

PROGRAMA DE AVANCE DE GRADOS KYU

REGISTRO DE AVANCE PERSONAL

REVISION MARZO 2023



Nombre		Socio			
6° Kyu a 5° Kyu- HABILIADES FUNDAMENTALES					
<i>Ushiro-ukemi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Yoko-ukemi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Mae-mawari-ukemi (1)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>O-soto-otoshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>De-ashi-harai</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Uki-goshi</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Mune-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Kuzure-kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>
6° Kyu a 5° Kyu- HABILIADES A DESARROLLAR					
<i>O-soto-otoshi en Kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Escapar de <i>Kesa-gatame</i> 'atrapando la pierna de <i>Uke</i> '	<input type="checkbox"/>		
<i>De-ashi-harai en Mune-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Escapar de <i>Mune-gatame</i> , usando la acción 'puente y giro'	<input type="checkbox"/>		
<i>Uki-goshi en Kuzure-kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Escapar de <i>Kuzure-kesa-gatame</i> , usando 'sentarse y empujar'	<input type="checkbox"/>		
5° Kyu a 4° Kyu – ELECCIÓN PERSONAL					
Seleccionar y demostrar dos <i>Tachi-waza</i> y un <i>Osae-komi-waza</i> del Programa Técnico de grados de la FEJJA			<input type="checkbox"/>		
6° Kyu a 5° Kyu– TERMINOLOGÍA Y CONOCIMIENTO ADICIONAL					
Enuncia la traducción al castellano y significado de toda la terminología utilizada en esta sección.			<input type="checkbox"/>		
Contestar la pregunta: ¿En qué país se desarrolló el judo?			<input type="checkbox"/>		
Traducir <i>Rei</i> , <i>Hajime</i> y <i>Matte</i> al castellano y dónde es apropiado utilizarlo.			<input type="checkbox"/>		
Contestar la pregunta: ¿Quién fue el fundador del judo moderno?			<input type="checkbox"/>		
Contestar a la pregunta: ¿Cuál es el código moral del judo?			<input type="checkbox"/>		
Traducir <i>Osae-komi</i> , <i>Toketa</i> y <i>Randori</i> al castellano y dónde es apropiado utilizarlo.			<input type="checkbox"/>		
Traducir <i>Dojo</i> , <i>Judogi</i> , <i>Zori</i> al castellano y en su caso donde es apropiado utilizarlo.			<input type="checkbox"/>		
Demostrar la forma correcta de anudarse el <i>Obi</i> .			<input type="checkbox"/>		
Demostrar la forma correcta de llevar el <i>Judogi</i> .			<input type="checkbox"/>		
Demostrar la forma correcta de ceremonia de saludo para <i>Tachi-rei</i> y <i>Za-rei</i> .			<input type="checkbox"/>		
*Nota: Para el elemento de elección personal, el judoca puede seleccionar cualquier waza del Programa Técnico de Grados de la FEJJA, pero es recomendable que las técnicas menos avanzadas sean elegidas para este nivel.					
Autorizado por:		Fecha:			

PROGRAMA DE AVANCE DE GRADOS KYU

REGISTRO DE AVANCE PERSONAL

REVISION MARZO 2023



Nombre	Socio
---------------	--------------

5° Kyu a 4° Kyu - HABILIADES FUNDAMENTALES

<i>Mae-mawari-ukemi</i> (2)	<input type="checkbox"/>	<i>Mae-mawari-ukemi</i> (3)	<input type="checkbox"/>	<i>Mae-ukemi</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Tai-otoshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ippon-seoi-nage</i>	<input type="checkbox"/>	<i>O-uchi-gari</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Yoko-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Kami-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Tate-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>

5° Kyu a 4° Kyu - HABILIADES A DESARROLLAR

Escapar de <i>Yoko-shiho-gatame</i> con 'atrapar, puente y giro'	<input type="checkbox"/>	Volteo en <i>Yoko-shiho-gatame</i> (Uke en posición prono)	<input type="checkbox"/>
<i>Tai-otoshi</i> en <i>Yoko-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Demostrar el agarre básico de derecha e izquierda	<input type="checkbox"/>
Escapar de <i>Kami-shiho-gatame</i> con 'acción-reacción'	<input type="checkbox"/>	Volteo en <i>Kesa-gatame</i> (Uke en posición "cuatro puntos")	<input type="checkbox"/>
<i>Ippon-seoi-nage</i> en <i>Kami-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Demostrar agarres alternativos al básico de derechas e izquierdas	<input type="checkbox"/>
Escapar de <i>Tate-shiho-gatame</i> con 'abrazo y giro'	<input type="checkbox"/>	Volteo en <i>Mune-gatame</i> (Uke en posición "cuatro puntos")	<input type="checkbox"/>
<i>O-uchi-gari</i> en <i>Tate-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Otros tipos de agarres	<input type="checkbox"/>

5° Kyu a 4° Kyu – ELECCIÓN PERSONAL

Seleccionar y demostrar dos <i>Tachi-waza</i> y un <i>Osae-komi-waza</i> del Programa Técnico de grados de la FEJJA	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

5° Kyu a 4° Kyu – RANDORI

Demostración de <i>Nage-komi</i> en un <i>Randori</i> sencillo con un compañero cooperativo.	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

5° Kyu a 4° Kyu – TERMINOLOGÍA Y CONOCIMIENTO ADICIONAL

Enunciar la traducción al castellano y significado de toda la terminología japonesa utilizada en esta sección.	<input type="checkbox"/>
Conocimiento de uno de los principios del código moral del judo.	<input type="checkbox"/>
Dar dos ejemplos de acciones contrarias al reglamento de torneo.	<input type="checkbox"/>

***Nota:** 1. *Nage-komi* se introduce en este grado. Debe ser demostrado en forma de un *Randori* suave de aproximadamente dos minutos de duración con cada judoca alternando en proyectar. Aunque las proyecciones pueden repetirse, el examinador valorara ver variedad y, si es posible, agarres por la derecha y por la izquierda. 2. El *Kumi-kata* es una condición para este grado, y al judoca se le pedirá demostrar agarres básicos y alternativos. 3. Como elemento de elección personal, el judoca podrá elegir cualquier *waza* del Programa técnico de grados de la FEJJA, pero se recomienda que se seleccionen las técnicas menos avanzadas.

Autorizado por:	Fecha:
------------------------	---------------

PROGRAMA DE AVANCE DE GRADOS KYU

REGISTRO DE AVANCE PERSONAL

REVISION MARZO 2023



Nombre		Socio	
4° Kyu a 3° Kyu - HABILIADES FUNDAMENTALES			
<i>Ko-uchi-gari</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ko-soto-gari</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Tsuri-komi-goshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ko-soto-gake</i>	<input type="checkbox"/>
<i>O-goshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Morote-seoi-nage</i>	<input type="checkbox"/>
4° Kyu a 3° Kyu - HABILIADES A DESARROLLAR			
Escapar de <i>Kesa-gatame</i> usando 'puente y giro'	<input type="checkbox"/>	Escapar desde el interior de las piernas de Uke a <i>Kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>
Escapar desde el interior de las piernas de Uke a <i>Yoko-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Volteo por debajo de Uke en <i>Tate-shiho-gatame</i>	<input type="checkbox"/>
Giro con el brazo con Uke detrás de <i>Tori</i>	<input type="checkbox"/>	Giro con el brazo Uke en frente (cara a cara)	<input type="checkbox"/>
COMBINACIONES			
<i>Ko-uchi-gari</i> en <i>O-soto-gari</i> o <i>O-soto-gake</i>	<input type="checkbox"/>	<i>O-uchi-gari</i> en <i>Ko-uchi-gari</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Ko-uchi-gari</i> en <i>Morote-seoi-nage</i>	<input type="checkbox"/>		
<i>Ippon-seoi-nage</i> en <i>Ko-uchi-gake</i>	<input type="checkbox"/>	Cualquier técnica como combinación con <i>Ko-uchi-gari</i> .	<input type="checkbox"/>
Cualquier técnica como combinación con <i>Seoi-otoshi</i>	<input type="checkbox"/>		
CONTRAS			
Contra de <i>Ouchi-gari</i> con <i>Tsuri-komi-goshi</i>	<input type="checkbox"/>	Contra de <i>Tai-otoshi</i> con <i>Ko-soto-gari</i> o <i>gake</i>	<input type="checkbox"/>
4° Kyu a 3° Kyu – ELECCIÓN PERSONAL			
Seleccionar y demostrar dos <i>Tachi-waza</i> y un <i>Osaekomi-waza</i> del Programa Técnico de grados de la FEJJA y demostrarlos como combinaciones, contras o transición en <i>Ne-waza</i> .			<input type="checkbox"/>
4° Kyu a 3° Kyu – RANDORI			
Demostración de <i>Nage-komi</i> en un <i>Randori</i> sencillo con un compañero cooperativo.			<input type="checkbox"/>
4° Kyu a 3° Kyu – TERMINOLOGÍA Y CONOCIMIENTO ADICIONAL			
Enuncia la traducción al castellano y significado de toda la terminología japonesa utilizada en esta sección y discutir con el examinador las razones de la elección de su técnica, agarre, desequilibrio, etc.			<input type="checkbox"/>
Demostrar la manera correcta de entrar y salir del <i>Tatami</i> durante un torneo.			<input type="checkbox"/>
Traducir <i>Waza-ari awasete-ippou</i> , <i>Tori</i> y <i>Uke</i> , dónde es apropiado utilizarlo y su significado.			<input type="checkbox"/>
Dar dos ejemplos de acciones contrarias al reglamento de competición.			<input type="checkbox"/>
Traducir <i>Shido</i> y <i>Hansoku-make</i> , dónde es apropiado su uso y significado.			<input type="checkbox"/>
Demostrar los signos de arbitraje para <i>Matte</i> , <i>Osaekomi</i> , <i>Toketa</i> y <i>ajustar el Judogi</i> .			<input type="checkbox"/>
Dar dos ejemplos de acciones (no agarres) en contra del reglamento de competición.			<input type="checkbox"/>
Traducir <i>Hiki-wake</i> , su uso y explica su aplicación.			<input type="checkbox"/>
Dar dos ejemplos de agarres contrarios al reglamento de competición por razones de negatividad o seguridad o negatividad.			<input type="checkbox"/>
<p>*Nota: 1. <i>Nage-komi</i> se introduce en este grado. Debe ser demostrado en forma de un <i>Randori</i> suave de aproximadamente tres minutos de duración con cada judoca alternando en proyectar. Aunque las proyecciones pueden repetirse, el examinador valorara ver variedad y, si es posible, agarres por la derecha y por la izquierda. 2. El <i>Kumi-kata</i> es una condición para este grado, y al judoca se le pedirá demostrar agarres básicos y alternativos. 3. Como elemento de elección personal, el judoca podrá elegir cualquier <i>waza</i> del Programa técnico de grados de la FEJJA, pero se recomienda que se seleccionen las técnicas menos avanzadas.</p>			
Autorizado por:		Fecha:	

PROGRAMA DE AVANCE DE GRADOS KYU

REGISTRO DE AVANCE PERSONAL

REVISION MARZO 2023



Nombre		Socio	
3° Kyu a 2° Kyu - HABILIADES FUNDAMENTALES			
<i>Uchi-mata</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Hiza-guruma</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Harai-goshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Sasae-tsuru-komi-ashi</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Ude-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Hiza-gatame</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Waki-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Juji-gatame</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Morote-eri-seoi-nage</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Hane-goshi</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Okuri-ashi-harai</i>	<input type="checkbox"/>
3° Kyu a 2° Kyu - HABILIADES A DESARROLLAR			
<i>Juji-gatame</i> entrada sentado hacia atrás	<input type="checkbox"/>	<i>Juji-gatame</i> entrada rodando por encima	<input type="checkbox"/>
<i>Juji-gatame</i> entrada por sobre un hombro	<input type="checkbox"/>	<i>Juji-gatame</i> entrada desde debajo	<input type="checkbox"/>
3° Kyu a 2° Kyu – ELECCIÓN PERSONAL			
Seleccionar y demostrar dos <i>Tachi-waza</i> y un <i>Osae-komi-waza</i> del Programa Técnico de grados de la FEdJA y demostrarlos como combinaciones y contras			<input type="checkbox"/>
3° Kyu a 2° Kyu – RANDORI			
Demostración de las habilidades de ataque, defensa, esquiva y ataques continuos en <i>Tachi-waza</i> y <i>Ne-waza</i> en un <i>Randori</i> con un compañero cooperativo.			
3° Kyu a 2° Kyu – TERMINOLOGÍA Y CONOCIMIENTO ADICIONAL			
Enuncia la traducción al castellano y significado de toda la terminología japonesa utilizada en esta sección y discutir con el examinador las razones de la elección de su técnica, agarre, desequilibrio, etc.			<input type="checkbox"/>
<p>*Nota: 1. Durante la demostración de <i>Randori</i> se requerirá demostrar el conocimiento de habilidades básicas. P.ej. <i>Kumi-kata</i>, <i>Renzoku-waza</i>, <i>Renraku-waza</i> y <i>Kaeshi-waza</i>. La duración del <i>Randori</i> será aproximadamente de 2 minutos. 2. Como elemento de elección personal, las técnicas deberán ser demostradas en una situación practica que incluya dos combinaciones, dos contras, y dos transiciones a <i>Ne-waza</i>. Las combinaciones y contras pueden ser tanto en <i>Tachi-waza</i> o <i>Ne-waza</i> o una combinación de ambas. Las técnicas se demostrarán en una situación practica que incluya oportunidad de ataque, agarre optimo y movimiento apropiado. Se esperará que el judoca seleccione técnicas que permitan la demostración de técnicas más avanzadas y contras. 3. <i>Kansetsu-waza</i> se inicia en este grado y la demostración debe realizarse de forma controlada y con especial atención a la seguridad de <i>Uke</i>.</p>			
Autorizado por:		Fecha:	

PROGRAMA DE AVANCE DE GRADOS KYU

REGISTRO DE AVANCE PERSONAL

REVISION MARZO 2023



Nombre	Socio
---------------	--------------

2º Kyu a 1º Kyu - HABILIADES FUNDAMENTALES

<i>Soto-maki-komi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Tomoe-nage</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Okuri-eri-jime</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Tani-otoshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Yoko-tomoe-nage</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Nami-juji-jime</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Yoko-guruma</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Uki-waza</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Gyaku-juji-jime</i>	<input type="checkbox"/>
				<i>Ude-garami</i>	<input type="checkbox"/>

2º Kyu a 1º Kyu - HABILIADES A DESARROLLAR

<i>Ude-garami desde Kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Nami-juji-jime – Uke debajo (entre las piernas de Tori)</i>	<input type="checkbox"/>
Conocimiento de un <i>Kaeshi-waza</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Gyaku-juji-jime – Uke arriba (entre las piernas de Tori)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Koshi-jime – Uke intenta Seoi-otoshi (ataque con derribo)</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Okuri-eri-jime – Uke intenta Seoi-otoshi (ataque con derribo)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Kata-te-jime – Uke en posición “cuatro apoyos”</i>	<input type="checkbox"/>	Introducción al desarrollo de las habilidades de <i>Kumi-kata</i> (lucha)	<input type="checkbox"/>

2º Kyu a 1º Kyu – ELECCIÓN PERSONAL

Seleccionar cuatro técnicas del Programa Técnico de grados de la FEdJA y demostrarlas individualmente y en una serie de combinaciones y contras. *Mirar notas abajo.

2º Kyu a 1º Kyu – RANDORI

Demostración de las habilidades de ataque, defensa, esquivas y ataques continuos en *Tachi-waza* y *Ne-waza* en un *Randori* con un compañero cooperativo.

2º Kyu a 1º Kyu – TERMINOLOGÍA Y CONOCIMIENTO ADICIONAL

Enuncia la traducción al castellano y significado de toda la terminología japonesa utilizada en esta sección y discutir con el examinador las razones de la elección de su técnica, agarre, desequilibrio, etc.

*Nota: **1.** Durante la demostración de *Randori* se requerirá demostrar el conocimiento de habilidades básicas. P.ej. *Kumi-kata*, *Renzoku-waza*, *Renraku-waza* y *Kaeshi-waza*. La duración del *Randori* será aproximadamente de 2 minutos. **2.** Como elemento de elección personal, las técnicas deberán ser demostradas en una situación práctica que incluya dos combinaciones, dos contras, y dos transiciones a *Ne-waza*. Las combinaciones y contras pueden ser tanto en *Tachi-waza* o *Ne-waza* o una combinación de ambas. Las técnicas se demostrarán en una situación práctica que incluya oportunidad de ataque, agarre óptimo y movimiento apropiado. Se esperará que el judoca seleccione técnicas que permitan la demostración de técnicas más avanzadas y contras.

Autorizado por:	Fecha:
------------------------	---------------

PROGRAMA DE AVANCE DE GRADOS KYU

REGISTRO DE AVANCE PERSONAL

REVISION MARZO 2023



Nombre	Socio
---------------	--------------

2° Kyu a 1° Kyu - HABILIADES FUNDAMENTALES

<i>Sode-tsuru-komi-goshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ko-uchi-gake-maki-komi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Kata-ha-jime</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Kata-guruma</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ushiro-goshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Hadaka-jime</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Ryo-hiza-seoi-otoshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ura-nage</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Kata-te-ashi-koshi-jime</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Sumi-gaeshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Uki-otoshi</i>	<input type="checkbox"/>	<i>San-kaku-jime</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Yoko-gake</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Koshi-guruma</i>			

2° Kyu a 1° Kyu - HABILIADES A DESARROLLAR

<i>Ude-garami desde Kesa-gatame</i>	<input type="checkbox"/>	Nami-juji-jime – <i>Uke</i> debajo (entre las piernas de <i>Tori</i>)	<input type="checkbox"/>
Conocimiento de un <i>Kaeshi-waza</i>	<input type="checkbox"/>	Gyaku-juji-jime – <i>Uke</i> arriba (entre las piernas de <i>Tori</i>)	<input type="checkbox"/>
<i>Koshi-jime</i> – <i>Uke</i> intenta <i>Seoi-otoshi</i> (ataque con derribo)	<input type="checkbox"/>	<i>Okuri-eri-jime</i> – <i>Uke</i> intenta <i>Seoi-otoshi</i> (ataque con derribo)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Introducción al desarrollo de las habilidades de <i>Kumi-kata</i> (lucha)	<input type="checkbox"/>

2° Kyu a 1° Kyu – ELECCIÓN PERSONAL

Seleccionar cuatro técnicas del Programa Técnico de grados de la FEdJA y demostrarlas individualmente y en una serie de combinaciones y contras. *Mirar notas abajo.

2° Kyu a 1° Kyu – RANDORI

Demostración de las habilidades de ataque, defensa, esquiva y ataques continuos en *Tachi-waza* y *Ne-waza* en un *Randori* con un compañero cooperativo.

2° Kyu a 1° Kyu – TERMINOLOGÍA Y CONOCIMIENTO ADICIONAL

Enuncia la traducción al castellano y significado de toda la terminología japonesa utilizada en esta sección y discutir con el examinador las razones de la elección de su técnica, agarre, desequilibrio, etc.

*Nota: 1. Durante la demostración de *Randori* se requerirá demostrar el conocimiento de habilidades básicas. P.ej. *Kumi-kata*, *Renzoku-waza*, *Renraku-waza* y *Kaeshi-waza*. La duración del *Randori* será aproximadamente de 2 minutos. 2. Como elemento de elección personal, las técnicas deberán ser demostradas en una situación practica que incluya dos combinaciones, dos contras, y dos transiciones a *Ne-waza*. Las combinaciones y contras pueden ser tanto en *Tachi-waza* o *Ne-waza* o una combinación de ambas. Las técnicas se demostrarán en una situación practica que incluya oportunidad de ataque, agarre optimo y movimiento apropiado. Se esperará que el judoca seleccione técnicas que permitan la demostración de técnicas más avanzadas y contras.

Autorizado por:

Fecha: