

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.

HOJAS DE EXAMEN HASTA 6º DAN

PUNTOS A TENER EN CUENTA POR PARTE DEL CANDIDATO

EL TRIBUNAL

- SE CEÑIRA A LAS PREGUNTAS REFLEJADAS EN LA HOJA DE EXAMEN.
- PODRÁ PREGUNTAR SOBRE ASPECTOS TECNICOS REFERENTES A LOS TEMAS DEL EXAMEN.
- PODRÁ LEVANTARSE E INDICAR CUAL ES LA SITUACIÓN REQUERIDA EN LA PREGUNTA EN CUESTION.
- VALORARÁ CON ESPECIAL INTERES, LA POSICION, DISTANCIA DE SEGURIDAD, CONTROL TECNICO Y CORRECTA EJECUCIÓN DE LAS TECNICAS.

EL CANDIDATO

- DEBERA PRESENTAR ASPECTO ASEADO Y LA UNIFORMIDAD ADECUADA Y LIMPIA
- DEBERÁ MANTENER UNA ACTITUD CORRECTA, DE RESPETO Y DECISION
- DEBERÁ CEÑIRSE EN LAS RESPUESTAS AL TEMA EN CUESTIÓN
- LAS REPUESTAS DEBERAN TENER: REALIZACION TECNICA ADECUADA AL GRADO, LÓGICA, PROPORCIONALIDAD, EFICACIA, SENCILLEZ, EQUILIBRIO Y PROGRESIÓN.
- DEBERÁ LLEVAR LAS ARMAS SIMULADAS CORRESPONDIENTES A LA EXIGENCIA DE LA HOJA DE EXAMEN
- LLEVARÁ TANTOS UKE COMO SU EXAMEN, SIMULACIONES Y TRABAJOS DE LIBRE EJECUCIÓN LO REQUIERAN.
- PODRÁ DIRIGIRSE AL TRIBUNAL Y/O A SU/S COMPAÑERO/S PARA EL CORRECTO DESARROLLO DE LAS RESPUESTAS REQUERIDAS



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN PARA 1º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la **RFEJYDA**.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 1 fundamento del programa hasta 1º DAN

1. MOVILIDAD
2. CAIDAS
3. DISTANCIA DE SEGURIDAD Y PROCESO DE ROTURA
4. FASES DE LA DEFENSA, PROCESO DE ACCION DEFENSIVA
5. BASES DE LAS INMOVILIZACIONES
6. PUNTOS VULNERABLES
7. BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
8. LEGISLACIÓN APLICADA A LA DEF. PERSONAL

2. AGRESIONES BASICAS. El candidato realizará un trabajo de defensa ante dos agresiones básicas del programa.

1. AGARRES (DIVERSOS) A elección del tribunal.
2. ATAQUES POR GOLPEO (DIVERSOS) a elección del tribunal.
3. PRESAS AL CUELLO Y BRAZOS.
4. ATAQUES CON OBJETO CONTUNDENTE (palo). AMENAZA O AGRESION CON ARMA BLANCA.
5. ATAQUES DIVERSOS SOBRE DEFENSOR EN SUELO.

3. AGESIONES COMBINADAS. Trabajo de defensa ante dos agresiones combinadas del programa hasta 1º dan.

1. ATAQUES DIRECTOS DE DOS Oponentes. (FRENTE, COSTADOS O DELANTE Y DETRÁS)
2. ATAQUES CONTINUADOS DE DOS Oponentes . (AL MENOS 5 DESDE DISTINTAS DIRECCIONES)
3. ATAQUES DE DOS Oponentes UNO ARMADO Y EL OTRO NO.

4. TECNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 2 técnicas sobre 4 enunciados, Elegidos por el tribunal, del programa hasta 1º dan

1. Formas básicas de golpeo. Formas básicas de bloqueo.
2. Formas básicas de control o luxación
3. Controles sobre oponente en suelo y formas de volteo.
4. Formas de conducción y pase de controles en pie o suelo a conducción.
5. Intervención ante agresiones a un tercero.
6. Defensas ante ataque con objeto contundente.
7. Defensas ante amenazas y/o ataque con arma blanca.
8. Defensas desde el suelo, agresor en pie o en suelo.

5. APLICACIONES O SIMULACIONES. El candidato realizará dos ejercicios del programa hasta 1º dan. Elegidos por el tribunal

1. Evolución técnica teórica en D.P.
2. Agresión en la calle de baja intensidad, proceso
3. Escalada de violencia de persona ebria
4. Atraco simple
5. Agresión a terceros

SIMULACION Nº 5. (Agresión a pareja).

6. METODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demonstración práctica nº 4** (acción – reacción) o bien otra demostración del programa + un ejercicio libre con al menos 8 defensas variadas.

