



**Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados**  
JIU-JITSU - AIKIDO - KENDO - WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL



## **PROGRAMA OFICIAL DE LA RFEJYDA**

### **JIU – JITSU**



**PROGRAMA DE JIU-JITSU**

---

**Modificación al Reglamento de la E.F.N.: Artículo 101**

- ✍ El examen de paso de grado de JIU - JITSU se ajustará al Programa Oficial de la R.F.E.J.Y D.A. en vigor.
  
- ✍ La realización de los exámenes seguirá el Modelo Oficial de Hojas de Examen de la R.F.E.J.Y D.A. en vigor.

**Tesinas de JIU – JITSU para Maestro Nacional Especialista:**

- ✍ Arbitraje
- ✍ Atemis y Bloqueos
- ✍ Defensa Personal
- ✍ Controles Suelo
- ✍ Katas
- ✍ Proyecciones

## **PUNTOS A TENER EN CUENTA POR LOS**

## **TRIBUNALES Y PROFESORES DE JIU-JTTSU**

- La uniformidad del tribunal será obligatoriamente, Gi blanco con el escudo de Jiu-Jitsu colocado en el pecho izquierdo.
- Presencia adecuada en cuanto a su higiene y vestimenta, debemos cuidar nuestro aspecto personal.
- No hablar constantemente entre los miembros del tribunal y apagar los teléfonos móviles.
- No mantener demasiado diálogo con los candidatos ni corregirles, **sólo evaluarles.**
- En términos generales entendemos que la actitud del tribunal hacia el aspirante deberá ser positiva para que este pueda superar la prueba.
- El tribunal no pedirá nada que no conste en la hoja de examen e evitará preguntas intimidatorias ¿Quién te ha enseñado eso ? quién es tu profesor etc.
- Nadie podrá ser candidato y miembro del tribunal de examen.
- El tribunal deberá ajustarse siempre a la hoja de examen y evaluar solo sobre las preguntas de la citada hoja, no se podrán hacer preguntas fuera de examen aunque sean para intentar ayudar y tampoco se podrá acortar el mismo, salvo por indicación de la mesa central y siempre que sea para favorecer al candidato.
- En Kata, prestar mucha atención a la correcta realización de la misma.
- Los miembros del tribunal deberán esperar un tiempo después de terminar los exámenes, por si fuera preciso hacer algún tipo de aclaración sobre el examen de cualquier candidato.
- En la Asamblea General Ordinaria de 10-01-04 y ratificada en la de Enero 2005, se acordó que todos los profesores que quieran presentar alumnos tanto a exámenes de Cintó Negro como a Cursos de Tecnificación, deberán obligatoriamente asistir al menos a uno de los Reciclajes de Tribunal de Grados que se celebren a lo largo del año. Este acuerdo se adopta con el fin de no perjudicar a los propios alumnos por desconocimiento de cualquier cuestión Normativa, Formato, Técnica, etc.

**Relacionada con el pase de Grado. Obviamente aquellos Maestros que no asistan al Reciclaje, no podrán formar parte del Tribunal Examinador.**

