



COMO SE DEBEN REALIZAR LOS EXAMENES DE CINTURÓN NEGRO DE JUDO

1 Entrada al tatami:

Tori y Uke, con el permiso de la mesa formada por los miembros del tribunal de examen, se colocarán frente a la misma y en el centro del tatami. Tori a la derecha de la mesa y Uke a la izquierda, a unos cuatro metros de distancia el uno del otro, saludarán al tribunal y luego se saludarán entre ellos, todo en Ritsu rei.

2 Fundamentos en pie (Kihon):

El miembro del tribunal que formula las preguntas, lo hará claramente para que Tori ejecute las técnicas como lo indica su hoja de examen.

Cuando el tribunal lo indique, Tori se acercará a la mesa para oír las preguntas de fundamentos en Pie que le formularán. Explicará verbalmente las preguntas y las realizará con una demostración física, si el tribunal de examen así lo solicita.

Terminada esta parte, volverá a su sitio frente a Uke (a cuatro metros de distancia, en el centro del tatami).

3 Tokui waza, en Pie (Tachi Waza):

Tori y Uke se saludarán en Ritsu rei, antes y después de realizar su Tokui waza. Lo realizará tal y como se lo va indicando el tribunal (como está escrito en la hoja de examen). Estático, desplazamientos, encadenamiento pie-pie, pie-suelo, contras.

4 Técnicas en Pie (Tachi waza):

Tori y Uke se saludarán en Ritsu rei, antes y después de realizar las técnicas en Pie. Lo realizará como se lo va indicando el tribunal (como está escrito en la hoja de examen). Cuando Tori y Uke terminan su demostración en pie se saludarán en Ritsu rei, a cuatro metros de distancia y en el centro del tatami, para indicar el final de este bloque.

5 Fundamentos judo Suelo (Kihon):

De nuevo Tori se acerca a la mesa y responde como lo hizo anteriormente a las preguntas de suelo, con una explicación verbal y física si el tribunal lo solicita.



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 – Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168
E-Mail: info@nklbudo.es | Web: <http://www.noris.es>





6 Tokui waza en Suelo (Ne waza)

Tori se coloca frente a Uke en pie, a cuatro metros de distancia, en el centro del tatami y dan un paso adelante, se ponen los dos de rodillas, realizan el saludo entre ellos en Zarei. Tori realizará su Tokui waza tal y como se lo va indicando el tribunal, es decir, (como está escrito en su hoja de examen). Estático, desplazamientos, encadenamientos, defensas.

7 Técnicas de Suelo (Ne waza)

- De nuevo Tori se coloca frente a Uke, a cuatro metros de distancia, en el centro del tatami de rodillas y realizan el saludo entre ellos en Zarei.
- Los dos en posición Kyoshi. Uke da un gran paso en Shikko, pone la mano derecha al suelo y se tumba boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo y la pierna izquierda flexionada y junta a la derecha (el pie izquierdo a la altura del tobillo derecho).
- Tori se levanta, se desplaza al costado derecho de Uke y se coloca en Kyoshi, da dos pasos como en el Katame no kata, se acerca a Uke y va realizando las técnicas que le indica el tribunal.
- Tori, cada vez que termina una técnica, da un paso atrás y en posición Kyoshi, antes de seguir con la siguiente, hasta que termine su parte de examen de suelo.
- Como en pie, Tori al final vuelve a su sitio.
- Al terminar Uke se incorpora, pone la mano derecha al suelo se levanta en Kyoshi, arregla su judogi a la vez que Tori, da un paso atrás en Shikko y frente a Tori. Se saludan de nuevo en Zarei y se ponen en pie los dos.

8 Kata:

- La última parte del examen es el del Kata correspondiente a cada grado, los dos Tori y Uke se colocan a la distancia del kata que van a realizar y lo ejecutan.

9 Fin del examen:

- Terminado el Kata, ambos en pie saludan en Ritsu rei al tribunal y se retiran del Tatami saludando en Ritsu rei al salir del mismo.

NOTA:

Durante el examen, tanto Tori como Uke deben mantener en todo momento la uniformidad correcta, realizando pequeños ajustes en la chaqueta (uwagi), el pantalón (zubon) ó el cinturón (obi) para evitar que se suelten y sea motivo de interrupción en el examen para su debida colocación.



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 – Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168
E-Mail: info@nklbudo.es | Web: <http://www.noris.es>

