



Confederación Argentina de Judo



Área Educación Nacional



PROGRAMA DE EXÁMEN PARA CINTURÓN NEGRO 3er DAN

Parcial N°1:

- BASES DEL JUDO: Shisei, Kumikata, Shintai, Tai sabaki, Ukemi, Kuzushi, Tsukuri, Kake.
- JUMBI UNDO: Taiso relacionado con Nage Waza y Katame Waza. Seiri Undo
- TACHI WAZA: Uchikomi, Kake geiko, Sute geiko
- KATAME NO KATA: Completo como Tori y Uke.
- TÉCNICAS F.I.J.: Te Waza – Koshi Waza – Ashi Waza – Osae-komi Waza
- RENNA WAZA: Combinaciones sobre las técnicas F.I.J.
- KAESHI WAZA: Contratécnicas sobre las técnicas F.I.J.
- TEORIA: Trabajo escrito sobre Judo. A elección del postulante.
- RANDORI Y PRACTICA DE ARBITRAJE: Conocimiento de las reglas de competición.

Parcial N°2:

- RENNA WAZA y KAESHI WAZA: Sobre técnicas de Osae- Shime y Kansetsu waza.
- TACHI WAZA: Yaku Soku Geiko, Kakari Geiko, Butsukari Geiko
- TOKUI WAZA: Entrenamiento y explicación de la técnica
- KATAME WAZA NO KOOBO: Hairi Kata – Kaeshi Kata – Tori Kata – Fusegi Kata – Nogare Kata.
- TÉCNICAS F.I.J.: Sutemi Waza – Kinshi Waza – Shime Waza – Kansetsu Waza
- ATEMI WAZA: Defensa personal completa.
- KUATSU y KAPPO: Explicación General. Primeros auxilios en el Judo.
- RANDORI, SHIAI, ARBITRAJE: Arbitraje práctico, mesa de control, planillaje.
- DOCENCIA: Nociones generales. A elección de la mesa examinadora.