# **NORMATIVA PARA LA PRESENTACIÓN A**

## **EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE JIU-JITSU**

1. Todos los candidatos, así como sus Ukes, deberán acudir al Examen obligatoriamente con Gi blanco con el escudo de Jiu\_Jitsu, limpio, sin roturas y el cinto anudado correctamente de forma que los dos extremos sean equidistantes y queden hacia la horizontal ó hacia abajo.
2. El Gi no podrá llevar dorsal.
3. Asimismo, deberán presentarse en perfecto estado de higiene personal. Los candidatos con el pelo largo, lo llevarán recogido con goma ó cinta.
4. Las mujeres que se presenten a Examen tanto de Tori como de Uke, llevarán camiseta blanca bajo la chaqueta del Gi .
5. La actitud y comportamiento hacia los miembros del Tribunal y la Organización del Examen, será en todo momento correcta.
6. Para la realización de todas las Katas las armas, Tambo, Tanto, Hambo, Katana, y Pistola serán obligatoriamente de madera.
7. Al hacer en la Federación la inscripción para el Examen, se deberán de facilitar también los datos Nombre y Apellidos , D.N.I y licencia federativa del año actual de los Ukes con el que se realizará el Examen. Dicho Uke no podrá presentarse con más de tres candidatos, con el fin de no alterar en exceso el transcurso normal del evento.
8. Para hacer el Examen técnico, el candidato deberá llevar los Ukes que sean necesarios para cada grado según normativas.
9. Para mejorar nuestros Exámenes y darle la relevancia que merecen, estas normas serán de obligado conocimiento tanto para los Toris, como para los Ukes y Profesores.
10. Todo trabajo que se realice con armas, deberán ser simuladas como ya hemos mencionado y en el caso de Dúo serán las reglamentarias.

**NOTA : El incumplimiento de alguna de estas normas, será motivo para no permitir al candidato presentarse al Examen, devolviéndole allí mismo su documentación.**

## **Factores Determinantes de Evaluación**

### **ACTITUD GENERAL:**

1. Presentación.
2. Gi
3. Actitud y Vivencia.
  - Preparación Física y Rendimiento.
  - Elección de Ukes.

### **PREPARACIÓN TÉCNICA:**

La técnica se ejecuta con:

1. Potencia
2. Equilibrio
3. Velocidad
4. Progresión
  - Perfecto conocimiento de **KIHON**.
  - Aplicación correcta de **BUNKAI**.
  - Demostración de Kata Oficial.
  - Competición: Conocimiento y demostración de los sistemas de Competición

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

El Tribunal calificará, en los exámenes de 1º a 6º Dan, con el siguiente resultado:

**APTO - NO APTO**

**Vía Élite:** Aquellos candidatos a examen que hayan obtenido medalla en Campeonatos de España o Internacionales homologados por la Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas, (Departamento de JIU-JITSU), estarán exentos de realizar el punto 7 de la hoja de examen, con el resultado de APTO.

**NOTA:** Al inscribirse como candidato a examen deberán sobre el punto 7 (exento).



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA Nº 1 DE EXAMEN DE **1º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

CANDIDATO D./ D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

**1º KIHON:** Una pregunta. El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del Tribunal

UKEMIS      SHINTAI      KYUSHO      KEAGE-KEKOMI-KEBANASHI      UCHI KOMI

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas

ATAMA WAZA      YOKO-GERI      GEDAN-GERI      MAWASHI-GERI      URA-TSUKI  
EMPI      HAITO-UCHI      GIAKU-TSUKI      MAE-GERI      HIZA-GERI  
OI-GERI      AGE-TSUKI

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas en diferentes SHISEI y BUNKAI sobre cada una de ellas

JYODAN-UKE      UDE-UKE      ASHIBO-UKE      SHUTO-UKE      NAGASHI-UKE      SOKUTO-OSAE-UKE

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas

UKI-OTOSHI      KATA-GURUMA      MOROTE-GARI      USHIRO-GOSHI      TOMOE-NAGE  
O-GOSHI      O-SOTO-GARI      SUKUI-NAGE      HARAI-GOSHI      SHIHO-NAGE  
USHIRO-KIRI-OTOSHI      TAI-OTOSHI

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas

KATA-TE-JIME      HIZA-GATAME      MUNE-GATAME      YONKYO      KATA-UDE-KANSETSU  
JUJI-GATAME      UDE-GARAMI      HARA-GATAME      KOTE-GAEHSI      OKURI-ERI-JIME

**6º NE WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas

HON-KESA-GATAME      TATE-SHIO-GATAME      DERRIBOS: TORI-SUELO      CONTROLES: UKE-SUELO-TORI-PIE

**7º SHIAI:** El candidato realizará una demostración práctica de 1 de los 2 sistemas de competición oficial designado por el TRIBUNAL

