicarà pel sistema per “Lligues” serà el que estigui en vigor a la FIJ tot i que només es consideraran els Waza-Ari i els Ippon a efectes de sumar punts.

Es comptabilitzaran els combats guanyats de la forma següent:

RESULTAT	PUNTS
Waza-ari	7 punts
Ippon	10 punts

A partir del moment que un competidor aconsegueixi els punts necessaris per l'obtenció del grau al que aspira quedarà exclòs automàticament de la lliga en la que estigui participant del sistema per “Lligues”.

En el cas que no hi hagi el mínim de competidors requerit no es durà a terme la competició per la categoria en qüestió.

##### 3.1.2. Per “Vàries Jornades”:

En la modalitat de “Vàries Jornades” es comptabilitzaran els combats guanyats a qualsevol adversari amb grau de cinturó marró o negre per Waza-Ari o Ippon en **competicions oficials de la Fandjudo**. Aquests punts s'aniran afegint al còmput de l'aspirant fins a l'obtenció dels punts necessaris per l'obtenció del grau al que aspira.

En aquesta modalitat els punts es comptabilitzaran tenint en compte el següent barem:

<b>GUANYADOR PER:</b>	<b>IPPON</b>	<b>WAZA-ARI</b>
<b>Cinturó Marro guanya a cinturó Marró</b>	10 punts	7 punts
<b>Cinturó Marró guanya a cinturó Negre</b>	15 punts	10 punts
<b>Cinturó Negre guanya a cinturó Marró</b>	5 punts	3 punts
<b>Cinturó Negre guanya a cinturó Negre</b>	10 punts	7 punts

### 3.1.3. Punts necessaris:

Els punts mínims necessaris en una o en diverses jornades per a superar la competició són:

	<b>Una sola jornada</b>	<b>Vàries jornades</b>
Lliga de 5 competidors	34 punts (2 Waza-ari+2 Ippon)	100 punts
Lliga de 6 competidors	35 punts (5 Waza-ari)	

### 3.2. Anotació dels punt obtinguts:

Tots els punts obtinguts de la forma abans especificada, hauran de ser comptabilitzats en el passaport de la Fandjudo per qualsevol dels directius següents:

- Responsable de la competició.
- Director tècnic nacional.
- Membre de la comissió de passi de graus de la Fandjudo.

Tots els punts que no siguin anotats en el passaport de la Fandjudo, seran desestimats.

Per accedir a l'examen de passi de grau per la via de competició, s'hauran de tenir fets tots els punts.

És responsabilitat únicament i exclusiva del/la judoka, tenir els punts, sessions de kata i sessions d'arbitratge, anotats al passaport de la federació.

## **4. PASSI DE GRAUS A L'ESTRANGER:**

Tot judoka que desitgi obtenir els punts i/o l'examen de passi de graus a qualsevol altre país, estarà sotmès a la reglamentació de la Federació del país que triï.

## **5. TRIBUNALS.**

Els tribunals pels diferents exàmens de passi de graus estaran formats, com a mínim, per 2 professors.

La comissió de passi de graus serà l'encarregada de fer els tribunals amb 10 dies d'antelació a l'examen.

Per formar part del tribunal caldrà:

- Estar federat en l'any en vigor.
- Com a mínim, ser cinturó negre 4t Dan.
- Per als exàmens de 4t, 5è, 6è, 7è i 8è Dan, els membres del Tribunal, hauran de tenir com a mínim, el grau al qual es presenta el candidat
- Tenir el títol de professor-entrenador homologat per la Fandjudo.
- Haver participat en els cursos anuals de reciclatge i de jutge de kata, organitzats per la Federació andorrana.