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 1er Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN PARA 2º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la **RFEJYDA**.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 1 fundamento del programa hasta 2º DAN

1. SINDROME GENERAL DE ADAPTACION (S.G.A.)
2. BASES DE LA DEFENSA DE LAS LUXACIONES
3. UTILIZACION DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA
4. MOVILIDAD Y USO DEL PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO
5. USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL: PALO LARGO, PALO CORTO, ETC.

2. AGRESIONES BASICAS . El candidato realizará trabajo de defensa ante dos agresiones básicas del programa.

1. REYERTA
2. GOLPES A CORTA DISTANCIA. (a elección del candidato)
3. ATAQUES CON PALO CORTO Y LARGO

3. AGESIONES COMBINADAS . Trabajo de defensa con un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10

- ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS Oponentes.

4. TECNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 2 técnicas de libre elección sobre 5 enunciados, Elegidos por el tribunal, del programa hasta 2º dan

1. INTERVENCION Y FORMA DE SEPARAR CONTENDIENTES EN REYERTA
2. ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente (uno solo o entre dos)
3. LUXACIONES DE DEDOS.
4. OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCION EN EL SUELO.
5. OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL Oponente (agresor en pie, defensor en suelo).
6. PALO CONTRA PALO: EN ATAQUE, ATAQUE Y CONTRAATAQUE POR GOLPEO, OTRAS DEFENSAS (acabando en golpeo, controles, proyecciones, etc)

5. APLICACIONES Y SIMULACIONES. El candidato realizará dos ejercicios del programa hasta 2º dan. Elegidos por el tribunal

1. TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO
2. ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente (uno solo y entre dos)

SIMULACION Nº 6 (conflicto entre grupos).

6. METODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demostración práctica nº5** (trabajo de palo: corto y largo) o bien otra demostración del programa + un ejercicio libre con al menos 8 defensas variadas y uso de palo corto.

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 2º Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN PARA 3º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la **RFEJYDA**.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 1 fundamento del programa hasta 3º DAN

1. ARMA BLANCA.
2. CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA.
3. USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL: arma blanca, arma blanca contra arma blanca.

2. AGRESIONES BASICAS. El candidato realizará trabajo de defensa ante 2 agresiones básicas del programa.

1. OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA: con engaño, con agarre, en ataques continuados defensor en retroceso.
2. AMENAZA CON ARMA DE FUEGO A CORTA DISTANCIA EN 360º

3. AGRESIONES COMBINADAS. Trabajo de defensa sobre el enunciado con un mínimo de 6 defensas y un máximo de 10.

- ATAQUES DE VARIOS Oponentes con UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y/O ARMA BLANCA.

4. TECNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 3 técnicas o defensas sobre 2 enunciados, Elegidos por el tribunal, del programa hasta 3º dan

1. PROYECCIONES DE SACRIFICIO
2. LUXACIONES DE PIERNA
3. DEFENSA CON PALO CORTO ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA
4. RESOLUCION ANTE AMENAZA A CORTA DISDANCIA EN 360º CON ARMA DE FUEGO CORTA

5. APLICACIONES O SIMULACIONES. El candidato realizará 2 ejercicios del programa hasta 3º dan. Elegidos por el tribunal

1. RESPUESTA LIBRE FRENTE A AGRESIONES DE VARIOS Oponentes ARMADOS CON OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMAS BLANCAS.
2. RESPUESTA LIBRE ANTE OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA.

SIMULACION Nº 7 (atraco con varios agresores con arma blanca). RECREACION DE UNA AGRESION

6. METODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demonstración práctica nº 6** (defensa contra arma blanca) o bien otra demostración del programa + un ejercicio libre con al menos 8 defensas variadas usando arma blanca como agresión.

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 3º Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN PARA 4º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la **RFEJYDA**.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 2 fundamentos del programa hasta 4º DAN

1. ARMA DE FUEGO CORTA: SU PROTECCIÓN
2. CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA
3. GENERALIDADES SOBRE D.P.O.
4. GENERALIDADES SOBRE D.P.M.
5. DESARROLLO DE TÉCNICA O FUNDAMENTO ESPECIAL
6. INTEGRACION DEL TRABAJO DE LAS DIVERSAS ARMAS EN SITUACION DE D.P.

2. AGRESIONES BASICAS. El candidato realizará 3 respuestas distintas ante 2 situaciones de éste apartado del programa.

1. AMENAZA, FINTAS Y AGRESION CON ARMA BLANCA PARA CORTAR Y/O PINCHAR
2. IMPEDIMENTOS PARA EL DESENFUNDE DEL ARMA DE FUEGO CORTA.
3. INTENTOS DE SUSTRACCIÓN DEL ARMA DE FUEGO CORTA.

AGRESIONES COMBINADAS. El candidato realizará un mínimo de 4 y un máximo de 8 técnicas o defensas sobre 2 enunciados distintos.

1. VARIOS AGRESORES ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO
2. VARIOS AGRESORES CON PALO Y/O ARMA BLANCA ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO

4. TECNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará 2 técnicas sobre 4 enunciados, Elegidos por el tribunal, del programa hasta 4º dan

1. LUXACIONES DE CUELLO
2. DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS DE: A. LUXACIONES B. PROYECCIONES
3. DEFENSAS A MANOS LIBRES CONTRA SUJECCION EFECTUADA POR VARIOS AGRESORES
4. DEFENSA CON ARMA BLANCA ANTE AGRESION CON ARMA BLANCA
5. DEFENSA CON PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS CON ARMA BLANCA Y/O PALO CORTO
6. ENGRILLETAMIENTOS BÁSICOS
7. EVASION-ESCAPE-HUIDA APLICADAS A D.P.M.

5. APLICACIONES Y SIMULACIONES. El candidato realizará dos ejercicios del programa hasta 4º dan.

1. **SIMULACION D.P.O. 1** (agresión a agente)
2. **SIMULACION D.P.M. 1** (intento de violación)

6. METODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demonstración práctica nº 7** (defensas a manos libres contra agresión múltiple con sujeción) o bien otra demostración del programa + un ejercicio libre con al menos 10 defensas variadas con agresión múltiple y sujeción.

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 4º Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A

HOJA DE EXAMEN PARA 5º DAN DE DEFENSA PERSONAL



CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la **RFEJYDA**.

1. FUNDAMENTOS. Explicación y demostración a elección del tribunal de 2 fundamentos del programa hasta 5º DAN

1. GENERALIDADES SOBRE D.P.O.
2. GENERALIDADES SOBRE D.P.M.
3. REACCION Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESION CON ARMA BLANCA
4. PROTECCION A UN TERCERO UNO O VARIOS DEFENSORES: A. UN SOLO AGRESOR
B. VARIOS AGRESORES

2. AGRESIONES BASICAS . El candidato realizará 3 formas diferentes de responder ante 2 enunciados de éste apartado.

1. AGRESION O INTENTO, CON ARMA BLANCA SOBRE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO CORTA
2. IMPEDIMENTOS AL DESENFUNDE CON AGRESION O INTENTO, SIMULTANEOS CON ARMA BLANCA
3. INTENTO DE AGRESION DE PERSONA PROTEGIDA. UN SOLO ATACANTE

3. AGESIONES COMBINADAS . Trabajo de defensa con un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10.

1. INTENTO DE AGRESION A PERSONA PROTEGIDA. 2 O MAS ATACANTES

4. TECNICAS Y DEFENSAS. El candidato realizará un trabajo de manera amplia sobre dos enunciados distintos de éste apartado

1. FORMAS DE PROTECCION A UN TERCERO: A. UN SOLO ATACANTE B. VARIOS ATACANTES
2. FORMAS AVANZADAS DE: A. CONDUCCION B. LUXACION C. PROYECCION
3. ENGRILLETAMIENTOS AVANZADOS
4. DEFENSAS ADECUADAS EN SITUACION DE VIOLENCIA DE GENERO.

5. APLICACIONES O SIMULACIONES.

1. **SIMULACION D.P.O. 2 (escalada de violencia frente a varios adversarios)**
2. **SIMULACION D.P.M. 2 (agresión en domicilio)**

6. METODOS DE ENTRENAMIENTO. El candidato realizará la **demonstración práctica nº 8** (defensas con y ante arma de fuego corta) o bien otra demostración del programa + un ejercicio libre con al menos 8 defensas variadas usando el arma de fuego corta como defensa y agresión .

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de la R.F.E.J.Y.D.A hasta 5º Dan.

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A

HOJA DE EXAMEN PARA 6º DAN DE DEFENSA PERSONAL



CANDIDATO. _____

*El candidato desarrollará su trabajo sobre el contenido del programa oficial de DEFENSA PERSONAL de la **RFEJYDA**.

1. FUNDAMENTOS.

El candidato expondrá, a nivel teórico y práctico una **tesina** sobre los temas dispuestos para éste efecto en el Departamento de Defensa Personal de la **RFEJYDA**.

Ésta tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

2. APLICACIONES O SIMULACIONES.

RECREACION DE UNA AGRESION:

1. **SIMULACION LIBRE DE D.P.O.**
2. **SIMULACION LIBRE DE D.P.M.**

EL TRIBUNAL

FDO.

FDO.

FDO.

APTO – NO APTO

OBSERVACIONES: