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

Autori:

Prof. univ. dr. Dan Deliu CN 6 DAN, Președinte CNCNK, Vicepresedinte FRJ

Prof. Bercean Florin, Vicepreședinte FRJ, CN 6 DAN, Coordonatorul loturilor naționale de judo, Antrenor Emerit

Antrenor federal Conf. univ. dr. Rabolu Emilian 6 DAN, Presedinte al Colegiului de antrenori al FRJ

Prof. Surlă Iulian CN 6 DAN vicecampion mondial de kata

Prof. drd. Deliu Robert Daniel 2 DAN, Asistent universitar Univ. București

SISTEMUL DE TAXE PENTRU EXAMINARE:

10 și 9 kyu - centura albă și albă cu o tresă galbenă: 50 ron;

8-7 kyu - centura galbenă și galbenă cu o tresă portocalie: 60 ron;

6-5 kyu - centura portocalie și portocalie cu o tresă verde: 70 ron;

4-3 kyu - centura verde și verde cu o tresă albastră: 80 ron;

2 kyu - centura albastră: 90 ron;

1 kyu - centura maro: 100 ron;

Plata se face prin virament 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, din cadrul clubului sau și invitați. 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 din cadrul euroregiunii 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 grupe de vârstă pentru fiecare nivel de examinare.

Programa vine să adapteze itemii de învățare pentru disciplina judo având la bază mai multe criterii: istoric, metodic, psihopedagogic, educațional, managerial biomotric 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 (șapte) 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 kyu;
- **Judogi** - costumul de judo, mod de folosire, întreținere etc;
- **Obi** - centura, simbol al valorii tehnice și recunoaștere, de respect în dojo;
- **Shintai** (deplasări): ayumi ashi, (cu pași normali) tsugi ashi (pași adăugați), tai sabaki (pași circulari): mae, yoko: migi, hidari, ushiro; necunoașterea acestora duce la eliminarea judoka din examen;
- **Shisei** (poziții de luptă):
 - Shizen hon tai - poziția înaltă, cu variantele migi-hidari;
 - Jigo hon tai - poziția defensivă, joasă de luptă, cu variantele pe dreapta sau stânga, migi-hidari;
 - poziții în ne waza:poziția samuraiului (de atac), poziția pisicii (în apărare);
- **Ukemi:** ushiro (căderea înapoi, spre spate), yoko (căderea laterală pe dreapta și pe stânga, migi-hidari) și mae (zempo) ukemi, toate 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 în 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 cu 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 migi-hidari, sumi kuzushi ushiro: migi-hidari, sumi mae kuzushi: migi-hidari), necunoașterea acestora duce la eliminarea judoka din examen. Toate dezechilibrările se demonstrează la cererea comisiei pentru direcția în care se

deplasează 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 sub cot (pe mânecă), miși 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:** (miși-hidari)
- Hon kesa gatame - imobilizarea transversală fundamentală;
- Kuzure kesa gatame - variantă a imobilizării transversale;
- Makura gatame - imobilizarea „cu pernă”.

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

Examenul se poate programa cu judoka ce au un sagiu de cel puțin 24 de lecții de antrenament specific monitorizate prin prezența la acestea în grupa de începători, de acomodare.

Notă: Candidații vor reproduce cerințele pentru unul dintre cele 10 principii ale decalogului judoului, la alegere.

KU KYU

CENTURA ALBĂ CU O TRESĂ GALBENĂ (OPTIM 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 cu minimum de 2-3 lecții săptămânale. Se examinează următoarele tehnici, ambilateral, din deplasare:

Ukemi:

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

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”; Se apreciază poziția corectă, prizele, poziția centrului de greutate, a capului etc.

Notă: Candidații vor reproduce cerințele pentru două dintre cele 10 principii ale decalogului judoului, la alegere. Judoka admiși pot deja participa la competiții de nivel local la nivelul 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;
- Tsuru 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 a 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.
- Candidații vor reproduce cerințele pentru 3 dintre cele 10 principii ale decalogului judoului, la alegere.

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 (examenul).

SHICHI KYU

CENTURA GALBENĂ CU O TRESĂ PORTOCALIE (U10 - U11)

Condiții de admitere la examen: Pentru judoka candidați se impune un stagiul de pregătire de cel puțin 6-12 luni de la obținerea gradului anterior.

Toți judoka din grupa de începători trebuie să îndeplinească cu succes cerințele tehnice testate ambilateral la nivelul cel puțin al notei 7:

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 4 principii din decalogul judoka, să le aplice în dojo și în afara sa, să aplice în practică cunoștințele de igienă personală și a echipamentului, să posede vocabular cu termeni din judo, obligatoriu cei de regulament competițional.

Judoka posesori ai acestui grad pot fi înscriși la concursurile naționale pentru grupa de varstă U12

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 (wazaari) duce la respingerea candidatului judoka din examen!

NE WAZA

Osaekomi waza:

Roata fixărilor

- Kesa gatame, kata gatame, mune gatame, kuzure kamai shiho gatame, kami shiho gatame, gyaku kesa gatame, yoko shiho gatame, tate shiho gatame, kesa gatame.
- 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 mondial și cel românesc, vocabular de bază japonez-român, principiile judoului, 5 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. Legitimarea confirmă că judoka poate fi înscris la competițiile naționale și internaționale de același nivel.

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 cel puțin 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;
 - Tani otoshi - căderea în vale;
 - Demonstrarea se face din deplasare, pe principiul supleții „ju” a procedeelelor, 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;
- Cunoașterea a 6 itemi din decalogul judoului;
- Participarea la campionatele naționale și la cupe nationale și internaționale la nivelul lor de vârstă;
- Respectarea codului judoka în dojo cât și în afara sa.

SHI KYU

CENTURA VERDE

STADIUL AVANSAȚI (U14-U16)

- Sode tsuri komi goshi - aruncarea prin tragere și ridicare peste șold cu prizele pe ambele mânci;
- 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 2 procedee tehnice din această grupă sub nivelul notei 7 (wazaari) 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.

Pentru strangulări se apreciază poziția față de uke, prizele, acțiunea brațelor, eficacitatea execuției etc.

- Cunoștințe generale despre judo: decalogul judoului, primii 7 itemi;
- Comportament adecvat statutului de judoka avansat;
- Participarea la competiții naționale și internaționale pe nivelul lor de vârstă.

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 duc la excluderea judoka de la promovarea 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.

Se apreciază poziția corectă față de uke, aplicarea forțelor asupra cotului, eficiența execuției etc.

- Cunoașterea a 8 itemi din decalogul judoka.

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;
- Yoko wakare - zidul lateral;
- Ashi guruma - roata peste picior.
- 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.
- Treceți 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 - 9 itemi cunoscuți, 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;
- Sukui nage - aruncarea în lingură;
- Te guruma - roata din brațe;
- Kata guruma - roata peste umeri;
- O soto guruma - roata mare exterioară;
- Sumi otoshi- răsturnarea în diagonală (în unghi);
- Yoko tomoe nage - aruncarea circulară prin lateral;
- Uchi mata maki komi - secerarea internă a coapsei prin sacrificiu.

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

- 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 celor 10 itemi și aplicarea lor în viața reală.
- 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.
- Participarea la stagii naționale sau internaționale, demonstrații de judo și autoapărare prin utilizarea tehnicilor judoului etc;
- Aplicarea principiilor judoului în viața extra sală (dojo).

**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 dreapta din deplasare	Execuții stânga din deplasare	Total puncte obținute:	Observații
	Hon judo Nage waza Ne waza						
1.							
2.							
3.							
4.							
	Total general puncte						

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:

Membrii 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 intră în vigoare începând cu anul sportiv 2023. Succes tuturor!