## **6. ASPECTES FORMALS.**

- Tots els candidats, així com els Ukes, hauran de presentar-se a l'examen amb Kimono Blanc, net, sense cap trencament ni cap tipus de publicitat ni dorsal. El cinturó llaçat correctament, de forma que els dos extrems siguin equidistants i quedin cap a l'horitzontal o cap a baix.
- Hauran de presentar-se en perfecte estat d'higiene personal. Els candidats amb el cabell llarg, el portaran recollit amb una goma.
- No es podrà portar cap tipus d'objecte metàl·lic o qualsevol cosa rígida que pugui danyar.
- Les dones hauran de portar samarreta completament blanca sota del kimono.
- L'actitud i comportament cap als membres del Tribunal i de l'Organització de l'Examen, serà en tot moment correcta.
- Per la realització del "Kime no Kata" o del "Kodokan Goshin Jutsu no Kata", les armes (katana i tanto) seran obligatòriament de fusta.
- Al fer la inscripció a la Federació per l'examen, es facilitaran també les dades de l'Uke amb el que es realitzarà l'examen (nom, cognoms i llicència federativa).
- Per millorar els nostres exàmens i donar-los la rellevància que mereixen, aquestes normes seran d'obligat coneixement, tant per els candidats, com per els ukes i professors.
- El Tribunal es reserva el dret d'admissió del públic assistent als exàmens.

**L'INCOMPLIMENT DE QUALSEVOL D'AQUESTES NORMES, SERÀ MOTIU PER NO PERMETRE AL CANDIDAT/A A PRESENTAR-SE A L'EXAMEN.**

## **EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 1<sup>r</sup> DAN DE JUDO**

### **TREBALLS TÈCNICS**

#### **1. NAGE WAZA.**

A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament.
- Diferents combinacions i encadenaments.
- Tècniques complementàries.
- Formes de continuar al terra (katame waza).
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

#### **2. KATAME WAZA.**

Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac, i mitjançant diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

## PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS PER 1<sup>r</sup> DAN.

Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

### Treball Tècnic de Nage Waza

<b>Tècnica en desplaçament:</b>	
-Direccions d'atac:	3
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
-Començant amb la tècnica escollida:	1
-Acabant amb la tècnica escollida:	1
<b>Tècnica complementària:</b>	1
<b>Formes de continuar al terra:</b>	1
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke:</b>	1

### Treball Tècnic de Katame Waza

Donades aquestes tres posicions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Escollir una, de les dues opcions següents:

**1a. Opció:** Des d'una posició, l'Opció Bàsica + 3 Alternatives.

**2a. Opció:** Des de dues posicions, l'Opció Bàsica + 2 Alternatives de cadascuna.

---

## KATA

### NAGE NO KATA.

Demostració de la cerimònia inicial i dels tres primers grups com a Tori del Nage No Kata.

---

## **EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 2<sup>n</sup> DAN DE JUDO**

### **TREBALLS TÈCNICS**

#### **1. NAGE WAZA.**

A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament.
- Diferents combinacions i encadenaments.
- Tècniques complementàries.
- Formes de continuar al terra (katame waza).
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

#### **2. KATAME WAZA.**

Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac, i mitjançant diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

## PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS PER 2<sup>n</sup> DAN.

Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

### Treball Tècnic de Nage Waza

<b>Tècnica en desplaçament:</b>	
-Direccions d'atac:	4
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
-Començant amb la tècnica escollida:	2
-Acabant amb la tècnica escollida:	2
<b>Tècnica complementària:</b>	2
<b>Formes de continuar al terra:</b>	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke:</b>	2

### Treball Tècnic de Katame Waza

Donades aquestes tres posicions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Des de les tres posicions, l'Opció Bàsica + 2 alternatives de cadascuna.

---

## KATA

### NAGE NO KATA.

Demostració com a Tori del Nage No Kata complet, cerimonial inclòs.

---

## **EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 3<sup>r</sup> DAN DE JUDO**

### **TREBALLS TÈCNICS**

#### **1. NAGE WAZA.**

A partir de dues tècniques de projecció escollida lliurement pel candidat, una cap al davant i l'altra cap al darrere, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament de cadascuna d'elles.
- Diferents combinacions i encadenaments de cadascuna d'elles.
- Tècniques complementàries.
- Formes de continuar al terra (katame waza).
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

#### **2. KATAME WAZA.**

Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac, i mitjançant diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

## PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS PER 3<sup>r</sup> DAN.

Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

### Treball Tècnic de Nage Waza

<b>Dues tècniques en desplaçament:</b>	<i>davant</i>	<i>darrere</i>
-Direccions d'atac:	4	4
<b>Combinacions i encadenaments:</b>		
-Començant amb la tècnica escollida:	3	3
-Acabant amb la tècnica escollida:	3	3
<b>Tècnica complementària:</b>	2	2
<b>Formes de continuar al terra:</b>	2	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke:</b>	2	2

### Treball Tècnic de Katame Waza

Donades aquestes tres posicions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Des de les tres posicions, l'Opció Bàsica + 3 alternatives de cadascuna.

---

## KATA

### KATAME NO KATA.

Demostració com a Tori del Katame No Kata, cerimonial inclòs.

---

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 4<sup>t</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Bases del Kaeshi Waza (contraatacs), exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
sumi otoshi kibisu gaeshi ko uchi gaeshi	o soto guruma o soto gaeshi o uchi gaeshi	o soto makikomi uchi mata makikomi hane makikomi harai makikomi tawara gaeshi

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sode guruma jime
  - katate jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi sankaku gatame

---

## KATA

Una de les kates següents a escollir:

1. **KIME NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
  2. **GO NO SEN NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
-



## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 5<sup>è</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

- 1. FONAMENTS.** Estudi en profunditat de tots els Fonaments, exposició oral i pràctica.
- 2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Yama arashi Uchi mata sukashi Obi otoshi	Uchi mata gaeshi Tsubame gaeshi Hane goshi gaeshi Harai goshi gaeshi	Yoko wakare Daki wakare Hikikomi gaeshi

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

### KATAME WAZA.

- 1. SHIME WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sankaku jime
- 2. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi ashi gatame
  - ude hishigi te gatame

---

## KATA

**JU NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.

---

## **EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 6<sup>è</sup> DAN DE JUDO**

Els cinturons negres 5<sup>è</sup> Dan, mitjançant la Fandjudo, hauran de presentar a la Comissió de Graus de l'Escola 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 escau el vist i plau per poder examinar-se.

---

### **L'examen constarà de tres parts:**

1. Presentació d'un treball de Nage Waza, de lliure elecció.
2. Presentació d'un treball de Katame Waza, de lliure elecció.
3. Demostració del Goshin Jutsu No Kata complet, cerimonial inclòs.

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 1<sup>r</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

**1. FONAMENTS.** Exposició oral i pràctica d'un dels fonaments:

rei	tandoku renshu
shisei	sotai renshu
shintai-tai sabaki	yaku soku geiko
kumi kata	kakari geiko
kuzushi	uchi komi
tsukuri	nage komi
kake	randori
ukemis	shiai

**2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.** 6 preguntes de les tècniques següents:

- de ashi harai
- hiza guruma
- o soto gari
- sasae tsuri komi ashi
- o uchi gari
- ko uchi gari
- o goshi
- tsuri komi goshi
- harai goshi
- uchi mata
- seoi nage
- tai otoshi

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

### KATAME WAZA

**1. OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i dues sortides de cadascuna d'elles:

- hon kesa gatame
- kami shiho gatame
- kata gatame
- yoko shiho gatame
- tate shiho gatame

**2. SHIME WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'escanyament en situació de randori (en posició dinàmica):

kata juji jime  
gyaku juji jime  
nami juji jime

hadaka jime  
okuri eri jime  
kata ha jime

**3. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues formes diferents d'una tècnica de luxació, en situació de randori (en posició dinàmica):

juji gatame  
ude garami

ude gatame  
hiza gatame

**4. TREBALL TÈCNIC DE NE WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

---

## KATA

### **NAGE NO KATA.**

Demostració de la cerimònia inicial i dels tres primers grups com a Tori del Nage No Kata.

---

## RANDORI

L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus i terra).

