

---

# **PROGRAMA TEHNICĂ A FEDERAȚIEI ROMÂNE DE JUDO PENTRU CENTURILE COLORATE JU KYU**

---

## **Autori:**

**Prof. univ. dr. Dan Deliu CN 6 DAN**

**Prof. Berceanu Florin, Vicepreședinte FRJ, CN 6 DAN**

**Antrenor federal Conf. univ. dr. Rabolu Emilian 6 DAN**

**Prof. Surlă Iulian CN 6 DAN**

**Prof. Drd. Deliu Robert Daniel 2 DAN**

---

## **SISTEMUL DE TAXE PENTRU EXAMINARE:**

---

10 și 9 kyu - centura albă: 50 ron;

8-7 kyu - centura galbenă: 60 ron;

6-5 kyu - centura portocalie: 70 ron;

4-3 kyu - centura verde: 80 ron;

2 kyu - centura albastră: 90 ron;

1 kyu - centura maro: 100 ron;

**Plata se face către F. R. Judo nr. cont:**

NOTĂ: Până la nivelul 3 kyu, examinarea se face de către o comisie formată din 3 sensei purtători ai centurii negre, în cadrul clubului. Pentru 2 și 1 kyu, examinarea are loc în cadrul euroregiunii la care sunt arondate cluburile ai căror judoka vor participa la examinare, comisia fiind alcătuită din 3 sensei purtători ai centurii negre sau și cu invitați posesori ai gradelor dan, din afara euroregiunii.

Programa de față pune pe primul plan asigurarea deplină a siguranței practicanților, progresul lor tehnic, luându-se în considerație particularitățile morfologice, fiziologice, psihologice și biomotrice pe grupele de vârstă sugerate pentru fiecare nivel de examinare.

Programa vine să adapteze itemii de învățare la disciplina judo având la bază mai multe criterii: istoric, metodic, psihopedagogic, managerial etc.

## JU KYU

### CENTURA ALBĂ, VARSTA (U6-U8)

#### STADIUL DE ACOMODARE

---

Cunoașterea și demonstrarea următoarelor tehnici din nage waza, cel puțin la nivel de nota 7 (cinci) acolo unde este cazul, ambilateral:

---

#### HON JUDO

---

- **Salutul:** ritsurei (salutul din picioare) și zarei (salutul din așezat - din poziția seiza); necunoașterea lor duce la nepromovarea examenului de validare a gradului 10 ju kyu;
- **Judogi** - costumul de judo, mod de utilizare, de întreținere etc;
- **Obi** - centura, simbol al valorii tehnice și de respect în dojo;
- **Shintai** (deplasări): ayumi ashi, (pași normali) tsugi ashi (pași adăugați), tai sabaki (pași circulari): mae, yoko, ushiro; necunoașterea acestora duce la eliminarea judoka din examen;
- **Shisei** (poziții de luptă):  
Shizen hon tai - poziția înaltă, cu variantele mi-gi-hidari;  
Jigo hon tai - poziția defensivă, joasă de luptă, cu variantele pe dreapta sau stânga, mi-gi-hidari;
- **Ukemi:** ushiro (căderea înapoi, în spate), yoko (căderea laterală pe dreapta și pe stânga, mi-gi-hidari) și mae (zempo) ukemi atât liber cât și din proiectările efectuate cu tehnicile prevăzute la tehnicile din nage waza. Necunoașterea sau insecuritatea execuției oricărei căderi elimină judoka din examen. Se consideră validă acea cădere la care judoka evită atingerea tatami cu capul, iar corpul trebuie să ia contact progresiv cu tatami și amortizarea cu lovirea cu mâna (mâinile) se face înainte de contactul corpului pe tatami.
- Lipsa siguranței și a elementelor mai sus menționate duc la excluderea judoka din examen;

