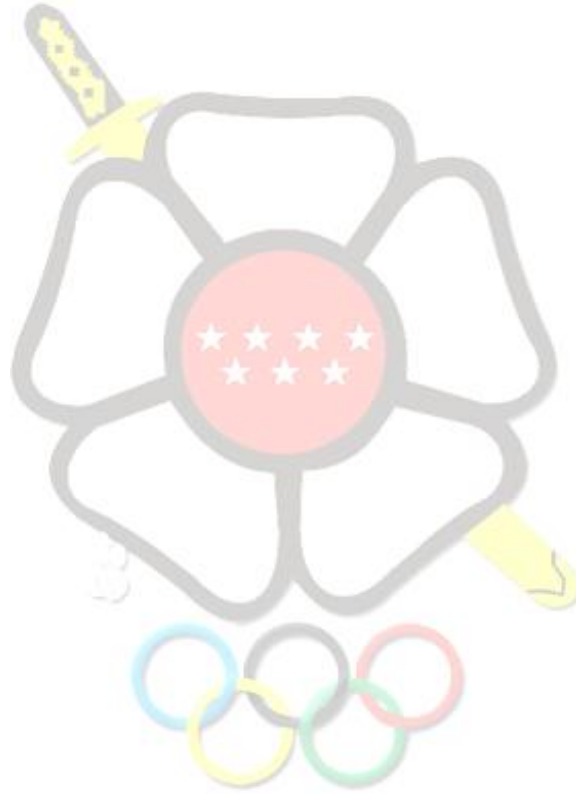




Federación Madrileña de Judo y D.A.



Aula de Formación Permanente
Pase de Grados de Judo



Federación Madrileña de Judo y D.A.

AULA de FORMACION PERMANENTE NORMATIVA PARA EL PASE DE GRADO DE JUDO POR CREDITOS

Todos los judocas, a partir de cinturón marrón, podrán acceder a un grado superior por la vía de créditos, cumpliendo los siguientes requisitos:

- 1º. Cada crédito tendrá una duración de 30 horas (12 presenciales y 18 de estudio ó investigación)
- 2º. Las 18 horas de estudio ó investigación de cada crédito deberán ser avaladas por el Profesor de Judo del Club del candidato mediante **certificado escrito**.
- 3º. Los tiempos de permanencia y **créditos que se realizarán como mínimo** en cada grado son:

Tiempo mínimo	Dan	Créditos	Licencias
2 años de marrón	Para 1º	1 ½ (18 horas presenciales)	3 seguidas o 5 alternas
3 años de 1º dan	Para 2º	2 (24 horas presenciales)	2 licencias de 1º dan
4 años de 2º dan	Para 3º	2 ½ (30 horas presenciales)	3 licencias de 2º dan
5 años de 3º dan	Para 4º	3 (36 horas presenciales)	4 licencias de 3º dan
6 años de 4º dan	Para 5º	3 ½ (42 horas presenciales)	5 licencias de 4º dan
7 años de 5º dan	Para 6º	4 (48 horas presenciales)	6 licencias de 5º dan
8 años de 6º dan	Para 7º	4 ½ (54 horas presenciales)	7 licencias de 6º dan
9 años de 7º dan	Para 8º	5 (60 horas presenciales)	8 licencias de 7º dan

- 4º. A partir de la realización del mínimo de créditos necesarios para cada grado, los profesores del Aula de Formación Permanente podrán realizar la prueba de pase de grado a los candidatos que ellos estimen han alcanzado el nivel técnico correspondiente al grado que optan. De no superar la prueba ó en caso de no alcanzar el nivel mínimo para optar a esa prueba, los candidatos realizarán las jornadas que sean necesarias, en las mismas condiciones de inscripción, pago, autorización paterna y visto bueno federativo que las anteriores.
- 5º. Los candidatos que tengan pasada la fase de competición por Campeonatos y/o Entrenamientos obtendrán la reducción de un año de permanencia en el grado anterior, según la tabla arriba indicada.



Federación Madrileña de Judo y D.A.

- 6°. Los Profesores, Árbitros y Voluntarios afiliados a esta FMJYDA y que participen en las actividades del Aula de Formación Permanente también obtendrán la reducción de un año de permanencia en el grado anterior, según la tabla arriba indicada.
- 7°. **Los alumnos cinturones marrones deberán tener tramitada la documentación y abonadas las tasas de cinturón negro 1º Dan antes de realizar los cursos y deberán tener cumplidos 15 años para poder realizar la prueba.** El resto de candidatos, para poder realizar la prueba de pase de grado tendrán tramitada la documentación y abonadas las tasas correspondientes previamente en la FMJYDA, no admitiéndose la entrega de documentación ni pago alguno en el lugar y fecha de realización de la actividad.
- 8°. Al inicio de cada jornada se presentará en la mesa de control el Documento Deportivo con la licencia en vigor. Los cinturones marrones presentarán este documento con todos los sellos kyus adheridos y firmados por su profesor. Los candidatos menores de edad aportarán además la autorización paterna, materna ó del tutor legal.
- 9°. Obligatorio utilizar **Judogi blanco. Las mujeres, además, llevarán camiseta blanca bajo el judogi.**
- 10°. **No se permite asistir a los cursos exclusivamente como Uke.** Todos los candidatos realizarán el trabajo de las jornadas y la prueba de pase de grado con los compañeros del grupo y nivel técnico que les corresponda.
- 11°. **Es obligatorio calzarse siempre al salir del tatami** (recomendable llevar chanclas).
- 12°. Se recomienda también a todos los alumnos ir provistos de su propia botella de agua, para hidratarse convenientemente.



Federación Madrileña de Judo y D.A.

Desarrollo de los Cursos de AFP-Pase de Grados:

→ **Saludo.**

→ **Calentamiento general.** Diez minutos aproximadamente.

→ **Calentamiento específico.** Diez minutos aproximadamente:

- En el sitio posiciones de Ukemis, individual o por parejas.
- En desplazamiento individual o por parejas las distintas caídas.

División de grupos por Grado.

→ **Técnicas de pie (Tachi Waza):** explicación y práctica. En desplazamiento se trabaja en Tandoku Renshu y Sotai Renshu tanto el Tokui Waza como las técnicas que vaya indicando el maestro.

→ **Técnicas de suelo (Ne Waza):** explicación y práctica. Se trabaja en Tandoku Renshu y Sotai Renshu las técnicas que indique el maestro y el Tokui Waza.

→ **Yaku Soku Geiko:** En desplazamiento se trabaja las distintas secuencias técnicas del Tokui Waza o las que indique el maestro.

En pie / En suelo / En pie-suelo

Randori: práctica libre 2/3 de suelo y 2/3 de pie.

Este apartado tendrá una duración aproximada de una hora, a continuación habrá un descanso de diez minutos.

→ **Kata:**

- Exposición de los grupos por una/s pareja/s y posibles correcciones del maestro (se muestran todos o algunos grupos).
- Tandoku Renshu de lo expuesto.
- Sotai Renshu de lo expuesto.
- Según tiempo disponible, se hará Uchikomi (3 ó 4) de cada técnica vista.

Este apartado tendrá una duración aproximada de una hora y media.

Las evaluaciones se harán sin parar el curso, que siempre estará dirigido por algún maestro.



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Rei • Ukemi • Kumi kata • Shintai • Tai sabaki • Shisei • Kuzushi • Tsukuri • Kake
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O uchi gari • De ashi harai • O soto gari • Hiza guruma
KOSHI WAZA	• O goshi
TE WAZA	• Tai otoshi
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las luxaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tate shiho gatame • Hon kesa gatame • Yoko shiho gatame • Kami shiho gatame
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata juji jime • Gyaku juji jime • Nami juji jime • Hadaka jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude garami • Ude hishigi juji gatame
KATA	
NAGE NO KATA: Te waza - Koshi waza – Ashi waza	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi komi • Nage komi • Randori • Shiai
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ko soto gake • Ashi guruma • Ko uchi gari • Ko soto gari
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hane goshi • Koshi guruma • Tsuru goshi
TE WAZA	
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las luxaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata gatame • Kuzure kami shiho gatame • Kuzure kesa gatame
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata ha jime • Okuri eri jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi waki gatame • Ude hishigi ude gatame
KATA	
NAGE NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA		
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Tandoku renshu • Sotai renshu 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaku soku geiko • Kakari geiko
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.	
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto otoshi • O guruma 	<ul style="list-style-type: none"> • Harai Tsuru komi ashi
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Utsuri goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Morote gari • Kuchiki taoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Seoi otoshi • Sukui nage
MA SUTEMI WAZA		
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi makikomi • Tani otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Soto makikomi • Yoko otoshi
NE WAZA		
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Salidas de las estrangulaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.	
OSAE KOMI WAZA		
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ryote jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi hiza gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi hara gatame
KATA		
KATAME NO KATA		



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Renraku waza • Kaeshi waza • Renzoku waza • Chikara no ôyô
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto guruma • O uchi gaeshi • O soto gaeshi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sumi otoshi • Ko uchi gaeshi • Kibisu gaeshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tawara gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hane makikomi • Harai makikomi • O soto makikomi • Uchi mata makikomi
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de ataque • Movimientos básicos de defensa • Bases de las luxaciones • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sode guruma jime • Kata te jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi sankaku gatame
KATA	
KIME NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal.
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi mata gaeshi • Tsubame gaeshi • Hane goshi gaeshi • Harai goshi gaeshi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi mata sukashi • Yama arashi • Obi otoshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hikikomi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Daki wakare • Yoko wakare
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal.
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sankaku jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi ashi gatame • Ude hishigi te gatame
KATA	
JU NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA

- El candidato realizará un trabajo de Judo Pie, de libre elección.

NE WAZA

- El candidato realizará un trabajo de Judo Suelo, de libre elección.

KATA

KODOKAN GOSHIN JUTSU