

Confederación Argentina de Judo

Reglamentación General para 1er Dan Programa de Examen Competidores



- **6 meses en la categoría 1er kyu como mínimo**
- 15 años edad mínima
- 2 cursos CAJ realizados en el presente año y anterior a su examinación como mínimo
- Estar al día con los aranceles federativos y confederativos
- Currículum vitae con historial deportivo completo
- Fotocopia del ultimo diploma de examen
- Carta presentación de su institución o federación
- **Participación como mínimo en el 75 % de los eventos a nivel provincial y nacional en los dos últimos años (Cursos provinciales, nacionales, topes, campos de entrenamiento, etc.)**
- **Participación como mínimo en el 75% de las competencias provinciales y nacionales en los dos últimos años.**

Desarrollo Técnico

- Programa a confeccionar con los siguientes elementos a considerar:
 - **BASES:** preparación física, entrenamiento (Keiko), **ukemi waza para la competición,**
 - **TOKUI WAZA:** Entrenamiento de la proyección, bases (posición, desplazamiento, kumikata), Combinaciones, Contratécnicas, variantes, continuación en ne-waza, proyecciones complementarias, proyecciones de apertura.
 - **RENRAKU WAZA:**
 - En la misma dirección
 - En diferente dirección
 - Apertura, finta o amague
 - Tachi-waza a ne-waza
 - Katame-waza a katame-waza
 - **KAESHI WAZA:**
 - Con Tai-sabaki – esquivas
 - Con bloqueo –brazos, piernas, tanden
 - Con anticipación a la técnica
 - Con continuación en ne-waza
 - **SHIAI NO KATA:** Formas de técnicas para la competición, con ceremonial de apertura y cierre.
 - **TE WAZA:** SEOI NAGE – SUKUI NAGE – TOKUI NAGE
 - **KOSHI WAZA:** O GOSHI – SODE TSURI KOMI GOSHI – TOKUI NAGE
 - **ASHI WAZA:** UCHI MATA – O UCHI GARI – TOKUI NAGE
 - **MAKIKOMI WAZA:** SOTO MAKIKOMI – KO UCHI MAKIKOMI – TOKUI NAGE
 - **SUTEMI WAZA:** YOKO TOMOE NAGE – SUMI GAESHI – TOKUI NAGE
 - **KÁTAME WAZA:**
 - OSAE WAZA, VARIANTES, TOKUI WAZA
 - JUJI GATAME, VARIANTES, TOKUI WAZA
 - SANKAKU SHIME, VARIANTES, TOKUI WAZA
 - FORMAS DE ENTRAR PARA JUJI GATAME Y SANKAKU SHIME
 - FORMAS DE IMPEDIR , BLOQUEAR O ESQUIVAR OSAE WAZA, JUJI GATAME Y SANKAKU SHIME
 - **ARBITRAJE:** Penalidades, actualizaciones, reglamento general, medidas del judogi, etc
 - **PRIMEROS AUXILIOS / RCP:** resucitación cardiopulmonar, primeros auxilios para las lesiones frecuentes en judo, vendajes de los competidores, etc.