**NOTA.** *Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.*

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 2<sup>n</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

- 1. FONAMENTS.** Chikara No Oyo (utilització de la força), exposició oral i pràctica.
- 2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.** 8 preguntes de les tècniques següents:

de ashi harai	o goshi
hiza guruma	tsuri komi goshi
o soto gari	harai goshi
sasae tsuri komi ashi	uchi mata
o uchi gari	hane goshi
ko uchi gari	tai otoshi
ko soto gari	seoi nage
tomoe nage	kata guruma
uki goshi	tani otoshi
sumi gaeshi	uki otoshi

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

**4. CONTRAATACS.** 1 contraatac, de dues tècniques diferents.  
**Enfront l'atac de/d':**

- o soto gari
- seoi nage
- uchi mata
- sasae tsuri komi ashi
- ko soto gari
- tai otoshi
- uchi gari

**5. COMBINACIONS.** 1 combinació, de dues tècniques diferents.

**Atacar amb:**

- tai otoshi
- tsuri komi goshi
- uchi gari
- soto gari
- ko soto gari
- uchi mata
- harai goshi
- ko uchi gari

***i continuar amb...***

## KATAME WAZA

**1. FONAMENTS.** Exposició oral i pràctica d'un dels fonaments:

- Bases generals en la pràctica de Ne Waza.
- Bases de Osae Waza.
- Bases de Shime Waza.
- Bases de Kansetsu Waza.

**2. OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i dues sortides de cadascuna d'elles:

hon kesa gatame	kami shiho gatame
kuzure kesa gatame	kuzure kami shiho gatame
kata gatame	tate shiho gatame
yoko shiho gatame	

**3. SHIME WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant dues formes diferents de cadascuna d'elles:

kata juji jime	hadaka jime
gyaku juji jime	okuri eri jime
nami juji jime	kata ha jime
katate jime	ryote jime (morote jime)

**4. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues tècniques de luxació en situació de randori, realitzant dues formes diferents de cadascuna d'elles:

juji gatame	ude gatame
ude garami	hiza gatame

**5. TREBALL TÈCNIC DE NE WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

**6. SITUACIONS DE NE WAZA.** Demostració de dues formes diferents de resoldre una de les quatre situacions següents:

- Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori.
- Uke d'esquena al terra, Tori en posició d'atac.
- Uke panxa a terra amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.
- Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.

## **KATA**

### **NAGE NO KATA.**

Demostració com a Tori del Nage No Kata complet, cerimonial inclòs.

---

## **RANDORI**

L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus i terra).

***NOTA. Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.***

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 3<sup>r</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

**1. FONAMENTS.** Bases del Renraku Henka Waza (tota classe de combinacions, encadenaments o connexions d'una tècnica amb una altre, inclòs dempeus a terra) exposició oral i pràctica.

#### **2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.**

- 3 preguntes de les següents tècniques:

de ashi harai	ko uchi gari
hiza guruma	ko soto gari
o soto gari	ko soto gake
sasae tsuri komi ashi	ashi guruma
o uchi gari	harai tsurikomi ashi
o soto otoshi	

- 3 preguntes de les següents tècniques:

o goshi	hane goshi
koshi guruma	ushiro goshi
tsuri komi goshi	utsuri goshi
harai goshi	tsuri goshi
uchi mata	o guruma

- 4 preguntes de les següents tècniques:

seoi nage	ura nage
kata guruma	kuchiki taoshi
tai otoshi	yoko gake
seoi otoshi	soto makikomi
sukui nage	yoko guruma
morote gari	uki waza

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

#### **4. TÈCNiques EN DIVERSES DIRECCIONS.**

- 2 preguntes de les següents tècniques:

o soto gari	o uchi gari
uchi mata	ko uchi gari
tai otoshi	seoi nage



## 5. CONTRAATACS.

- 2 contraatacs, de tres tècniques diferents.

### *Enfront l'atac de:*

hiza guruma	tomoe nage
ko soto gake	de ashi harai
harai goshi	tsuri komi goshi
seoi nage	tai otoshi

## 6. FORMES DE RESISTIR UN ATAC.

- 2 formes de resistir, d'una de les tècniques següents:

seoi nage	harai goshi
o soto gari	uchi mata

## 7. COMBINACIONS.

- 1 combinació, de tres tècniques diferents.

