



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Primer Dan



Grado	Edad Mínima	Grado actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A elección	Waza Kodokan (100)		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación técnica
1er Dan	15	1er Kyu	1 año	✓	1	✓	✓	✓

Kata IJF: *Nage No Kata – Katame No Kata – Kodokan Goshin Jutsu – Kime No Kata – Ju No Kata – Koshiki No Kata*

#### PROGRAMA DE EXAMINACIÓN 1.DAN

- Bases del Judo – conocimiento general**
  - Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
  - Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
  - Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (Kuzushi-tsukuri-kake) sobre su tokui waza.
- Ukemi waza:** caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)
  - Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
  - Ukemi No Kata
- Keiko Waza:**
  - Uchikomi – repeticiones – levantando (kake geiko) – arrojando (sute geiko) – otros entrenamientos.
- Kata a elección del postulante:** un kata IJF como tori y uke.
- Presentación Técnica:** el postulante podrá optar por
  - Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
  - Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
  - La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
  - Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.
- Consideraciones complementarias: (las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario)**
  - Defensa Personal** (conocimiento general teórico – práctico)
    - Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
    - Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.
  - Arbitraje y Reglas de Competencia** (conocimiento general teórico – práctico)
    - En lo práctico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.
  - Primeros Auxilios** (KUATSU – reanimación)
    - Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.
  - Teoría** (vocabulario – temas varios sobre el judo)
    - Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
    - Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.
  - Docencia** – práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc. Entrenamiento formativo y competitivo. Contenido de una clase de judo, de una escuela deportiva y un plantel de competencia.

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Segundo Dan



Grado	Edad Mínima	Grado actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A elección	Waza Kodokan (100)		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación técnica
2do Dan	17	1er Dan	2 años	✓	2	✓	✓	✓

Kata IJF: *Nage No Kata – Katame No Kata – Kodokan Goshin Jutsu – Kime No Kata – Ju No Kata – Koshiki No Kata*

#### PROGRAMA DE EXAMINACIÓN 2.DAN

- Bases del Judo – conocimiento general**
  - Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
  - Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
  - Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (Kuzushi-tsukuri-kake) sobre su tokui waza.
- Ukemi waza:** caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)
  - Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
  - Ukemi No Kata
- Keiko Waza:**
  - Uchikomi – repeticiones – levantando (kake geiko) – arrojando (sute geiko) – otros entrenamientos.
- Kata a elección del postulante:** dos kata IJF como tori y uke.
- Presentación Técnica:** el postulante podrá optar por
  - Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
  - Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
  - La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
  - Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.
- Consideraciones complementarias: (las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario)**
  - Defensa Personal** (conocimiento general teórico – práctico)
    - Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
    - Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.
  - Arbitraje y Reglas de Competencia** (conocimiento general teórico – práctico)
    - En lo práctico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.
  - Primeros Auxilios** (KUATSU – reanimación)
    - Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.
  - Teoría** (vocabulario – temas varios sobre el judo)
    - Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
    - Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.
  - Docencia** – práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc. Entrenamiento formativo y competitivo. Contenido de una clase de judo, de una escuela deportiva y un plantel de competencia.

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Tercer Dan



Grado	Edad Mínima	Grado actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A elección	Waza Kodokan (100)		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación técnica
3er Dan	20	2do Dan	3 años	✓	3	✓	✓	✓

Kata IJF: *Nage No Kata – Katame No Kata – Kodokan Goshin Jutsu – Kime No Kata – Ju No Kata – Koshiki No Kata*

#### PROGRAMA DE EXAMINACIÓN 3.DAN

- Bases del Judo – conocimiento general**
  - Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
  - Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
  - Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (Kuzushi-tsukuri-kake) sobre su tokui waza.
- Ukemi waza:** caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)
  - Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
  - Ukemi No Kata
- Keiko Waza:**
  - Uchikomi – repeticiones – levantando (kake geiko) – arrojando (sute geiko) – otros entrenamientos.
- Kata a elección del postulante:** tres kata IJF como tori y uke.
- Presentación Técnica:** el postulante podrá optar por
  - Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
  - Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
  - La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
  - Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.
- Consideraciones complementarias: (las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario)**
  - Defensa Personal** (conocimiento general teórico – práctico)
    - Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
    - Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.
  - Arbitraje y Reglas de Competencia** (conocimiento general teórico – práctico)
    - En lo práctico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.
  - Primeros Auxilios** (KUATSU – reanimación)
    - Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.
  - Teoría** (vocabulario – temas varios sobre el judo)
    - Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
    - Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.
  - Docencia** – práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc. Entrenamiento formativo y competitivo. Contenido de una clase de judo, de una escuela deportiva y un plantel de competencia.

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Cuarto Dan



Grado	Edad Mínima	Grado actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A elección	Waza Kodokan (100)		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación técnica
4to Dan	24	3er Dan	4 años	✓	4	✓	✓	✓

Kata IJF: *Nage No Kata – Katame No Kata – Kodokan Goshin Jutsu – Kime No Kata – Ju No Kata – Koshiki No Kata*

#### PROGRAMA DE EXAMINACIÓN 4.DAN

- Bases del Judo – conocimiento general**
  - Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
  - Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
  - Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (Kuzushi-tsukuri-kake) sobre su tokui waza.
- Ukemi waza:** caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)
  - Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
  - Ukemi No Kata
- Keiko Waza:**
  - Uchikomi – repeticiones – levantando (kake geiko) – arrojando (sute geiko) – otros entrenamientos.
- Kata a elección del postulante:** cuatro kata IJF como tori y uke.
- Presentación Técnica:** el postulante podrá optar por
  - Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
  - Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
  - La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
  - Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.
- Consideraciones complementarias: (las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario)**
  - Defensa Personal** (conocimiento general teórico – práctico)
    - Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
    - Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.
  - Arbitraje y Reglas de Competencia** (conocimiento general teórico – práctico)
    - En lo práctico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.
  - Primeros Auxilios** (KUATSU – reanimación)
    - Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.
  - Teoría** (vocabulario – temas varios sobre el judo)
    - Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
    - Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.
  - Docencia** – práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc. Entrenamiento formativo y competitivo. Contenido de una clase de judo, de una escuela deportiva y un plantel de competencia.

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Quinto Dan



Grado	Edad Mínima	Grado actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A elección	Waza Kodokan (100)		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación técnica
5to Dan	29	4to Dan	5 años	✓	5	✓	✓	✓

Kata IJF: *Nage No Kata – Katame No Kata – Kodokan Goshin Jutsu – Kime No Kata – Ju No Kata – Koshiki No Kata*

#### PROGRAMA DE EXAMINACIÓN 5.DAN

#### 7. Bases del Judo – conocimiento general

- e. Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
- f. Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
- g. Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (Kuzushi-tsukuri-kake) sobre su tokui waza.

#### 8. Ukemi waza: caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)

- h. Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
- i. Ukemi No Kata

#### 9. Keiko Waza:

- j. Uchikomi – repeticiones – levantando (kake geiko) – arrojando (sute geiko) – otros entrenamientos.

#### 10. Kata a elección del postulante: cinco kata IJF como tori y uke.

#### 11. Presentación Técnica: el postulante podrá optar por

- k. Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
- l. Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
- m. La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
- n. Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.

#### 12. Consideraciones complementarias: (las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario)

- o. **Defensa Personal** (conocimiento general teórico – práctico)
  - i. Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
  - ii. Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.
- p. **Arbitraje y Reglas de Competencia** (conocimiento general teórico – práctico)
  - i. En lo práctico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.
- q. **Primeros Auxilios** (KUATSU – reanimación)
  - i. Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.
- r. **Teoría** (vocabulario – temas varios sobre el judo)
  - i. Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
  - ii. Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.
- s. **Docencia** – práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc Entrenamiento formativo y competitivo. Contenido de una clase de judo, de una escuela deportiva y un plantel de competencia.

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO





# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Sexto Dan



Grado	Edad Mínima	Grado actual	Antigüedad	Curso CAJ Anual	Kata IJF A elección	Waza Kodokan (100)		
						Nage Waza (68)	Katame Waza (32)	Presentación técnica
6to Dan	34	5to Dan	6 años	✓	6	✓	✓	✓

Kata IJF: *Nage No Kata – Katame No Kata – Kodokan Goshin Jutsu – Kime No Kata – Ju No Kata – Koshiki No Kata*

#### PROGRAMA DE EXAMINACIÓN 6.DAN

#### 13. Bases del Judo – conocimiento general

- t. Ceremonial, saludo, judogi, partes del dojo.
- u. Posturas (shisei) y desplazamientos (shintai)
- v. Kumikata – Happo no Kuzushi – Partes de un lance (Kuzushi-tsukuri-kake) sobre su tokui waza.

#### 14. Ukemi waza: caídas, a elección del postulante (presentación libre o kata)

- w. Presentación técnica libre con un mínimo de 8 caídas realizadas continuamente.
- x. Ukemi No Kata

#### 15. Keiko Waza:

- y. Uchikomi – repeticiones – levantando (kake geiko) – arrojando (sute geiko) – otros entrenamientos.

#### 16. Kata a elección del postulante: seis kata IJF como tori y uke.

#### 17. Presentación Técnica: el postulante podrá optar por

- z. Presentación Técnica completa (compuesta por bases del judo y Listado Técnico de pie y suelo)
- aa. Presentación Técnica Parcial (realizar solamente nage waza y luego otra con katame waza)
- bb. La presentación técnica es la oportunidad del postulante de realizar el listado técnico con la elección de técnicas, combinaciones tachi waza a ne waza, uchikomi, sute geiko, bases del judo, etc; con una duración mínima de 2 minutos. Puede optar por dividirla con diferente contenido en dos partes, ejemplo: contenidos sobre nage waza y otra presentación con contenido katame waza.
- cc. Si el examinador considera que la presentación careció de algún elemento técnico o fue deficiente, podrá solicitarle mayor desarrollo de las técnicas IJF.

#### 18. Consideraciones complementarias: (las federaciones podrán adjuntar cualquier otro tema complementario)

##### dd. Defensa Personal (conocimiento general teórico – práctico)

- i. Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana.
- ii. Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.

##### ee. Arbitraje y Reglas de Competencia (conocimiento general teórico – práctico)

- i. En lo práctico podrá arbitrar un randori o haber realizado un curso de arbitraje oficial.

##### ff. Primeros Auxilios (KUATSU – reanimación)

- i. Podrá ser examinado sobre pequeñas lesiones, persona inconsciente, lesión en el codo, hombro, y todas las posibles situaciones de emergencia en el dojo o competencia.

##### gg. Teoría (vocabulario – temas varios sobre el judo)

- i. Podrá presentar una monografía sobre cualquier tema relacionado al judo.
- ii. Realizar multiple-choice o cuestionarios que considere el examinador.

##### hh. Docencia – práctica docente – nociones de didáctica y pedagogía aplicada al judo. Ejemplos con la enseñanza de bases del judo, técnicas, etc. Entrenamiento formativo y competitivo. Contenido de una clase de judo, de una escuela deportiva y un plantel de competencia.

Nivel de exigencia en cada punto: 1 y 2 Dan BASICO – 3 y 4 Dan INTERMEDIO – 5 y 6 Dan AVANZADO



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Normativa para Exámenes



#### Normativa de examinación Dan

1. Afiliado: se reconoce como afiliado a todo judoka de la República Argentina que pertenezca a una Federación afiliada a la C.A.J. y posea su correspondiente Cédula Deportiva Nacional vigente.
2. Todo afiliado deberá llenar el formulario de postulación Dan. El mismo debe ser aprobado por la federación a la cual pertenece. La Federación enviará el listado final de todos los postulantes a las autoridades CAJ.
3. Todo afiliado debe cumplir con los requisitos del Reglamento General Técnico vigente de la Confederación Argentina de Judo y las reglamentaciones, regulaciones y resoluciones actuales C.A.J.
4. Cualquier excepción debe ser comunicada por su Federación a las autoridades C.A.J. para ser evaluada.
5. Los aranceles vigentes para cada grado deben ser abonados ante Tesorería C.A.J., en tiempo y forma sin los cuales no tendrá validez ninguna examinación técnica.
6. Las calificaciones y los grados "dan" son muy importantes en el sistema educativo del judo. Nuestra disciplina ha sido Concebido por su fundador, Jigoro Kano, como un sistema de educación física y mental, por la práctica y los grados Son la medida del progreso del estudiante. Este progreso está en el campo del judo, pero más se avanza en el Grado más esta medida tiene en cuenta la evolución personal del individuo como ser humano. Los tres componentes del grado son:
  - El "Tai" (el cuerpo) que se podría materializar en la valoración del individuo por los resultados en competencia. (debe ser evaluado como base de 1 a 2 dan).
  - El "Ghi" (la técnica, el trabajo) que se valora por el conocimiento técnico del estudiante. (base en 3 y 4 dan).
  - El "Shin" (la mente), el más difícil de valorar, que se materializa por el compromiso hacia los demás y el judo, el conocimiento, el servicio y ejemplo. (base en 5 y 6 dan).Los tres componentes deben estar siempre presentes, pero su valor varía según el progreso en el grado. Es de notar que el valor "Tai" es obligatorio para progresar en las calificaciones a pesar que declina con el paso del tiempo. De hecho, no se puede tener un sistema educativo y de evaluación basado en la práctica sin hacer obligatorio su entrenamiento y examinar su resultado. Pero esto solo no alcanza en los grados superiores donde se considera la técnica y su desarrollo personal de su actitud y servicio al judo.
7. Nivel de exigencia en la examinación:
  - a. Por cada punto evaluado se considera un conocimiento BASICO para 1 y 2 dan, uno INTERMEDIO para 3 y 4 dan, y uno AVANZADO para 5 y 6 dan.
  - b. Se podrá dar por aprobado parte o el total de cada punto a evaluar si el postulante esta en actividad y tiene conocimiento y participación activa en shiai, kata, director de área, docente, arbitro, entrenador, dirigente, cuanto mayor es su nivel técnico y ostenta títulos en shiai o kata. Las excepciones dentro del examen estarán a criterio de las autoridades técnicas con aval de su federación o veedor C.A.J.
  - c. Master: se considera Master a todos los postulantes mayores de 40 años, en actividad como profesor, entrenador, competidor, dirigente, arbitro, etc. Quienes presenten exámen para 4to dan o más, las autoridades del examen pueden solicitar un máximo de tres kata. Los mismos serán sorteados dentro del total que preparo el postulante según su graduación. En caso que no se cumplimente requisitos para encuadrarse como master, se deberá realizar el total de los kata.
8. El resultado final del exámen debe estar fiscalizado y autorizado por un directivo de nivel federativo o CAJ. Caso contrario deberá el presidente de la mesa de exámen asumir dicho rol y responsabilidad, comunicando a la brevedad el resultado con su informe a las autoridades pertinentes.



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Formulario Grado Dan



DATOS PERSONALES		FECHA DE SOLICITUD: / /						
APELLIDO Y NOMBRE								
FECHA DE NACIMIENTO								
DOMICILIO Y TELÉFONO								
CORREO ELECTRÓNICO								
CLUB Y FEDERACIÓN								
ULTIMA GRADUACIÓN	GRADO:						FECHA:	
GRADO AL QUE ASPIRA								
HISTORIAL DE ACTIVIDAD EN JUDO								
ENSEÑA JUDO	LUGAR Y DÍAS:							
ENTRENA JUDO	LUGAR Y DÍAS:							
AÑOS DE PRACTICA								
ACTIVIDAD ACTUAL								
NIVEL ALCANZADO	LOCAL	FED	CAJ	CSJ	CPJ	IJF	OBSERVACIONES	
ARBITRAJE SHIAI								
JUEZ KATA								
COMPETIDOR								
DIRIGENTE								
AREA TECNICA								
DISERTANTE								
PODIO SHIAI								
PODIO KATA								
ENTRENADOR								
PROFESOR								
INSTRUCTOR								
COLABORADOR								
ORGANIZACION								
CURSOS TECNICOS								
OTRAS								
TITULO ALCANZADO EN SHIAI Y KATA. PARTICIPACION NACIONAL E INTERNACIONAL. (COMPETIDOR-ARBITRO- DIRIGENTE)								
FIRMA POSTULANTE	PROFESOR	FEDERACION				CAJ		





# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Planilla de Examinación



POSTULANTE A GRADO: ___ DAN		FECHA DE EXÁMEN: / /					
APELLIDO Y NOMBRE							
FECHA DE NACIMIENTO							
INSTITUCION / FEDERACION							
DESARROLLO DEL EXÁMEN							
TEMARIO	M	R	B	MB	E		OBSERVACIONES
SALUDO							
JUDO GI							
SHINTAI (AYUMI-TSUGI-TSURI-SABAKI..)							
SHISEI (SHIZENTAI-JIGOTAI)							
TOKUI WAZA (EXPLICACION Y EJECUCION)							
KUZUSHI-TSUKURI-KAKE							
KUMIKATA (BASICO-COMPETITIVO)							
NE WAZA (TAISO-ENTRADAS-SALIDAS-OTRAS)							
UKEMI WAZA (PRESENTACIÓN O KATA)							
KEIKO WAZA (UCHIKOMI Y OTRAS)							
PRESENTACION TECNICA (COMPLETA O EN PARTES, NAGE WAZA Y KATAME WAZA)							
ARBITRAJE							
DEFENSA PERSONAL							
PRIMEROS AUXILIOS (KUATSU)							
DOCENCIA / ENTRENAMIENTO							
TEORIA / MONOGRAFIA/OTROS							
KATA A ELECCION ( )							
LOS ESPACIOS VACIOS SON PARA AGREGAR OTROS KATA O TEMAS A EVALUAR SEGÚN EL GRADO. EL ORDEN DEL TEMARIO PUEDE SER ALTERADO SEGÚN NECESIDADES DE LA EXAMINACIÓN. LOS TEMAS SON TITULOS QUE COMPRENDEN TODO LO QUE IMPLICA DESARROLLÁNDOSE DE LO BÁSICO HASTA LO AVANZADO DEPENDIENDO DEL GRADO A EVALUAR.							
FIRMA EXAMINADOR/ES		VEEDOR CAJ				RESULTADO	



# Confederación Argentina de Judo

## Programa de Graduación

### Desarrollo del temario



Contenido de los temas de examinación	
<b>SALUDO</b>	Se refiere al ceremonial y protocolo en el dojo y competencias. Formas de saludar, ceremonial del kata, saludos en shiai, posturas seiza, anza, tachi rei, zarei, chokuritsu, kyoshi, etc. Ceremonial en el dojo, partes del dojo.
<b>JUDO GI</b>	Comprende el equipo de entrenamiento, sus partes y accesorios. Distintas clases y colores. Judogi, keikogi, uwagi, zubon (shitabaki), obi, zoori. Uso del judogi azul y blanco, doblado y cuidado, formas de atar el cinturón.
<b>SHINTAI</b>	Desarrolla lo relacionado al desplazamiento y movimiento utilizado en el tatami. Ayumi ashi, tsugi ashi, tsuri ashi, tai sabaki, ashi sabaki, mae sabaki, ushiro sabaki, mae mawari sabaki, tenkai, etc. Desplazamientos hiza tsuri, hiza tsume, shikko, usados en katame no kata
<b>SHISEI</b>	Posturas y distancias utilizadas en judo. Shizentai, migi y hidari, jigotai, chokuritsu, maai, chikama, tooma, en diferentes situaciones y trabajos técnicos incluido posturas del saludo (seiza, kyoshi, etc.); metsuke (mirada)
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica predilecta o favorita. Puede ser un lance (tokui nage), pero también puede realizar una técnica de katame waza. Debe desarrollar y explicarlo, su base, kumikata, entradas, desequilibrios, variantes, combinaciones, etc.
<b>KUZUSHI-TSUKURI-KAKE</b>	Las partes del lance pueden relacionarse a su tokui nage, en caso de no explicarlo se tomará varios ejemplos sobre el listado técnico nage waza IJF.
<b>KUMIKATA</b>	Los agarres en judo. Su forma básica, competitiva, agarres permitidos, reglamentados y prohibidos en competición.
<b>NE WAZA</b>	Todo lo relacionado al entrenamiento y preparación del ne waza. Taiso individual y parejas, ejercicios específicos, entradas y salidas de katame waza, hairi kata, nogare kata, fusegi kata, tori kata, kaeshi kata, etc.
<b>UKEMI WAZA</b>	Realizar un desarrollo completo de caídas. Ukemi no kata o una presentación continua de al menos 8 técnicas. Formas de entrar ukemi, enseñanza y progresión de las caídas. Metodología para kaiten ukemi, zempo kaiten.
<b>KEIKO WAZA</b>	Las formas de entrenamiento técnico en judo, uchikomi (tandoku renshu (solo, tipo sombra) sotai renshu (en pareja) san nin uchikomi (de a tres), sute geiko, kake geiko, kakari geiko, yaku soku geiko, nage komi, randori geiko, etc.
<b>PRESENTACION TECNICA</b>	La presentación técnica contiene una elección de bases del judo, técnicas Kodokan (100), y temas del examen (defensa, entrenamiento, etc.). el postulante podrá dividirlo en caso necesario por ejemplo tachi waza y ne waza.
<b>ARBITRAJE</b>	Conocimientos generales. Arbitrar un randori, podrá optarse por realizar un curso de arbitraje, en caso de ser arbitro oficial se debe dar por aprobado este punto.
<b>DEFENSA PERSONAL</b>	Conocimientos generales. Podrá realizar una demostración específica de autodefensa en lo práctico; y en lo teórico tener conocimiento sobre legítima defensa y normas de seguridad ciudadana. Se recomienda realizar un curso específico sobre defensa personal.
<b>PRIMEROS AUXILIOS (KUATSU)</b>	Reanimación kuatsu /kappo (métodos japoneses más comunes). Primero auxilios en una clase, torneo, lesiones más comunes en judo.
<b>DOCENCIA / ENTRENAMIENTO</b>	Según el nivel del postulante profundizar sobre los temas de docencia y entrenamiento en judo. Metodología de enseñanza, contenido de clase, plantel, escuela deportiva.
<b>TEORIA / MONOGRAFIA/OTROS</b>	Vocabulario general. Se puede implementar multiple-choice, trabajo de monografías, etc.
<b>KATA A ELECCION</b>	Realizar como tori y uke el desarrollo de kata IJF. La cantidad de los mismos varían según el grado y si corresponde a master el cual puede sortearse el kata a desarrollar (de 4to dan en adelante)