



PROGRAMA PARA PASE DE GRADOS

Según el reglamento de nuestra organización

El examen de paso de grado de MMA TOP TEAM se ajustará al Programa de JIU – JITSU Japonés

La realización de los exámenes seguirá el Modelo Oficial de Hojas de Examen.

Tesis de JIU – JITSU para Maestro Nacional

Arbitraje

Atemis y Bloqueos

Defensa Personal

Controles Suelo

Proyecciones

1. PUNTOS A TENER EN CUENTA POR LOS TRIBUNALES Y PROFESORES DE JIU- JITSU

- La uniformidad del tribunal será obligatoriamente, Gi con el escudo colocado en el pecho izquierdo como mínimo.
- 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.

· 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.

EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

1. Todos los candidatos, así como sus Ukes, deberán acudir al Examen obligatoriamente con Gi 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. Asimismo, deberán presentarse en perfecto estado de higiene personal. Los candidatos con el pelo largo, lo llevarán recogido con goma ó cinta.
 3. Las mujeres que se presenten a Examen tanto de Tori como de Uke, llevarán camiseta blanca bajo la chaqueta del Gi .
 4. La actitud y comportamiento hacia los miembros del Tribunal y la Organización del Examen, será en todo momento correcta.
 5. Para la realización de todas las Katas las armas, Tambo, Tanto, Hambo, Katana, y Pistola serán obligatoriamente de madera. (si presentaran alguna de ellas)
 6. 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.
 7. Para hacer el Examen técnico, el candidato deberá llevar los Ukes que sean necesarios para cada grado según normativas.
 8. 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.
 9. 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.

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

Nacionales o Internacionales avalados por MMA Top Team y Disciplinas Asociadas, estarán Obteniendo puntos extras para sus exámenes.

de la hoja de examen, con el resultado de APTO.

Disposiciones Estatutarias para pase de grados

Grados KYUS.

Al Cumplimiento de los 6 meses reglamentarios el instructor hará la convocatoria de los candidatos aptos a presentar pruebas y estos deben estar paz y salvo con la organización.

Grados DAN.

En el caso de los cinturones Negros desde I dan en adelante, se utilizará la siguiente tabla:

1. Para Cinta Negra Shodan (Idan) con un año mínimo en primer kiu (cinta chocolate)
2. Para Cinta Negra Nidan (IIDan) con un año mínimo en shodan
3. Para Cinta Negra Sandan (III Dan) con un año mínimo en nidan
4. Para Cinta Negra Yodan (IV Dan) con año y medio en sandan
5. Para Cinta Negra Godan (V Dan) con año y medio en yodan
6. Para Cinta Negra Grados Shihan VI, VII, VIII Dan, con dos años entre cada grado.

HOJA Nº 1 DE EXAMEN DE 1º DAN

FECHA: _____

CANDIDATO D./ Dª

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

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

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

4º NAGE WAZA: El candidato realizará 5 Técnicas en desplazamiento y BUNKAI sobre cada una de ellas incluidas los derrives de judo

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

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

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial hasta 1er dan.

OBSERVACIONES: _____

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO NOTA FINAL _____

FIRMADO _____

MMA TOP TEAM (_____)

HOJA DE EXAMEN DE 2º a 4to DAN

FECHA: _____

CANDIDATO D./ Dª

1º KIHON : Dos preguntas. El candidato explicará y demostrará

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO

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

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

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

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

6º NE WAZA: El candidato realizará 4 Técnicas sobre cada una de las dos posibilidades

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de hasta 2do dan.

OBSERVACIONES: _____

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO NOTA FINAL _____

FIRMADO _____

MMA TOP TEAM (_____)

HOJA DE EXAMEN DE 5º DAN

FECHA: _____

CANDIDATO D./ Dª

1º KIHON : El candidato explicará y demostrará el fundamento

APLICACIONES DINAMICAS

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

3º UKE WAZA: El candidato realizará 2 Técnicas ante varios adversarios sobre cada una de ellas con varios UKES

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

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

6º NE WAZA: El candidato realizará trabajo libre de inmovilizaciones, luxaciones, estrangulaciones y formas de volcar, temáticas y métodos de enseñar.

7º BUNKAI: El candidato realizará un trabajo libre,

DEFENSA CONTRA ARMAS

NOTA: El tribunal podrá solicitar la demostración de cualquier aspecto técnico del programa oficial de hasta 5to dan.

OBSERVACIONES: _____

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO NOTA FINAL _____

FIRMADO _____

MMA TOP TEAM (_____)

HOJA DE EXAMEN DE 6º DAN

FECHA: _____

CANDIDATO D./ Dª

EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ UNA TESIS:

1º LIBRE :

30 MINUTOS DE DURACIÓN.

EXPOSICIÓN COMPLETA DE LA MISMA.

SE DEBERÁ ENVIAR A LA ORGANIZACION 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 PARA 6º DAN.

OBSERVACIONES: _____

TRIBUNAL DE EXAMEN

RESULTADO FINAL: APTO O NO APTO NOTA FINAL _____

FIRMADO _____

MMA TOP TEAM (_____)

PROGRAMA OFICIAL Exámenes de Grados KYU

5° KYU – AMARILLO, 4° KYU – NARANJA, 3° KYU - VERDE

1. KIHON
2. FUNDAMENTOS TECNICOS

REI

SHIKO DACHI

ZENKUTSU DACHI

SEIZA

CHOKU RITSU

SHINTAI: TSUGGI ASHI

AYUMI ASHI

TAI SABAKI

KUMIKATA

UKEMI: USHIRO, YOKO

MAE, MAE MAWARI

SHISEI: KOKUTSU DACHI, HEIKO DACHI

UKEMI: USHIRO MAWARI, YOKO MAWARI

TRABAJOS SOBRE: POSICION, POTENCIA, PRECISION

TANDOKU RENSHU

FUSEGUI KATA: MOVIMIENTOS BASICOS DE

DEFENSA

KUZUSHI

TSUKURI

BASES DE OSAE WAZA: ANTICIPACION, MOVILIDAD,

PUNTOS DE APOYO, UTILIZACION DEL PESO DEL CUERPO

-NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:

JYODAN

CHUDAN

GEDAN

RANDORI

RENRAKU WAZA

PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA:

GIRO

SEPARACION

DESEQUILIBRIO

-ATEMI WAZA

MAE TSUKI OI TSUKI

GYAKU TSUKI MAE GERI

OI GERI

URAKEN EMPI

HIZA GERI YOKO GERI

MAWASHI GERI

TATE TSUKI HAITO UCHI

SHUTO UCHI TEISHO UCHI

USHIRO GERI KAKATO GERI

UKE WAZA

(BLOQUEO)

GEDAN BARAI

SOTO UKE

UCHI UKE

JYODAN UKE
NAGASHI UKE
SHUTO UKE
UDE UKE
NAGE WAZA
(PROYECCIONES)
O SOTO OTOSHI
UKI GOSHI
KOSHI GURUMA
O UCHI GARI
KO SOTO GARI
KUBI NAGE
O GOSHI
SEOI NAGE
TAI OTOSHI
USHIRO KIRI OTOSHI
KO SOTO GAKE
HIZA GURUMA
KO UCHI GARI
KATAME WAZA
(CONTROLES)
IKKYO
KOTE GAESHI
UDE GATAME
WAKI GATAME
SANKYO
NIKYO
KUZURE KOTE GAESHI
KANUKKI GATAME
HADAKA JIME
NE WAZA
(SUELO)
POSICIONES BÁSICAS:
KESA
KAMI
YOKO
TATE
HON KESA GATAME
KAMI SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
ATEMIS: UKE EN EL SUELO TORI EN PIE
KATA GATAME
KUZURE KESA GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME
TORI EN EL SUELO Y UKE EN PIE: ATEMIS
DERRIBOS
SEME KATA: MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE
BUNKAI
(APLICACION)
MANO A MANO EN 360°

DEFENSA EN 360° CONTRA:
EMPUJONES
AGARRES
ESTRANGULACIONES
HILERA DE COMBATE
DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA
TRIANGULO DE COMBATE Y VARIANTES
DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA
ESPALDA
RANDORI PARCIAL

2º KYU – AZUL, 1º KYU - MARRÓN

KIHON
(FUNDAMENTOS)
CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS
CONTUNDENTES
ARMAS NATURALES
BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA:
CONTROL
DESEQUILIBRIO
PUNTOS DE APOYO
PUNTOS DE PRECISION APCU WAZA
PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO
KEAGE
KEKOMI
KEBANASHI
BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA:
CONTROL
PALANCAS
PUNTOS DE APOYO
KIHON: PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO

- Factores a considerar:
 1. – Grado de Peligrosidad.
 2. – Número de atacantes.
 3. – Ataque con ó sin armas.
 4. – Lugar, ambiente y Horario.
- Pautas a seguir:
 1. – Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.
 - a) Preparación para la sorpresa.
 - b) Anticipación al acontecimiento.
 - c) Actuar a pesar del dolor.
 - Utilización de Conocimientos Técnicos:
 - a) Guardar distancia ideal.
 - b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.
 - c) Golpear siempre con KIAI.
 - d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.

ATEMI WAZA
(GOLPES)
KAGI TSUKI
TETSUI UCHI

MIKAZUKI GERI
URA TSUKI
AGE TSUKI
MAWASHI TSUKI
URA MAWASHI GERI
UKE WAZA
(BLOQUEO)
MOROTE UKE
JUJI UKE
MIKAZUKI GERI UKE
ASHI BO UKE
NAGE WAZA
(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
KATAME WAZA
(CONTROLES)
KATA UDE KANSETSU
JUJI GATAME
UDE GARAMI
GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME
OKURI ERI JIME
HARA GATAME
NE WAZA
(SUELO)
CONTROLES SOBRE UKE. TORI EN PIE UKE EN
SUELO
TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICION APLICAR:
ATEMI
PRESIONES
PELLIZCOS
VOLTEOS
CONTROLES
BUNKAI
(APLICACION)
COMBINACIONES DE TÉCNICAS:
PIE - SUELO- PIE
PASILLO DE COMBATE
DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON
BRAZO:
LATERAL
ESPALDA

PROGRAMA OFICIAL Exámenes de Grados DAN

C.N. 1º DAN C.N. 2º DAN

KIHON
(FUNDAMENTOS)

UCHI KOMI
KAKARI GEIKO
NAGE KOMI

KYUSHO: PUNTOS VITALES
PRESIONES Y PELLIZCOS
PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE
VARIOS ADVERSARIOS
TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES

KIHON:

PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO
ANTE VARIOS ADVERSARIOS

1. Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.
2. Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.
3. Mantenernos impasibles, no mostrando miedo natural.
4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.
5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano.
6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.
7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.

ATEMI WAZA

(GOLPES)

DEDOS Y FALANGES

GEDAN GERI

TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:

DIRECTOS CIRCULARES

GANCHOS OBLICUOS

UKE WAZA

(BLOQUEO)

ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA

DISTANCIA:

LATERALES

OBLICUAS

CIRCULARES

BALANCEOS DEL CUERPO

NAGE WAZA

(PROYECCIONES)

UKI OTOSHI

KATA GURUMA

MOROTE GARI

USHIRO GOSHI

TOMOE NAGE

UCHI MATA

HANE GOSHI

URA NAGE

SUMI GAESHI

YOKO GURUMA

TANI OTOSHI

MAKIKOMI

KATAME WAZA
(CONTROLES)
NE WAZA
(SUELO)
DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS
FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO
BUNKAI
(APLICACION)
RANDORI TOTAL
DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL
SUELO
DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS

C.N. 3º DAN C.N. 4º DAN C.N. 5º DAN C.N. 6º DAN

KIHON
(FUNDAMENTOS)
TRABAJOS CON ARAMA BLANCA
RENKO HO: FORMAS DE
CONDUCCION

1º EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ EN PRÁCTICA UNA TESIS:

- 30 minutos de duración.
- Exposición completa de la misma.
- Se deberá enviar a la organización 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 para 6º Dan.

ATEMI WAZA
(GOLPES)
MOROTE TSUKI
MAE MAWASHI GERI
USHIRO URA MAWASHI GERI
YOKO FUMIKOMI
YOKO FUMIKIRI
UKE WAZA
(BLOQUEO)
TETSUI UKE
NAGE WAZA
(PROYECCIONES)
ASHI GURUMA
UTSURI GOSHI
KANI BASAMI
O SOTO GURUMA
JUJI GARAMI
HIKIKOMI GAESHI
KATAME WAZA
(CONTROLES)
NE WAZA
(SUELO)
DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR
ATAQUES POR:
ATEMIS

AGARRES
ABRAZOS
ARMAS
DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR
DEFENSAS POR:
ATEMIS
AGARRES
ABRAZOS
ARMAS
BUNKAI
(APLICACION)
DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA
BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENES