



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.  
ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL  
*Comisión de Grados*

PROGRAMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE JUDO  
DE 1º A 6º DAN



# TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN

(Vía Técnica)

---

Ejecución de:

## NAGE-WAZA

Fundamentos Kihon:

REI	KUZUSHI	TANDOKU RENSHU	UCHI KOMI
SHISEI	TSUKURI	SOTAI RENSHU	NAGE KOMI
SHINTAI-TAI-SABAKI	KAKE	YAKU SOKU GEIKO	RANDORI
KUMI-KATA	UKEMIS	KAKARI GEIKO	SHIAI

Técnicas en estático y/o desplazamiento:

DE ASHI HARAI	UKI GOSHI	UKI OTOSHI
HIZA GURUMA	O GOSHI	TAI OTOSHI
OKURI ASHI HARAI	HARAI GOSHI	SEOI NAGE
SASAE TSURI KOMI ASHI	TSURI KOMI GOSHI	KATA GURUMA
UCHI MATA		
O SOTO GARI		
O UCHI GARI		

## KATAME-WAZA

Fundamentos Kihon:

Entradas  
Bases de OSAE WAZA  
Bases de SHIME WAZA  
Bases de KANSETSU WAZA

Técnicas:

<u>OSAE WAZA</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
HON KESA GATAME	KATA JUJI JIME	UDE GARAMI
YOKO-SHIHO-GATAME	GYAKU-JUJI-JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME	NAMI-JUJI-JIME	
TATE-SHIHO-GATAME	HADAKA-JIME	

KATA: NAGE NO KATA (1º, 2º Y 3º grupo)

DEFENSA PERSONAL

Optativo

RANDORI

Optativo



# TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN

(Vía Técnica)

---

Ejecución de:

## NAGE-WAZA

Fundamentos Kihon:

CHIKARA NO ŌYŌ (Uso de la fuerza)

Técnicas en estático y/o desplazamiento:

ASHI WAZA	KOSHI WAZA	SUTEMI WAZA
KO UCHI GARI	KOSHI GURUMA	TOMOE NAGE
KO SOTO GARI	TSURI GOSHI	URA NAGE
KO SOTO GAKE	HANE GOSHI	SUMI GAESHI
ASHI GURUMA		YOKO GAKE
		YOKO GURUMA
		UKI WAZA

## KATAME-WAZA

Fundamentos Kihon:

Salidas de OSAE WAZA

M.B. Tori boca arriba y boca abajo

Técnicas:

OSAE WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA
KUZURE KESA GAME	OKURI ERI JIME	UDE HISHIGI UDE GATAME
KATA GATAME	KATA HA JIME	UDE HISHIGI WAKI GATAME
KUZURE KAMI SHIHO-GATAME		

KATA: NAGE NO KATA Completo

DEFENSA PERSONAL

Optativo

RANDORI

Optativo



# TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN

(Vía Técnica)

---

Ejecución de:

## NAGE-WAZA

Fundamentos Kihon:

*Bases del RENRAKU HENKA WAZA (toda clase de combinaciones, encadenamientos o conexiones de una técnica con otra, incluso de pie a suelo)*

Técnicas en estático y/o desplazamiento:

ASHI WAZA	KOSHI WAZA	TE WAZA	SUJTEMI WAZA
HARAI TSURI KOMI ASHI	USHIRO GOSHI	SEOI OTOSHI	SOTO MAKI KOMI
O SOTO OTOSHI	UTSURI GOSHI	SUKUI NAGE	UCHI MAKI KOMI
O GURUMA		MOROTE GARI	YOKO OTOSHI
		KUCHIKI TAOSHI	TANI OTOSHI

## KATAME-WAZA

Fundamentos Kihon:

*Defensas de SIME WAZA Y KANSETSU WAZA*

Técnicas:

SIME WAZA	KANSETSU WAZA
RYOTE JIME	UDE HISHIGI HIZA GATAME
TSUKKOMI JIME	UDE HISHIGI HARA GATAME

KATA: KATAME NO KATA

DEFENSA PERSONAL  
Optativo

RANDORI  
Optativo



# TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN

(Vía Técnica)

---

Ejecución de:

## NAGE-WAZA

Fundamentos Kihon:

Bases del KAESHI WAZA

Técnicas en estático y/o desplazamiento:

ASHI WAZA

O SOTO GURUMA  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI

TE WAZA

KO UCHI GAESHI  
SUMI OTOSHI  
KIBISU GAESHI

SUTEMI WAZA

O SOTO MAKI KOMI  
UCHI MATA MAKI KOMI  
HANE MAKI KOMI  
HARAI MAKI KOMI  
TAWARA GAESHI

## KATAME-WAZA

Técnicas:

SIME WAZA

SODE GURUMA JIME  
KATA TE JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

KATA: KIME NO KATA

DEFENSA PERSONAL

Optativo

RANDORI

Optativo



# TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN

(Vía Técnica)

---

Ejecución de:

## NAGE-WAZA

Fundamentos Kihon:

Estudio en profundidad de todos los Fundamentos.

Técnicas en estático y/o desplazamiento:

<u>ASHI WAZA</u>	<u>TE WAZA</u>	<u>SUTEMI WAZA</u>
HANE GOSHI GAESHI	YAMA ARASHI	YOKO WAKARE
HARAI GOSHI GAESHI	UCHI MATA SUKASHI	DAKI WAKARE
UCHI MATA GAESHI	OBI OTOSHI	HIKIKOMI GAESHI
TSUBAME GAESHI		

## KATAME-WAZA

Técnicas:

<u>SIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
SANKAKU JIME	UDE HISHIGI ASHI GATAME
	UDE HISHIGI TE GATAME

KATA: JU NO KATA

DEFENSA PERSONAL

Optativo

RANDORI

Optativo



## EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN

---

Los Cinturones Negros 5º DAN *deberán remitir a la Comisión de Grados de la Escuela Federativa Nacional un dossier en el que se haga constar los méritos, si los tuviera, referidos a:*

- Resultados en competición*
- Práctica continua y asidua (certificado federativo)*
- Valor como docente y resultados de sus alumnos*
- Valor como Árbitro*
- Esfuerzos por la difusión del Judo*
- Propaganda, relaciones públicas, publicación de obras, etc.*
- Rol de dirigente, competencia responsabilidad, autoridad.*

Una vez revisado el mismo, *se procederá a la comunicación al interesado de la fecha y lugar de celebración del Examen Práctico.*

El Examen Práctico *constará de 3 partes:*

1. *parte: presentará un trabajo de judo-pie, de libre elección.*
2. *parte: presentará un trabajo de judo-suelo, de libre elección.*
3. *parte: KODOKAN GOSHIN JUTSU.*



## 1. ACCESO AL GRADO DE CINTURÓN NEGRO

- Vía “Elite”
- Vía “Competición”
- Vía “Técnica”

### 1.1. Vía “Elite”

- 1.1.1.** Judokas que hayan conseguido, como mínimo, Medallas en los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo Señor o Medallas de Oro en Campeonato de Europa Señor Individual.

Los Judokas considerados “Elite” no pasarán examen. Una vez transcurrido el tiempo de permanencia y la edad mínima se le concederá el GRADO.

### 1.2. Vía “Competición”

- 1.2.1.** Judokas que hayan obtenido el número mínimo de puntos de competición, bien sean en las Ligas existentes para pase de grado o en la fase final de los campeonatos nacionales mediante homologación de los puntos conseguidos.
- 1.2.2.** Los Judokas que participen en los “entrenamientos alternativos” programados por las Autonomías, previa autorización de la E.F.N. y obtengan el número mínimo de puntos de competición exigidos.

Los judokas que hayan obtenido los puntos de competición tendrán examen de las siguientes KATAS:

- 1º Dan: NAGE NO KATA (1º, 2º y 3º grupo)
- 2º Dan: NAGE NO KATA (completo)
- 3º Dan: KATAME NO KATA
- 4º Dan: KIME NO KATA
- 5º Dan: JU NO KATA
- 6º Dan: KODOKAN GOSHIN JUTSU

Complementariamente y de forma opcional: Trabajo completo de TOKUI-WAZA.

### 1.3. Vía “Técnica”

- 1.3.1.** Los Judokas que hayan optado por la vía “Técnica” realizarán el examen completo denominado “SEIS UNIDADES DE EVALUACIÓN”

- 1. Fundamentos
- 2. Técnicas de pie
- 3. Técnicas de suelo
- 4. Kata (los mismos que vía “Competición”)
- 5. Defensa Personal (optativo)
- 6. Randori (optativo)

### 1.3.2. Número de Técnicas en:

	Judo Pie	Judo Suelo	TOTAL
1º Dan	15	10	25
2º Dan	13	7	20
3º Dan	13	4	17
4º Dan	11	3	14
5º Dan	10	3	13



## 2. CONDICIONADO DE PRESENTACIÓN

### 2.1. TIEMPOS DE PERMANENCIA EN GRADO ANTERIOR

	ELITE (años)	COMPETICIÓN (años)	TÉCNICA (años)
1º Dan	1	1	2
2º Dan	2	2	3
3º Dan	3	3	4
4º Dan	4	4	5
5º Dan	5	5	6
6º Dan	6	6	7

### 2.2. EDAD MINIMA

	Elite y por Competición	Técnica
1º Dan	15 años cumplidos	15 años cumplidos
2º Dan	17 años cumplidos	18 años cumplidos
3º Dan	20 años cumplidos	22 años cumplidos
4º Dan	24 años cumplidos	27 años cumplidos
5º Dan	29 años cumplidos	33 años cumplidos
6º Dan	35 años cumplidos	40 años cumplidos

### 2.3. CERTIFICADO DE PRACTICAS (firmado por el Profesor del candidato)

	Elite y por Competición	Técnica
1º Dan	100 horas en 1 año	200 horas en 1 año
2º Dan	200 horas en 2 año	300 horas en 3 año
3º Dan	300 horas en 3 año	400 horas en 4 año
4º Dan	400 horas en 4 año	500 horas en 5 año
5º Dan	500 horas en 5 año	600 horas en 6 año
6º Dan	600 horas en 6 año	700 horas en 7 año

NOTA: los tiempos de permanencia, la edad mínima y el certificado de prácticas, serán de obligado cumplimiento y no serán susceptibles de modificación bajo ningún concepto.



### 3. ESQUEMA DE LOS EXAMENES PARA CINTURONES NEGROS

#### 1º Examen por unidades de evaluación (Vía Técnica)

##### 1. Fundamentos.

Exposición oral de 5 minutos sobre temática impuesta por el Tribunal, del Programa específico de cada grado.

##### 2. Judo Pie

1 Técnica elegida por el candidato en estática y desplazamiento y con combinaciones, encadenamientos, contras y conexión pie-suelo.

4 Técnicas escogidas por el Tribunal del Programa específico de cada grado.

##### 3. Judo Suelo

3 Técnicas (un control, una estrangulación y una luxación) con variantes, defensas y encadenamientos, una elegida por el candidato y las otras dos escogidas por el Tribunal, del programa específico de cada grado.

##### 4. Kata

Según el Programa específico de cada grado.

##### 5. Defensa Personal (optativo)

Y dentro del Programa específico de cada grado.

##### 6. Randori (optativo)

Y dentro del Programa específico de cada grado.

#### 2º Resultados en los exámenes

Declaración de APTO o NO APTO

#### 3º Tiempos de examen

Aproximadamente 20 minutos, excepto el examen de 6º Dan que podrá tener una duración máxima de 60 minutos, fraccionando en tres tiempos de 20 minutos, para Judo Pie, Judo Suelo y Kata, respectivamente.

#### 4º Judogui

En todas las actividades de la Escuela Federativa Nacional, en especial en los exámenes de cinturón negro, el color del judogui será siempre blanco.

#### 5º Exámenes por STAGES

Podrán realizarse exámenes de grados por Stages para los grados de 1º dan y superiores, no teniendo que dar conocimiento a la E.F.N. de los mismos hasta que se produzca el resultado final.