### *Atacar amb:*

hiza guruma	o uchi gari
tai otoshi	ko uchi gari
tsuri komi goshi	uchi mata
seoi nage	o soto gari
de ashi barai	hane goshi

*i continuar amb...*

## KATAME WAZA

**1. OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran tres tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i diverses sortides de cadascuna d'elles:

hon kesa gatame	kami shiho gatame
kuzure kesa gatame	kuzure kami shiho gatame
kata gatame	tate shiho gatame
yoko shiho gatame	

**2. SHIME WAZA.** Es preguntaran tres tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:

kata juji jime	hadaka jime
gyaku juji jime	okuri eri jime
nami juji jime	kata ha jime
katate jime	ryote jime (morote jime)
sankaku jime	tsukomi jime

**3. KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes de cadascuna d'elles:

juji gatame	ude gatame
ude garami	hiza gatame
waki gatame	hara gatame

**NOTA.** Per "*diverses formes*" o "*diverses sortides*" s'entén dues o tres formes diferents, depenent de la tècnica.

**4. TREBALL TÈCNIC DE NE WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

#### **5. SITUACIONS DE NE WAZA.**

- A) Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori (dempeus o de genolls).
- Tres formes de bolcar
  - Tres formes d'escanyar o luxar
- B) Uke d'esquena al terra, Tori entre les seves cames.
- Tres formes de sortir d'entre les cames
- C) Uke d'esquena al terra, Tori dret enfront de l'Uke.
- Tres formes d'entrar
- D) Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.
- Tres formes de bolcar
  - Tres formes d'escanyar
  - Tres atacs frontals
- E) Uke panxa a terra, amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.
- Tres formes d'atacar

---

## **KATA**

**KATAME NO KATA.** Demostració com a Tori del Katame No Kata complet, cerimonial inclòs.

---

## **RANDORI**

L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus i terra).

**NOTA.** Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 4<sup>t</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Bases del Kaeshi Waza (contraatacs), exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
sumi otoshi kibisu gaeshi ko uchi gaeshi	o soto guruma o soto gaeshi o uchi gaeshi	o soto makikomi uchi mata makikomi hane makikomi harai makikomi tawara gaeshi

**3. TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sode guruma jime
  - katate jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi sankaku gatame

---

## KATA

Una de les kates següents a escollir:

3. **KIME NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
  4. **GO NO SEN NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.
-

## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 5<sup>e</sup> DAN DE JUDO

### NAGE WAZA.

1. **FONAMENTS.** Estudi en profunditat de tots els Fonaments, exposició oral i pràctica.
2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**

TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Yama arashi Uchi mata sukashi Obi otoshi	Uchi mata gaeshi Tsubame gaeshi Hane goshi gaeshi Harai goshi gaeshi	Yoko wakare Daki wakare Hikikomi gaeshi

3. **TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en diferents direccions, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment (*el candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari*).

### KATAME WAZA.

1. **SHIME WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:
  - sankaku jime
2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:
  - ude hishigi ashi gatame
  - ude hishigi te gatame

---

### KATA

**JU NO KATA.** Demostració com a Tori, cerimonial inclòs.

---

## **EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 6<sup>è</sup> DAN DE JUDO**

Els cinturons negres 5è Dan, mitjançant la Fandjudo, hauran de presentar a la Comissió de Graus de l'Escola 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 escau el vist i plau per poder examinar-se.

---

### **L'examen constarà de tres parts:**

1. Presentació d'un treball de Nage Waza, de lliure elecció.
2. Presentació d'un treball de Katame Waza, de lliure elecció.
3. Demostració del Goshin Jutsu No Kata complet, cerimonial inclòs.

## **OBTENCIÓ DEL CINTURÓ NEGRE 7<sup>è</sup> i 8<sup>è</sup> DAN DE JUDO**

Els candidats, mitjançant la Fandjudo, hauran de presentar a la Comissió de Graus de l'Escola 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 escau el vist i plau per obtenir el Dan en qüestió.

- El compromís de participació en els exàmens de passi de grau, implica l'acceptació del present reglament.
- La Fandjudo té la potestat d'atorgar el Dan que vulgui, sense que el candidat compleixi els requisits demanats en aquest dossier.
- La comissió de passi de grau es reserva el dret de poder modificar el present reglament.
- Qualsevol dubte o conflicte respecte al present reglament, ho resoldrà, en última instància, la comissió de passi de graus.
- Aquest reglament entrarà en vigor a partir de l'1 d'octubre de 2015.

***La comissió de passi de grau:***

Prof. Joan Ramon Balsells  
CN 5è Dan

Prof. Joan Carles Querencia  
CN 5è Dan