



Comisión Nacional de Educación y Ascensos



PROGRAMA DE ASCENSOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

JUDO



PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos



Comisión de Educación y Ascensos





PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

General	Singularidad	Puntas
Amarillo – 5to kyu	Amarillo – 5to kyu	Punta-amarilla
Naranja – 4to kyu	Naranja – 4to kyu	Punta-naranja
Verde – 3er kyu	Verde – 3er kyu	Punta-verde
Azul – 2do kyu	Azul – 2do kyu	Punta-azul
Marrón – 1er kyu	Marrón – 1er kyu	Punta-marrón



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu Cinturón Amarillo

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos





AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu Cinturón Amarillo

<https://forms.gle/5JiVdWGZk3zyRcwP9>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar a este grado debe tener un mínimo cuatro (04) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Rei, Tachirei, Zarei
- 2.- Postura adecuada del judogi y cinturón (Se recomienda solicitar la colocación y amarre del obi ó cinturón).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Giro o vuelta lateral acostado
2. Rollo o vuelta adelante corto
3. Rollo o vuelta atrás por los hombros

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi
- 2.- Yoko-ukemi
- 3.- Mae-ukemi
- 4.- Mae-mawari-ukemi (Zenko-kaiten-ukemi)

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Ippon
- 4.- Waza-ari



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu Cinturón Amarillo

<https://forms.gle/5JiVdWGZk3zyRcwP9>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

• TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Seoi-nage
- 2.- Uki-goshi
- 3.- De-ashi-harai
- 4.- O-soto-otoshi
- 5.- O-uchi-gari

• TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Kuzure-kesa-gatame
- 2.- Kami-shiho-gatame
- 3.- Yoko-shiho-gatame

• KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto) - Énfasis en los conceptos de protocolo en saludo (CÓMO HACER).

Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas.
Kodomo-no-kata: Protocolos de saludo e ingreso al tatami.

- 1.- Protocolo inicial de saludo del Kata

• TEORÍA (1 punto) - Información clara en definiciones básicas del Judo (SABER).

- 1.- Significado del Judo
- 2.- Jita-Kyoei (prosperidad mutua para uno mismo y para los demás)
- 3.- Seiryoku-Zenyo (uso máximo eficiente de energía)
- 4.- Jigoro Kano (Biografía corta del fundador del Judo)



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Amarillo (Adaptado)

<https://forms.gle/DvXynoMH8c8dgMtq6>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con tener mínimo siete (07) años de edad, mínimo cuatro (04) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

- ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)
 - 1.- Rei, Tachirei, Zarei
- TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)
 - 1. Volteo lateral
 - 2. Volteo adelante corto
- UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)
 - 1.- Ushiro-ukemi
 - 2.- Yoko-ukemi desde sextupedia
 - 3.- Sempo-ukemi desde sextupedia
- REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).
 - 1.- Hajime
 - 2.- Mate



AMARILLO - Examen Federativo de 5º Grado Kyu - Cinturón Amarillo - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Amarillo (Adaptado)

<https://forms.gle/DvXynoMH8c8dgMtq6>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón AMARILLO – 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

- TÉCNICAS NAGE-WAZA Y KATAME-WAZA CON TRANSICIÓN A TACHI-WAZA A NE-WAZA (5 pts.) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsuri y kake. Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe demostrar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) en Osae-waza (CÓMO HACER).
<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>
 - 1.- Seoi-nage con Kuzure-Kesa-gatame
 - 2.- O-goshi con Kuzure-Kesa-gatame
 - 3.- O-soto-otoshi con Kuzure-Kesa-gatame
- KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (Opcional) - Énfasis en los conceptos de protocolo en saludo (CÓMO HACER).
 - Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas.
 - Kodomo-no-kata: Protocolos de saludo e ingreso al tatami.
 - 1.- Protocolo inicial de saludo del Kata



BLANCO - PUNTA AMARILLA

Examen Federativo previo al 5º Grado Kyu

Cinturón Blanco Punta - Amarilla

<https://forms.gle/okERZ1wzN5xXZVP1A>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO
Cinturón Blanco Punta-Amarilla – Preparación previa al 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• REI

Ritsu-Rei (De pie)
Za-Rei (De Rodillas)

• UKEMIS

Ushiro- Ukemi
Yoko-Ukemi
Mae-Ukemi
Zempo Mae Ukemi
Mae Mawari Ukemi ó Zempo Kaiten Ukemi

• Otros Fundamentos

Kumi Kata
Kuzushi
Tsukuri
Kake
Shisei
Shintai
Tai Sabaki
Obi - Forma de atarse el Cinturón



BLANCO - PUNTA AMARILLA

Examen Federativo previo al 5º Grado Kyu

Cinturón Blanco Punta - Amarilla

<https://forms.gle/okERZ1wzN5xXZVP1A>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón Blanco Punta-Amarilla – Preparación previa al 5º KYU – El grado del despertar o el descubrimiento
<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

• Nage Waza: Técnicas de Proyección.

Uki Goshi
O-soto-otoshi

• Ne Waza: Técnicas de piso o suelo.

Posturas básicas
Osae Komi Waza
Kuzure Kesa Gatame

• Juegos y Actividades:

Saltar lazo.
Saltos utilizando aros en todas las direcciones.
Eliminatorias de caídas.
Estatua: Mejora la atención, velocidad de reacción, reflejos, equilibrio.
Camarón, salto de la rana, trinchera.



PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

General	Singularidad	Puntas
Amarillo – 5to kyu	Amarillo – 5to kyu	Punta-amarilla
Naranja – 4to kyu	Naranja – 4to kyu	Punta-naranja
Verde – 3er kyu	Verde – 3er kyu	Punta-verde
Azul – 2do kyu	Azul – 2do kyu	Punta-azul
Marrón – 1er kyu	Marrón – 1er kyu	Punta-marrón



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu Cinturón Naranja

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos





NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu

Cinturón Naranja

<https://forms.gle/LowaYaegCmgVXzvq9>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

Para aspirar a este grado debe tener un mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo).
- 2.- Conocimientos generales de su Club de Judo (Nombre, Logo, Presidente, Entrenadores, Compañeros).
- 3.- Teoría sobre la organización de su Liga de Judo (Organigrama, Presidente, Ubicación de oficina de atención, Redes sociales, Página web).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante largo
2. Rollo o vuelta atrás con piernas abiertas.
3. Rondada

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi con obstáculos.
- 2.- Yoko-ukemi con obstáculos.
- 3.- Mae-mawari-ukemi con obstáculos (Zenko-kaiten-ukemi).
- 4.- Mae-mawari-ukemi con rodillo en línea.

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1.- Hajime | 5. Sore-made |
| 2.- Mate | 6.- Waza-ari-awassete-ippou |
| 3.- Osae-komi | 7.- Shido |
| 4. Toketa | |



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu

Cinturón Naranja

<https://forms.gle/LowaYaegCmgVXzvq9>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

• TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tai-Otoshi
- 2.- O-goshi
- 3.- Harai-goshi
- 4.- Tsurikomi-goshi
- 5.- O-soto-gari
- 6.- Ko-soto-gari

• TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Hon-kesa-gatame
- 2.- Kata-gatame
- 3.- Tate-shiho-gatame
- 4.- Kuzure-kami-shiho-gatame

• KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas y 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza).
- Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #5, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo del Kata
- 2.- Técnicas del Kata

• TEORÍA (1 punto) - Información clara en definiciones básicas del Judo (SABER).

- 1.- Jita-Kyoei (prosperidad mutua para uno mismo y para los demás)
- 2.- Seiryoku-Zenyo (uso máximo eficiente de energía)



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Naranja (Adaptado)

<https://forms.gle/JSeVynXWYyenyAtMA>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con tener mínimo ocho (08) años de edad, un mínimo de cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo).
- 2.- Conocimientos generales de su Club de Judo (Nombre, Logo, Presidente, Entrenadores, Compañeros).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante largo
2. Rollo o vuelta atrás con piernas abiertas.

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Ushiro-ukemi.
- 2.- Yoko-ukemi.
- 3.- Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenpo-kaiten-ukemi).

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Hajime
- 2.- Mate
- 3.- Osae-komi
- 4.- Toketa



NARANJA - Examen Federativo de 4º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Naranja (Adaptado)

<https://forms.gle/JSeVynXWYyenyAtMA>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón NARANJA – 4º KYU – El grado del fortalecimiento

• TÉCNICAS NAGE-WAZA (2 puntos) - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER).

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tai-Otoshi
- 2.- O-goshi
- 3.- O-soto-gari

• TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos) - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)----- Osae waza:

- 1.- Kami-shiho-gatame
- 2.- Yoko-shiho-gatame

• KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (Opcional) - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas y 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza).
- Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #5, incluyendo los protocolos de saludo.

1.- Prólogo del Kodomo no Kata y Ukemis



AMARILLO - PUNTA NARANJA

Examen Federativo previo al 4º Grado Kyu

Cinturón Amarillo Punta - Naranja

<https://forms.gle/5UVcVGeE1BcmjWK66>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO
Cinturón Amarillo Punta-Naranja – Preparación previa al 4º KYU – El grado del fortalecimiento

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• REI

Saludo inicial clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo)

• UKEMIS

Ushiro-ukemi.

Yoko-ukemi.

Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenko-kaiten-ukemi).

• Otros Fundamentos

Kumi Kata

Kuzushi

Tsukuri

Kake

Shisei

Shintai

Tai Sabaki

Obi - Forma de atarse el Cinturón



AMARILLO - PUNTA NARANJA

Examen Federativo previo al 4º Grado Kyu

Cinturón Amarillo Punta - Naranja

<https://forms.gle/5UVcVGeE1BcmjWK66>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón Amarillo Punta-Naranja – Preparación previa al 4º KYU – El grado del fortalecimiento

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

• Nage Waza: Técnicas de Proyección.

De-ashi-harai

Ippon Seoi Nage

O-soto-gari

Combinaciones:

O-uchi-gari...De-ashi-harai

De-ashi-harai... O-soto-gari

• Ne Waza: Técnicas de piso o suelo.

Osae Waza

Hon Kesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

• Juegos y Actividades:

Saltar lazo.

Parada de Manos

Carreras cortas con variantes.

La lleva con variantes.



PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

General	Singularidad	Puntas
Amarillo – 5to kyu	Amarillo – 5to kyu	Punta-amarilla
Naranja – 4to kyu	Naranja – 4to kyu	Punta-naranja
Verde – 3er kyu	Verde – 3er kyu	Punta-verde
Azul – 2do kyu	Azul – 2do kyu	Punta-azul
Marrón – 1er kyu	Marrón – 1er kyu	Punta-marrón



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu Cinturón Verde

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos





VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu Cinturón Verde

<https://forms.gle/woR7cTZRf7ZRim7YA>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con un mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Decálogo del Judoka
- 2.- Fundamentos del Judo, estructura de técnicas, Go-kyo
- 3.- Teoría inicios Judo en Colombia.
- 4.- Organización de la Federación Colombiana de Judo (Funciones, Siglas, Presidente, Redes sociales, Página Web).

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante alto.
2. Rollo o vuelta atrás con parada de manos.
3. Parada de manos.
4. Vuelta estrella (izquierda y derecha).

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae-mawari-ukemi al piso (Zenpo-kaiten-ukemi) en todas las direcciones.
- 2.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-mae-ukemi) en todas las direcciones.

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer los órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conceptos de arbitraje shiai básicos: Protocolo ingreso, Ippon, Waza-ari, Hansoku-make, Borrar una marcación.
- 2.- Evaluación de juzgamiento de kata: Conocimiento del reglamento de competencia de katas, Errores pequeños y medianos.



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu Cinturón Verde

<https://forms.gle/woR7cTZRf7ZRim7YA>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

- **TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.)** - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

- 1.- Tsurigoshi
- 2.- Okuri-ashi-harai
- 3.- Hiza-guruma
- 4.- Kouchi-gari
- 5.- Uchi-mata
- 6.- Ashi-Guruma
- 7.- Hane-goshi
- 8.- Yoko-otoshi

- **KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto)** - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza).
Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #6, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo del Kata
- 2.- Técnicas del Kata

- **TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos)** - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER):

- Osae waza: 1.- Kuzure-kami-shiho-gatame
Shime waza: 2.- Kata-juji-jime
3.- Nami-juji-jime
4.- Gyaku-juji-jime
Kansetsu waza: 5.- Ude-garami
6.- Ude-hishigi-juji-gatame



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Verde (Adaptado)

<https://forms.gle/pZtFPrFqkgyrHG7J8>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO

VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

Para aspirar a este grado debe cumplir con: mínimo diez (10) años de edad, mínimo cinco (05) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja y estar al día, paz y salvo con las obligaciones administrativas del Club.

Este examen está dirigido a las categorías infantiles, veteranos y abarca aspectos de condición especial de índole cognitivo o psicomotor, como por ejemplo autismo, discapacidad cognitiva, visual y motriz en general.

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO (1 punto)

- 1.- Conocimientos básicos del decálogo del Judoka
- 2.- Fundamentos generales del Judo, estructura de técnicas, Go-kyo
- 3.- Teoría inicios Judo en Colombia
- 4.- Conocimientos básicos sobre la Liga de Judo

• TAISO (1 punto) - Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

1. Rollo o vuelta adelante alto.
2. Rollo o vuelta atrás con parada de manos.
3. Parada de manos.
4. Vuelta estrella (izquierda y derecha).

• UKEMIS (3 pts.) - Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

- 1.- Mae-mawari-ukemi al piso (Zenpo-kaiten-ukemi) en todas las direcciones.
- 2.- Mae-mawari-ukemi (Zenpo-mae-ukemi) en todas las direcciones.

• REGLAMENTO (1 punto extra) - Reconocer los órdenes y saber que significan (HACER).

- 1.- Conceptos de arbitraje shiai básicos: Protocolo ingreso, Ippon, Waza-ari, Hansoku-make, Borrado una marcación.
- 2.- Evaluación de juzgamiento de kata: Conocimiento del reglamento de competencia de katas, Errores pequeños y medianos.



VERDE - Examen Federativo de 3º Grado Kyu - Cinturón Naranja - PROGRAMA CATEGORÍA INFANTILES, VETERANOS Y JUDOKAS CON DISCAPACIDAD: SINGULARIDAD Cinturón Verde (Adaptado)

<https://forms.gle/pZtFPrFqkgyrHG7J8>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón VERDE – 3º KYU – El grado del crecimiento

- **TÉCNICAS NAGE-WAZA (3 pts.)** - Técnicas en estático y/o desplazamiento: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar ó demostrar los elementos de: kumikata, tai sabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER).

<http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/>

- 1.- Tsurigoshi
- 2.- Uchi-mata
- 3.- Kouchi-gari
- 4.- Yoko-otoshi

- **TÉCNICAS KATAME-WAZA (2 puntos)** - Entradas básicas de suelo: Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar los elementos de ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER):

Osae waza: 1.- Tate-shiho-gatame
Shime waza: 2.- Kata-juji-jime
Kansetsu waza: 3.- Ude-garami

- **KATA: NAGE-NO-KATA / KODOMO-NO-KATA (1 punto)** - Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER).

- Nage-no-Kata: Protocolo inicial de saludo katas, 1er grupo de técnicas de brazo (Te-waza) y 2do grupo técnicas de cadera (Koshi-waza).

- Kodomo-no-kata: Ejercicio serie #6, incluyendo los protocolos de saludo.

- 1.- Protocolo inicial de saludo
- 2.- Técnicas del 1er grupo
- 3.- Técnicas del 2do grupo
- 4.- Protocolo de cierre



NARANJA - PUNTA VERDE

Examen Federativo previo al 3º Grado Kyu

Cinturón Naranja Punta - Verde

<https://forms.gle/Vf35Wa5Z7UeVDNBQ9>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• Descripción

PROGRAMA NACIONAL DE ASCENSOS KYU 2023 - Comisión de Educación y Ascensos - FECOLJUDO
Cinturón NARANJA - PUNTA VERDE - Preparación previa al 3º KYU - El grado del crecimiento

Comisión Nacional de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo

• Evaluación General

• REI

Saludo inicial y final de la clase de Judo (Protocolo en ceremonia de saludo)

• UKEMIS

Ushiro-ukemi al aire

Yoko-ukemi al aire

Mae-mawari-ukemi en Kioshi (Zenpo-kaiten-ukemi)

• Otros Fundamentos

TADOKU-RENSHU

SOTAI-RESHU

UCHI-KOMI

YAKU-SOKU-GEIKO

NAGE-KOMI

KAKARI-GEIKO

RANDORI

SHIAI



NARANJA - PUNTA VERDE

Examen Federativo previo al 3º Grado Kyu

Cinturón Naranja Punta - Verde

<https://forms.gle/Vf35Wa5Z7UeVDNBQ9>

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

• TÉCNICAS

Cinturón NARANJA - PUNTA VERDE - Preparación previa al 3º KYU - El grado del crecimiento

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/list/>

• Nage Waza: Técnicas de Proyección.

Harai Goshi

Ko Ouchi Gari

O-soto-gari

Combinaciones:

O-uchi-gari...Ko Ouchi Gari

Uki Goshi... Harai Goshi

• Ne Waza: Técnicas de piso o suelo.

Osae Komi Waza

Kuzure Kami Shio Gatame

Kuzure Yoko Shio Gatame

• Juegos y Actividades:

Práctica de sumo: Práctica de tracción, acción de empujar, sacar al compañero del círculo.

La rueda: Girar todo el cuerpo en forma lateral.

Mortal hacia atrás



PROGRAMA DE ASCENSOS FEDERATIVOS PARA GRADOS KYU (COLORES)

Comisión de Educación y Ascensos

Comisión de Educación y Ascensos