- **Kuzushi:** hapo no kuzushi (cele 8 direcții de dezechilibrare): mae, ushiro, yoko mihi-hidari, sumi kuzushi ushiro: mihi-hidari, sumi mae kuzushi: mihi-hidari), necunoașterea acestora duce la eliminarea judoka din examen. Toate dezechilibrările se demonstrează la cererea comisiei pentru direcția în care este deplasat uke: înainte, înapoi, lateral dreapta-stânga, oblic înapoi dreapta-stânga, oblic înainte dreapta-stânga (de pe loc și din deplasare);
  - **Hon kumi kata** (priza fundamentală la rever și la cot, mihi și hidari); necunoașterea acestora duce la eliminarea judoka din examen.
- 

## NAGE WAZA

---

**De ashi barai** - măturarea piciorului care avansează (avansat);

**Uki goshi** - zborul peste șold.

**Notă:** Demonstrarea se face din deplasare după principiul „ju” al folosirii forței de inerție a adversarului (uke) cât și principiul folosirii energiei cu maximum de eficiență și minimum de efort „seiryoku zenio”.

Se consideră o tehnică perfectă (waza) cea care înglobează cele două principii dar demonstrează acuratețe privind momentele: poziție corectă, prize optime, dezechilibrare, intrare, proiectare și asigurare corectă din punct de vedere biomecanic.

---

## NE WAZA

---

- **Osae komi waza:** (mihi-hidari)
  - Hon kesa gatame - imobilizarea transversală fundamentală;
  - Kuzure kesa gatame - variantă a imobilizării transversale;
  - Makura gatame - imobilizarea „cu pernă”.

După accederea examenului JU KYU, judoka poate fi înscris să participe la cupe de casă, cu judoka de același nivel.

## KU KYU

### **CENTURA ALBĂ CU O TRESĂ GALBENĂ (U8 – U9)**

---

**Condiții de admitere la examen:** Pentru judoka posesori ai gradului ju kyu și un stagiul de pregătire de cel puțin 6 -12 luni de la obținerea acestuia. Se examinează următoarele tehnici, ambilateral, din deplasare:

#### **Ukemi:**

- mae mawari ukemi (migi - hidari) - căderea în față prin rostogolire (pe ambele părți);
  - Zempo ukemi din întoarcere.
- 

#### **NAGE WAZA**

---

- Sasae tsuri komi ashi - aruncarea prin blocare, tragere și ridicare;
  - Ko soto gari - mica secerare exterioară;
  - O soto gari - marea secerare exterioară;
  - Ko uchi gari - mica secerare interioară;
  - O uchi gari - marea secerare interioară;
- 

#### **NE WAZA**

---

##### **Osae komi waza (migi-hidari):**

- Yoko shiho gatame - fixarea în patru puncte din lateral sau „imobilizarea în T”;
- Kami shiho gatame - imobilizarea pe deasupra în prelungire;
- Tate shiho gatame - imobilizarea celor patru puncte pe deasupra sau „imobilizarea călare”;
- Judoka pot participa la competiții de nivel local la categoria lor de vârstă.

## HACKI KYU

### CENTURA GALBENĂ (U9- U10) STADIUL DE ÎNCEPĂTORI

---

#### NAGE WAZA

---

- Tsubame gaeshi (zborul rândunicii) contraatac la de ashi barai;
- O goshi - marea aruncare peste șold;
- Tsuri goshi - tragerea peste șold;
- Ippon seoi nage - aruncarea peste umăr cu un braț.

**Notă:** Demonstrarea se face din deplasare folosind principiul ju. Pentru promovarea examenului toate tehnicile trebuie notate cu cel puțin nota 7.

---

#### NE WAZA

---

##### **Osae komi waza (migi-hidari):**

- Kuzure yoko shiho gatame - variantă a imobilizării în patru puncte din lateral;
- Kuzure kami shiho gatame - variantă a imobilizării pe deasupra în prelungire;
- Kuzure tate shiho gatame - variantă a imobilizării călare.

**Notă:** Se cere demonstrarea a cel puțin unei variante de degajare pentru fiecare din imobilizările de mai sus.

Demonstrarea incorectă a cel mult 2 dintre fixări sau necunoașterea a cel puțin unei variante de degajare, duce la eliminarea din examen a judoka candidați.

Se consideră corectă o fixare atunci când judoka se poziționează corect față de adversar, are prize corecte, are plasat corect centrul de greutate și demonstrează siguranță (stabilitate, control) în menținerea imobilizării.

- Cunoștințe generale despre judo: țara de origine, date mai importante din istoria judoului, vocabular de bază, noțiuni de bază privind respectul regulilor judoului, despre igiena din dojo respectul gradelor superioare, a colegilor etc.

Pe fișele de înscriere la examen se trece de către președintele comisiei tehnice în dreptul fiecărui judoka candidat: admis și nota obținută sau respins dacă nu a îndeplinit cerințele minime de trecere a testării tehnice.

## SHICHI KYU

### **CENTURA GALBENĂ CU O TRESĂ PORTOCALIE (U10 - U11)**

---

**Condiții de admitere la examen:** Pentru judoka candidați se impune un stagiu de pregătire de cel puțin 12-18 luni de la obținerea gradului anterior. Toți judoka din grupa de începători trebuie să îndeplinească cu succes cerințele tehnice testate ambilateral:

---

#### **NAGE WAZA**

---

- Hiza guruma - roata la genunchi;
  - O soto otoshi - marea răsturnare exterioară;
  - O soto gaeshi - contraatac la o soto gari;
  - Koshi guruma - roata peste șold;
  - Tai otoshi - răsturnarea corpului (aruncarea prin baraj).
- 

#### **NE WAZA**

---

##### **Osaekomi waza:**

- Kata gatame - imobilizarea umărului;
- Gyaku kesa gatame - imobilizarea inversă transversală;
- Mune gatame - imobilizarea cu pieptul.

**Cunoștințe teoretice:** Să cunoască codul judoka

## **ROKU KYU CENTURA PORTOCALIE (U11- U12)**

---

### **NAGE WAZA**

---

- Okuri ashi barai - măturarea ambelor picioare;
- Morote seoi nage - „aruncarea peste umăr cu ambele brațe” și cu varianta de pe genunchi: morote hiza (suwari) seoi nage;
- Ko soto gake - mica agățare exterioară;
- Tsuru komi goshi - aruncarea prin tragere și ridicare peste șold.

**Notă:** Demonstrarea a cel mult 2 tehnici diferite sub baremul minim pentru nota 7 (wazari) duce la respingerea candidatului judoka din examen!

---

### **NE WAZA**

---

#### **Osaekomi waza:**

- Kata gatame - imobilizarea umărului;
- Gyaku kesa gatame - imobilizarea inversă transversală;
- Mune gatame - imobilizarea cu pieptul;
- Sankaku gatame - imobilizarea în triunghi;
- Uki gatame - imobilizarea plutită.

**Notă:** Demonstrarea incorectă a cel mult 2 dintre fixări duce la eliminarea din examen. Cunoașterea cel puțin a unei variante de ieșire din fixările prezentate este obligatorie. Necunoașterea lor duce la nepromovarea examenului de grad.

- Cunoștințe generale despre judo: istoricul judoului românesc, vocabular de bază japonez-român, principiile judoului, 3 itemi din codul judoka (decalogul judoului) etc., comportament exemplar la antrenamente, la școală, în societate.
- Legitimarea copiilor la clubul unde se pregătesc după ce au fost admiși, devine acum obligatorie.

## **GO KYU**

### **CENTURA PORTOCALIE CU O TRESĂ VERDE**

#### **(STADIUL AVANSAȚI (U13- U14))**

---

Condiții de intrare în examen: au dreptul să fie examinați judoka ce au obținut centura portocalie și au un stagiul minim de practică în grupele de începători de 12-24 luni.

---

#### **NAGE WAZA**

---

- Harai goshi - măturarea șoldului;
  - Seoi otoshi - răsturnarea peste spate;
  - Morote gari - aruncarea prin centurarea coapselor cu ambele mâini;
  - Uchi mata - secerarea interioară a coapsei;
  - Demonstrarea se face din deplasare, pe principiul supleții „ju” a procedurilor, pe ambele părți (ambilateral):
- 

#### **NE WAZA**

---

##### **Shime waza (tehnica strangulărilor):**

- Juji jime: (nami, gyaku, kata) - strangulările din față în cruce - normală, inversă și cu antebrațul;
- Ushiro jime - strangularea din spate;
- Okuri eri jime- strangularea cu ambele revere;
- Participarea la campionatele naționale și la cupe naționale și internaționale;
- Respectarea codului judoka în dojo cât și în viața sa.



## SHI KYU

### CENTURA VERDE

#### STADIUL AVANSAȚI (U14-U16)

---

- Tani otoshi - căderea în vale;
- Sode tsuri komi goshi - aruncarea prin tragere și ridicare peste șold cu prizele pe mâneci;
- Yoko otoshi - răsturnarea laterală;
- Harai tsuri komi ashi - măturarea prin tragere și ridicare;
- Tomoe nage - aruncarea circulară;
- Soto maki komi - înșurubarea prin cădere spre exterior;
- Ko uchi gari maki komi - varianta prin sacrificiu a secerării mici interioare.

Necunoașterea a cel mult a 2 procedee tehnice din această grupă sub nivelul notei 7 (waazari) duce la eliminarea judoka din examen.

---

#### NE WAZA

---

- Hadaka jime - strangularea cu antebrațul gol;
- Tomoe jime - strangularea circulară;
- Tsuki komi jime - strangularea cu pumnul;
- Ryo te jime - strangularea cu ambele mâini;
- Sankaku jime - strangularea în triunghi.

**Notă:** Demonstrarea a cel mult 2 tehnici diferite sub baremul minim de nota 7 duce la nepromovarea examenului.

- Cunoștințe generale despre judo: decalogul judoului, primii 5 itemi.
- Comportament adecvat statutului de judoka avansat.

## **SAN KYU**

### **CENTURA VERDE CU O TRESĂ ALBASTRĂ**

**(STADIUL DE PERFORMANȚĂ: U16 – U17)**

---

**Condiții de intrare în examen:** Candidatul să posede centura verde și cel puțin 18-24 luni de practică susținută în judo la grupa de avansați, condiție fizică foarte bună, rezultate sportive la nivel național sau internațional, comportament etic și moral exemplar.

Demonstrarea ambilaterală și din deplasare a următoarelor tehnici:

---

#### **NAGE WAZA**

---

- Sumi gaeshi - aruncarea în unghi;
  - Hane goshi - aruncarea în aripă;
  - Ushiro goshi - aruncarea peste șold spre înapoi;
  - Utsuri goshi - aruncarea înapoi cu tragere peste șold;
  - Uki waza - aruncarea plutită.
  - Notă: cel mult 2 tehnici sub baremul notei 7 exclud trecerea examenului.
- 

#### **NE WAZA**

---

**Kansetsu waza (tehnica articulară):**

- Ude garami - luxarea prin cheia brațului;
- Ude hisigi ude gatame - luxarea brațului în cruce întins;
- Ude hisigi juji gatame - luxarea brațului în cruce.

## NI KYU CENTURA ALBASTRĂ (U17 - U18)

---

### NAGE WAZA

- Yoko guruma - roata laterală;
- Ura nage - aruncarea spre înapoi prin sacrificiu;
- Uki otoshi - răsturnarea plutită;
- Harai goshi maki komi - secerarea șoldului prin sacrificiu;
- Yoko gake - cârligul (agățarea din) lateral.
- Combinații cu tehnici din kyu 2 sau cu altele din kyurile anterioare, la cererea comisiei.

**Notă:** Demonstrarea a cel mult a 2 tehnici sub baremul minim de nota 7 duce la nepromovarea examenului.

---

### NE WAZA

---

#### **Kansetsu waza (tehnica articulară):**

- Ude hisigi ashi gatame - luxarea brațului cu piciorul;
- Waki gatame - luxarea cu axila;
- Ude hisigi henka waza - luxarea inversă a cotului;
- Hara gatame - luxarea cu abdomenul.
- Tregeri dintr-o tehnică de fixare într-una de strangulare sau de luxare, înlănțuiri de tehnici la sol (din cele expuse în programă).
- Cunoștințe generale despre judo și de regulament competițional; decalogul judoului - 7 itemi, socializare prin judo.
- Medalii la cupe și campionate interne sau internaționale de cadeți, juniori.
- Accederea în loturile naționale la nivelul lor de vârstă, demonstrații pentru popularizarea judoului, comportament exemplar.

## ICHI KYU

### CENTURA MARO

#### (STADIUL DE PERFORMANȚĂ: U18 – U20)

---

**Condiții de intrare în examen:** Să posede centura albastră și cel puțin 18-24 luni de practică susținută în judo la grupa de avansați sau de performanță, condiție fizică foarte bună, rezultate sportive la nivel național sau internațional, comportament etic și moral exemplar, cunoștințe de bază de anatomie, de efort sportiv, refacere, igienă etc. Demonstrarea ambilaterală din deplasare a tehnicilor următoare:

- Hane maki komi - aruncarea în aripă prin sacrificiu;
  - O guruma -roata mare;
  - Ashi guruma - roata peste picior;
  - Sukui nage - aruncarea în lingură;
  - Te guruma - roata din brațe;
  - Kata guruma - roata peste umeri;
  - O soto guruma - roata mare exterioară;
  - Yoko wakare - zidul lateral;
  - Sumi otoshi- răsturnarea în diagonală (în unghi);
  - Yoko tomoe nage - aruncarea circulară prin lateral;
  - Uchi mata maki komi - secerarea internă a coapsei prin sacrificiu.
- 
- Demonstrarea unor combinații, atât din picioare cât și la sol la cererea comisiei cu procedee tehnice din kyu 1 sau cu altele din kyurile anterioare;
  - Cunoștințe specifice din judo: decalogul judoului în întregime, comportament demn și modest în dojo la competiții și în societate, fair play;
  - Codul moral și spiritual al judoului, cunoașterea și aplicarea sa.
  - Participarea la campionatele naționale și internaționale cu obținerea de medalii, cel puțin o dată să fi fost convocat la lotul național de cadeți, juniori, tineret etc.

**Fișa de examinare tehnică a FRJ**

## Ju Kyu

Judoka:

Data nașterii:

Clubul:

Euroregiunea:

profesor- antrenor:

Centura obținută până la data examinării:

Nr. crt.	Cerințe tehnice Kyu...	Execuții dreapta migi	Execuții stânga hidari	Execuții pe dreapta din deplasare	Execuții pe stânga din deplasare	Total puncte obținute:	Observații
	Hon judo Nage waza Ne waza						
1.							
2.							
3.							
	<b>Total puncte</b>						

Scala de evaluare: 0 = necunoaștere ; K (3 puncte) = slab; Y (5 puncte)= mediu; W (7 puncte)= bine; I (10 puncte)= foarte bine. Calificativ obținut:

### Centura obținută după examinare:

-observații: procedeele cu punctaj mediu sau slab, prognoza evoluției sportive:

Comisia de examinare:

Membri comisiei:

Președinte,

LS

Data:

PS. Judoka de vârstă mai mare de U14 pot susține examinarea pentru centurile intermediare odată cu centurile pline, respectând toate celelalte criterii!

**Prezenta programă reactualizată în decembrie 2020 intră în vigoare începând cu anul sportiv 2021. Succes tuturor!**