**8º KATA:** Una KATA designada por el TRIBUNAL

TSUKI-JITSU-NO-KATA      KATAME-JITSU-NO-KATA      OMOTE-JITSU-NO-KATA

**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.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO      NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA Nº 2 DE EXAMEN DE **1º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

**CANDIDATO D./ D<sup>a</sup>** \_\_\_\_\_

**1º KIHON:** Una pregunta. El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del Tribunal

REI                      NAGE-KOMI              KUMI-KATA              SOTAI-RENSU              SHISEI                      YAKU-SOKU-GEIKO

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas

MAE-TSUKI              USHIRO-GERI              SHUTO-UCHI              TEISHO-UCHI              TATE-TSUKI              OI-TSUKI  
KAGI-TSUKI              KAKATO-GERI              URAKEN              TETSUI-UCHI              MAWASHI-TSUKI              DEDOS Y FALANGES

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas en diferentes SHISEI y BUNKAI sobre cada una de ellas

GEDAN-BARAI              UCHI-UKE                      MOROTE-UKE              SOKUTEI-OSAE-UKE              SOTO-UKE              JUJI-UKE

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas

TAI-OTOSHI              HIZA-GURUMA              KO-UCHI-GARI              KO-SOTO-GARI              KO-SOTO-GAKE              IRIMI-NAGE  
O-UCHI-GARI              SEOI-NAGE                      KUBI-NAGE                      O-SOTO-OTOSHI              KOSHI-GURUMA              OKURI-ASHI-HARAI

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas

KATA-HA-JIME              SANKYO                              IKKYO                      HADAKA-JIME              WAKI-GATAME              UDE-GATAME  
KATA-JUJI-JIME              GYAKU-JUJI-JIME              NIKYO                      NAMI-JUJI-JIME              KANUKKI-GATAME

**6º NE WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas

KATA-GATAME              YOKO-SHIHO-GATAME              ATEMIS: UKE-SUELO-TORI-PIE              DEFENSA CONTRA-ATAQUES

**7º SHIAI:** El candidato realizará una demostración práctica de 1 de los 2 sistemas de competición oficial designado por el TRIBUNAL

**8º KATA:** Una KATA designada por el TRIBUNAL

SHINTAI-JITSU-NO-KATA                      GERI-JITSU-NO-KATA                      NAGE-JITSU-NO-KATA

**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.

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN DE **2º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

CANDIDATO D./ D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

**1º KIHON:** Dos preguntas. El candidato explicará y demostrará el anexo 2

*PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS  
TRABAJO CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará 4 Técnicas de puño a corta distancia y BUNKAI sobre cada una de ellas

*DIRECTOS*

*CIRCULARES*

*GANCHOS*

*OBLICUOS*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará 4 Técnicas de esquivas de puño y BUNKAI sobre cada una de ellas

*LATERALES*

*OBLICUAS*

*CIRCULARES*

*GANCHOS*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará 6 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas

*UCHI-MATA*

*HANE-GOSHI*

*URA-NAGE*

*SUMI-GAESHI*

*YOKO-GURUMA*

*TANI-OTOSHI*

*MAKIKOMI*

*TOMOE-NAGE*

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas (con dos UKES)

*GOKYO*

*TSUKOMI-JIME*

*KATA-TE-JIME*

*ASHI-KANSETSU-GATAME*

**6º NE WAZA:** El candidato realizará 4 Técnicas sobre cada una de las dos posibilidades (con dos UKES)

*KUZURE DE CONTROLES*

*FORMAS DE GIRAR A UKE*

**7º SHIAI:** El candidato realizará una demostración práctica de 1 de los 2 sistemas de competición oficial designado por el TRIBUNAL

**8º KATA:** Una KATA designada por el TRIBUNAL

*UDE-ATE-JITSU-NO-KATA*

*ASHI-ATE-JITSU-NO-KATA*

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

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_





# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN DE **3º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

CANDIDATO D./ D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

**1º KIHON:** Una pregunta. El candidato explicará y demostrará un fundamento a elección del Tribunal

*TRABAJOS-DE- ARMA-BLANCA                      GO-NO-SEN-WAZA*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*MOROTE-TSUKI                                      MAE-TOBI-GERI                                      USHIRO-URA-MAWASHI-GERI*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará 2 Técnicas en diferentes SHISEI Y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*TETSUI-UKE    OTOSHI-UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará 6 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*SEOI-OTOSHI    KUCHIKI-TAOSHI    ASHI-GURUMA  
UTSURI-GOSHI    KAITEN-NAGE    KANI-BASAMI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*ASHI-GATAME    YUBI-KANSETSU    KUBI-KANSETSU*

**6º NE WAZA:** Cuatro preguntas. El candidato explicará dos sobre cada una de las dos posibilidades

*KUZURE DE CONTROLES    FORMAS DE GIRAR A UKE*

**7º SHIAI:** El candidato realizará el desarrollo de un trabajo técnico a libre elección

**8º KATA:** Realizar KATA

*TAMBO-JITSU-NO-KATA*

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

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN DE **4º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

CANDIDATO D./ D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

**1º KIHON:** Demostrará con varios UKES un fundamento a elección del Tribunal

*RENKO-HO (FORMAS DE CONDUCCIÓN) SHISEI: HANMI GAMAE*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará 2 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*YOKO-FUMIKOMI YOKO-FUMIKIRI*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará 2 Técnicas en diferentes SHISEI y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*KAKIWAKE-UKE SUKUI-UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará 5 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*O-SOTO-GURUMA KIBISHU-GAESHI TAWARA-GAESHI  
UDE-KIME-NAGE JUJI-GARAMI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*SODE-GURUMA-JIME RYOTE-JIME SANKAKU-JIME*

**6º NE WAZA:** El candidato realizará 4 Técnicas y un trabajo a libre elección con varios UKES

*ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS*

**7º TRABAJO LIBRE:** El candidato realizará con varios UKES un trabajo de libre elección, contra armas

**8º KATA:** Realizar KATA

*TANTO-JITSU-NO-KATA*

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

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN DE **5º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

CANDIDATO D./ D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

**1º KIHON:** El candidato explicará y demostrará el fundamento con varios UKES

*APLICACIONES DINAMICAS DE: GO-NO-SEN-WAZA*

**2º ATEMI WAZA:** El candidato realizará Una Técnica y trabajo libre de ATEMIS ante varios UKES

*YAMA-TSUKI*

**3º UKE WAZA:** El candidato realizará 2 Técnicas ante varios adversarios en diferentes SHISEI y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*KAKETE*

*DISTINTOS KUZURES ASHIBO-UKE*

**4º NAGE WAZA:** El candidato realizará 3 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas con varios UKES

*YAMA-ARASHI*

*DAKI-WAKARE*

*HIKIKOMI-GAESHI*

**5º KATAME WAZA:** El candidato realizará 2 Técnicas y BUNKAI sobre cada una de ellas en diferentes situaciones con varios UKES

*TE-GATAME*

*SANKAKU-GATAME*

**6º NE WAZA:** El candidato realizará trabajo libre de inmovilizaciones, luxaciones, estrangulaciones y formas de volcar, ellas con varios UKES

*TOKUI-WAZA*

**7º BUNKAI:** El candidato realizará un trabajo libre,

*DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO*

**8º KATA:** El candidato realizará completa la KATA

*KIME NO KATA*

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

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE JUDO Y D.A



HOJA DE EXAMEN DE **6º DAN** DE JIU JITSU

FECHA: \_\_\_\_\_

CANDIDATO D./ D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

**EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ UNA TESINA:**

**1º LIBRE:**

*30 MINUTOS DE DURACIÓN.*

*EXPOSICIÓN COMPLETA DE LA MISMA.*

*SE DEBERÁ ENVIAR A LA R.F.E.J.Y.D.A. CON UN MES DE ANTELACIÓN A LA FECHA DE EXAMEN.*

**2º EXPLICACIÓN ORAL Y PRÁCTICA:**

*EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ SOBRE CUALQUIER ASPECTO RELACIONADO CON EL EXAMEN, DEBIENDO CONOCER EL CANDIDATO EN PROFUNDIDAD EL PROGRAMA DE LA R.F.E.J.Y.D.A PARA 6º DAN.*

**3º KATA:** El candidato realizará completa la KATA

*KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA*

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO

NOTA FINAL \_\_\_\_\_

FIRMADO DON / DOÑA \_\_\_\_\_

**GOKYO**

**DE**

**JIU - JITSU**

**2011**



# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	2º KYU – AZUL	1º KYU - MARRÓN	
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ARMAS NATURALES YAKU SOKU GEIKO BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA: CONTROL DESEQUILIBRIO PUNTOS DE APOYO	PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1) KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA: CONTROL PALANCAS PUNTOS DE APOYO	<h2 style="text-decoration: underline;">ANEXO – 1</h2> <p><b>KIHON:</b> PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Factores a considerar:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Grado de Peligrosidad.</li> <li>2. – Número de atacantes.</li> <li>3. – Ataque con ó sin armas.</li> <li>4. – Lugar, ambiente y Horario.</li> </ol> </li> <li>• <u>Pautas a seguir:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Preparación para la sorpresa.</li> <li>b) Anticipación al acontecimiento.</li> <li>c) Actuar a pesar del dolor.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>• <u>Utilización de Conocimientos Técnicos:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Guardar distancia ideal.</li> <li>b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.</li> <li>c) Golpear siempre primero y con KIAI.</li> <li>d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.</li> </ol> </li> </ul>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	KAGI TSUKI TETSUI UCHI MIKAZUKI GERI	URA TSUKI AGE TSUKI MAWASHI TSUKI URA MAWASHI GERI	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	MOROTE UKE JUJI UKE	MIKAZUKI GERI UKE ASHI BO UKE	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	O SOTO GARI SUKUI NAGE TSURI GOSHI TSURI KOMI GOSHI HARAI GOSHI SHIHO NAGE	DE ASHI HARAI OKURI ASHI HARAI KOSHI NAGE IRIMI NAGE	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	KATA UDE KANSETSU JUJI GATAME UDE GARAMI KATA JUJI JIME GYAKU JUJI JIME NAMI JUJI JIME	OKURI ERI JIME KATA HA JIME HARA GATAME	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	CONTROLES SOBRE UKE. TORI EN PIE UKE EN SUELO	<b>TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICION APLICAR:</b> ATEMI PRESIONES PELLIZCOS VOLTEOS CONTROLES	
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	FIGURAS GEOMÉTRICAS COMBINACIONES DE TÉCNICAS: PIE - SUELO- PIE	<b>PASILLO DE COMBATE</b> <b>DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO:</b> LATERAL ESPALDA	
<b>KATA</b>	<b>NAGE JITSU NO KATA</b>	<b>OMOTE JITSU NO KATA</b>	

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 1º DAN	C.N. 2º DAN	
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	UCHI KOMI KAKARI GEIKO NAGE KOMI KYUSHO: PUNTOS VITALES PRESIONES Y PELLIZCOS	PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS (Anexo 2) TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; text-decoration: underline;">ANEXO – 2</p> <p><b>KIHON:</b> PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.</li> <li>2. Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.</li> <li>3. Mantenernos impasibles, no mostrando miedo natural.</li> <li>4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.</li> <li>5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios.</li> <li>6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.</li> <li>7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.</li> </ol>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	DEDOS Y FALANGES GEDAN GERI ATAMA WAZA	TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: DIRECTOS                      CIRCULARES GANCHOS                      OBLICUOS	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	SOKUTEI OSAE UKE SOKUTO OSAE UKE	ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: LATERALES OBLICUAS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	UKI OTOSHI KATA GURUMA MOROTE GARI SASAE TSURI KOMI ASHI USHIRO GOSHI TOMOE NAGE	UCHI MATA HANE GOSHI URA NAGE SUMI GAESHI YOKO GURUMA TANI OTOSHI MAKIKOMI	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	KATA TE JIME HIZA GATAME MUNE GATAME YONKYO	GOKYO TSUKOMI JIME ASHI KANSETSU GATAME	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS	KUZURE DE CONTROLES FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO	
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	RANDORI TOTAL DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO	DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS	
<b>KATA</b>	<b>TODAS LAS KATAS HASTA MARRON</b>	<b>UDE ATE JITSU NO KATA</b> <b>ASHI ATE JITSU NO KATA</b>	



# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 3º DAN	C.N. 4º DAN	C.N. 5º DAN	C.N. 6º DAN
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARAMA BLANCA GO NO SEN WAZA	<b>RENKO HO:</b> FORMAS DE CONDUCCION <b>SHISEI:</b> HANMI GAMAE	APLICACIONES DINAMICAS DE GO NO SEN WAZA	<p><b>1º EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ EN PRÁCTICA UNA TESINA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 minutos de duración.</li> <li>• Exposición completa de la misma.</li> <li>• Se deberá enviar a la R.F.E.J.Y.D.A. con un mes de antelación a la fecha de examen.</li> </ul> <p><b>2º EXPLICACIÓN ORAL Y PRÁCTICA:</b></p> <p>El tribunal preguntará sobre cualquier aspecto relacionado con el examen, debiendo conocer el candidato en profundidad el programa de la R.F.E.J.Y.D.A. para 6º Dan.</p>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	<b>YOKO FUMIKOMI</b> <b>YOKO FUMIKIRI</b>	<b>YAMA TSUKI</b>	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	<b>KAKIWAKE UKE</b> <b>SUKUI UKE</b>	<b>KAKETE</b> <b>KUZURE ASHI BO UKE</b>	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	<b>O SOTO GURUMA</b> <b>KIBISHU GAESHI</b> <b>TAWARA GAESHI</b> <b>UDE KIME NAGE</b> <b>JUJI GARAMI</b>	<b>YAMA ARASHI</b> <b>DAKI WAKARE</b> <b>HIKIKOMI GAESHI</b>	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	<b>SODE GURUMA JIME</b> <b>RYOTE JIME</b> <b>SANKAKU JIME</b>	<b>TE GATAME</b> <b>SANKAKU GATAME</b>	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	<b>TOKUI WAZA</b>	
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	<b>TOKUI WAZA</b>	<b>DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO</b>	
<b>KATA</b>	<b>TAMBO JITSU NO KATA</b>	<b>TANTO JITSU NO KATA</b>	<b>KIME NO KATA</b>	

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

<b>AMARILLO 5º KYU: TSUKI JITSU NO KATA</b>	<b>NARANJA 4º KYU: SHINTAI JITSU NO KATA</b>	<b>C.N. 1º DAN</b>
<p style="text-align: center;">DEFENSA POR ATEMI DIRECTO DE PUÑO 360º</p> <p><b>UKE:</b> 8 Ataques de estrangulación con mano derecha e izquierda por el frente, costado derecho, espalda y costado izquierdo. Con amenaza de puño contrario. Termina en misma guardia que Tori.</p> <p><b>TORI:</b> Defensa por <i>SHUTO UKE</i>, <i>GYAKU TSUKI</i> al costado.</p> <p>Observaciones: - Tori y Uke al fin de cada ataque en guardia. - Las guardias alternas empezando en <i>HIDARI</i>.</p>	<p style="text-align: center;">DESPLAZAMIENTOS EN POSICION Y GUARDIA</p> <p><b>TORI:</b> 8 Posiciones ZENKUTSU DACHI.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Migi Shuto Uke absorbiendo al frente.</li> <li>2.- Hidari Uchi Uke a la izquierda, absorbiendo.</li> <li>3.- Hidari Soto Uke 180º a la espalda, absorbiendo.</li> <li>4.- Hidari Gedan Barai a la izquierda, absorbiendo.</li> <li>5.- Migi Nagashi Uke al frente Ayumi Ashi.</li> <li>6.- Hidari Nagashi Uke al frente Ayumi Ashi.</li> <li>7.- Hidari Shuto Uke al frente Tsuggi Ashi.</li> <li>8.- Hidari Jyodan Uke retroceder Tsuggi Ashi. (KIAI)</li> </ol>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-SHINTAI JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-KATAME JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-OMOTE JITSU NO KATA</p>
<b>VERDE 3º KYU</b>		
<b>GERI JITSU NO KATA</b>	<b>KATAME JITSU NO KATA</b>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-TSUKI JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-GERI JITSU NO KATA</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">-NAGE JITSU NO KATA</p>
<p style="text-align: center;">DEFENSA POR ATEMI DE PIERNA 360º</p> <p><b>UKE:</b> Con amenaza de puño</p> <p style="text-align: right;"><b>TORI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Estrang. Mano Dcha. al Frente ..... Migi Mae Geri</li> <li>2.- Estrang. Mano Izda. al Frente..... Hidari Yoko Geri</li> <li>3.- Estrang. M. Dcha. Costado Dcho. ....Migi Ura Mawashi Geri</li> <li>4.- Estrang. M. Izda. Costado Dcho. ....Hidari Hiza Mawashi Geri</li> <li>5.- Estrang. M Dcha. Espalda .....Migi Ushiro Geri</li> <li>6.- Estrang. M. Izda. Espalda ..... Hidari Mae Mawashi Geri</li> <li>7.- Estrang. M. Dcha. Costado Izdo. ....Mae Mawashi Gedan Geri</li> <li>8.- Estrang. M. Izda. Costado Izdo. .... Hidari Yoko Fumikomi</li> </ol>	<p style="text-align: center;">DEFENSA POR CONTROL EN 360º</p> <p><b>UKE:</b> Con amenaza de puño</p> <p style="text-align: right;"><b>TORI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Estrang. Frontal Mano Dcha..... Kote Gaeshi</li> <li>2.- Estrang. Frontal Mano Izda. .... Waki Gatame</li> <li>3.- Presa Lat. de Muñ. con M. Dcha. .... Ude Gatame</li> <li>4.- Presa Lat. de Muñ. con M. Izda.....Nikyo</li> <li>5.- Presa 2 Muñecas por Espalda .....Ikkyo a la mano Dcha.</li> <li>6.- Presa 2 Muñecas por Espalda ..... Kote Gaeshi a la mano Izda.</li> <li>7.- Presa Lat. de Muñ. con M. Dcha. .... Shoto Kanuki Gatame</li> <li>8.- Presa Lat. de Muñ. con M. Izda..... Hidari Sankyo</li> </ol>	
<b>AZUL 2º KYU: NAGE JITSU NO KATA</b>	<b>MARRÓN 1º KYU: OMOTE JITSU NO KATA</b>	
<p style="text-align: center;">DEFENSA POR PROYECCION</p> <p><b>UKE</b></p> <p style="text-align: right;"><b>TORI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Estrang. Frontal 2 Manos Estrangulando ..... Migi Sode Tsuru Komi Goshi</li> <li>2.- Estrang. Frontal Man. Dcha. Empuj..... Migi Tai Otoshi</li> <li>3.- Presa Front. Solapa Man. Izda. Atrayendo.....Hidari O Soto Otoshi</li> <li>4.- Presa Front. Solapas 2 Manos Atrayendo .....Hidari Ko Soto Gake</li> <li>5.- Presa Lat. Dcha. de Tronco con Brazos.....Migi O Goshi</li> <li>6.- Migi Hadaka Jime ..... Migi O Soto Otoshi</li> <li>7.- Presa Tronco Alta con Brazos Espalda .....Migi Ippon Seoi Nage</li> <li>8.- Presa Lat. Izda. Cuello con Brazos ..... Migi Sukui Nage</li> </ol>	<p style="text-align: center;">ACTIVACION DE ESTIMULOS</p> <p><b>UKE:</b> 8 Guardias Atrás en Zenkutsu Dachi, iniciando por Migi.</p> <p><b>TORI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Hidari Nagashi Uke, Migi Haito Uchi.</li> <li>2.- Migi Nagashi Uke, Hidari Teinsho Uchi.</li> <li>3.- Migi Sankyo, Hara Gatame.</li> <li>4.- Hidari Ude Garami.</li> <li>5.- Migi Hadaka Jime.</li> <li>6.- Migi Okuri Eri Jime.</li> <li>7.- Migi O Soto Otoshi.</li> <li>8.- Hidari Ko Soto Gari.</li> </ol>	

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

## C.N. 2º DAN

### UDE ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE BRAZO

#### UKE

- 1.- Migi Oi Tsuki.....Migi O Soto Otoshi.
- 2.- Migi Gyaku Tsuki ..... Migi O Uchi Gari
- 3.- Migi Mawashi Tsuki Avanzando ..... Migi Tai Otoshi.
- 4.- Hidari Mawashi Tsuki Tsuggi Ashi.....Migi Harai Goshi.
- 5.- Migi Tettsui Uchi, Avanzando.....Migi Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Migi Shuto Uchi, Avanzando ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 7.- Migi Uraken Avanzando ..... Hidari Ko Soto Gari.
- 8.- Migi Age Tsuki en Tsuggi Ashi.....Migi Koshi Guruma.

#### TORI

### ASHI ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE PIERNA

#### UKE

- 1.- Migi Oi Geri ..... Ushiro Morote Gari.
- 2.- Hidari Mae Geri..... Ko Soto Gake. Por fuera.
- 3.- Migi Mawashi Geri .....Migi O Uchi Gari.
- 4.- Hidari Mae Mawashi Geri..... Migi Uchi Mata.
- 5.- Migi Yoko Geri ..... Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Hidari Mae Yoko Geri ..... Hidari Ko Soto Gari.
- 7.- Migi Mae Ura Mawashi Geri..... Migi Ushiro Goshi.
- 8.- Migi Ushiro Geri..... Ushiro Hidari O Uchi Gari.

#### TORI

## C. N. 3º DAN: TAMBO JITSU NO KATA

DEFENSA DE PALO

#### UKE

- 1.- Agarre Mano Dcha. Muñeca Dcha. ....Nikyo con Tambo.
- 2.- Migi Oi Tsuki..... Migi Shoto Uke con Tambo.  
Migi Mawashi Geri,  
Yoko Geri a la Rodilla  
Nami Juji Jime con Tambo  
desde la Espalda.
- 3.- Ataque de Arriba a Bajo .....Sankyo.
- 4.- Ataque de Arriba a Bajo ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 5.- Ataque en Oblicuo ..... Shiho Nage.
- 6.- Ataque en Oblicuo ..... Hidari Kata Ude Kansetsu, Migi Koshi Nage.
- 7.- Ataque en Zig-Zag ..... Morote Uke, Migi O Soto Otoshi.
- 8.- Ataque del Revés ..... Waki Gatame, Migi Kote Gaeshi.

#### TORI

## C. N. 4º DAN: TANTO JITSU NO KATA

DEFENSA CONTRA ATAQUES DE TANTO

#### UKE

- 1.- Agarre solapa y amenaza hoja cuello izquierda..... Waki Gatame.
- 2.- Agarre y amenaza costado derecho hoja adelante ..... Migi Harai Goshi.
- 3.- Ataque circular hoja adelante .....Ude Gatame.
- 4.- Ataque circular hoja adelante .....Hidari Gokio.
- 5.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante .....Migi Ippon Seoi Nage.
- 6.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante .....Migi O Soto Otoshi.
- 7.- Ataque de abajo a arriba hoja Adelante ..... Ude Garami.
- 8.- Ataque en Zig Zag hoja atrás .....Morote Uke, Mune Gatame, Ko Soto Gari.

#### TORI: Desarma en Ne Waza.

## C. N. 5º DAN

**KIME NO KATA**  
FORMAS DE COMBATE

## C. N. 6º DAN

**KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA**  
FORMAS DE AUTODEFENSA