



FECHA: 19/06/2026

ORIGEN: ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL

CIRCULAR

GENERAL N° 165

Anula la: 55/2026

DEPARTAMENTAL N°

DESTINATARIOS, PARA:

- . **CUMPLIMIENTO:**
- . **CONOCIMIENTO:** FEDERACIONES AUTONOMICAS DE JUDO Y DD.AA.

ASUNTO: CONTENIDOS PROGRAMAS DE CINTO NEGRO DE 1º A 6º DAN JUDO

CONTENIDOS DE LOS PROGRAMAS DE 1º A 6º DAN DE JUDO

APROBADO POR JUNTA DIRECTIVA EN OCTUBRE DE 2025
ENTRA EN VIGOR EL 1 ENERO DE 2026

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 1º DAN

PREGUNTA INICIAL EXCLUYENTE

Estos dos fundamentos junto con la **correcta uniformidad** serán preguntas previas para poder continuar con el examen: **REI y UKEMI (explicación y ejecución)**

NAGE WAZA

Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento.
De las 12 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5

KIHON (Fundamentos)	- Kumikata - Shisei - Kuzushi-Tsukuri-Kake - Shintai Tai-sabaki
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 2 desplazamientos, 2 Renraku waza antes del Tokui waza, 2 después, 1 Renzoku waza, 2 defensas, 2 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Seoi nage - Tai otoshi - Ippon seoi nage
KOSHI WAZA	- O goshi - Uki goshi - Koshi guruma - Ushiro goshi
ASHI WAZA	- O uchi gari - Ko uchi gari - Hiza guruma - O soto gari - O soto otoshi
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	

KATAME WAZA

Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa.
Preguntar 2 inmovilizaciones, 1 luxación y 1 estrangulación

KIHON (Fundamentos)	- Bases de las inmovilizaciones - Bases de las luxaciones - Bases de las estrangulaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 2 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 2 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	- Kesa gatame y salida - Kami shiho gatame y salida - Kuzure kesa gatame y salida - Yoko shiho gatame y salida - Tate shiho gatame y salida
SHIME WAZA	- Kata juji jime - Gyaku juji jime - Nami juji jime - Hadaka jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi juji gatame - Ude garami
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
NAGE NO KATA	Te waza- Koshi waza- Ashi waza

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 2º DAN

NAGE WAZA	
Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento. De las 14 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5	
KIHON (Fundamentos)	- Uchikomi - Nagekomi - Shiai - Randori
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 4 desplazamientos, 3 Renraku waza antes del Tokui waza, 3 después, 1 Renzoku waza, 2 defensas, 2 contras y 1 encadenamiento pie-suelo.
TE WAZA	- Seoi otoshi - Uki otoshi - Kata guruma
KOSHI WAZA	- Tsuri goshi - Tsurikomi goshi - Harai goshi
ASHI WAZA	- Sasae tsuri komi ashi - Ko soto gari - De ashi harai - Uchi mata - Ko soto gake - Ashi guruma
MA SUTEMI WAZA	- Tomoe nage - Sumi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	

KATAME WAZA	
Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 2 inmovilizaciones, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	- Salidas de las inmovilizaciones - Salidas de las luxaciones - Salidas de las estrangulaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 3 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 3 combinaciones (conexiones) con otras técnicas y 2 salidas
OSAEEKOMI WAZA	- Ushiro kesa gatame y salida - Kuzure kami shiho gatame y salida - Kata gatame y salida
SHIME WAZA	- Okuri Eri Jime - Sode guruma jime - Kataha jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi ude gatame - Ude hishigi Waki gatame
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
NAGE NO KATA	Te waza - Koshi waza - Ashi waza - Ma sutemi waza - Yoko sutemi waza

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 3º DAN

NAGE WAZA

Todas las técnicas se realizarán en estático y en dos desplazamientos.

De las 15 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán

KIHON (Fundamentos)	- Yaku soku geiko - Kakari geiko - Tandoku renshu - Sotai renshu - Chikara no oyo
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con: : Uchikomis, 4 desplazamientos, 4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después, 1 Renzoku waza, 3 defensas, 3 contras y 1 encadenamiento pie-suelo.
TE WAZA	- Morote gari - Kibisu gaeshi - Kuchiki taoshi
KOSHI WAZA	Sode tsuri komi goshi
ASHI WAZA	- Harai goshi gaeshi.. - Tsubame gaeshi - Okuri ashi barai - O soto guruma
MA SUTEMI WAZA	Ura nage
YOKO SUTEMI WAZA	- Tani otoshi - Soto makikomi - Hane makikomi - Harai makikomi - Yoko gake - Uchi mata makikomi

KATAME WAZA

Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa.

Preguntar 1 inmovilización, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)

KIHON (Fundamentos)	Movimientos básicos de ataque
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	Uki gatame y salida
SHIME WAZA	Sankaku jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi ashi gatame - Ude hishigi hiza gatame
	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)
KATAME NO KATA	OSAEKOMI WAZA SHIME WAZA KANSETSU WAZA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 4º DAN

NAGE WAZA

Todas las técnicas se realizarán en estático y en dos desplazamientos.

De las 14 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán

KIHON (Fundamentos)	- Renraku waza - Renzoku waza - Kaeshi waza
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con: : Uchikomis, 4 desplazamientos, 4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después, 1 Renzoku waza, 3 defensas, 3 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Sukui nage - Ko uchi gaeshi - Uchi mata sukashi
KOSHI WAZA	Hane goshi
ASHI WAZA	- Uchi mata gaeshi - O guruma - O uchi gaeshi
MA SUTEMI WAZA	Hikikomi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	- Yoko otoshi - Yoko guruma - O soto maki komi - Uchi makikomi - Daki wakare - Kawazu gake

KATAME WAZA

Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa.

Preguntar 1 inmovilización, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)

KIHON (Fundamentos)	Movimientos básicos de defensa
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	Ura gatame y <u>salida</u>
SHIME WAZA	- Katate jime - Ryote jime
KANSETSU WAZA	- Ude hishigi sankaku gatame - Ude hishigi hara gatame
KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)	
KIME NO KATA	KIME NO KATA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 5º DAN

NAGE WAZA	
Todas las técnicas se realizarán en estático y en dos desplazamientos. De las 15 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán	
KIHON (Fundamentos)	A elección del tribunal
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con: : Uchikomis, 4 desplazamientos, 4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después, 1 Renzoku waza, 3 defensas, 3 contras y 1 encadenamiento pie-suelo
TE WAZA	- Obi tori gaeshi - Obi otoshi - Yama arashi - Sumi otoshi
KOSHI WAZA	Utsuri goshi
ASHI WAZA	- Hane goshi gaeshi - O soto gaeshi - Harai tsurikomi ashi
MA SUTEMI WAZA	Tawara gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	- Uki waza - Yoko wakare - Kani basami - Ko uchi makikomi

KATAME WAZA	
Uke siempre realizará uno o más intentos de salida o defensa. Preguntar 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	A elección del tribunal
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.
OSAEKOMI WAZA	
SHIME WAZA	- Do jime - Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	- Ashi garami - Ude hishigi te gatame
KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)	
JU NO KATA	JU NO KATA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO

6º DAN

NAGE WAZA

El candidato deberá presentar a la Escuela Federativa Territorial, con una antelación **mínima de 30 días** a la fecha de su convocatoria a examen, **un guion del trabajo** (especificando el contenido del trabajo a realizar), para su aprobación.

Este guion será requisito indispensable para poder examinarse y consistirá en un resumen del trabajo de libre elección de judo pie que el candidato desarrollará el día de su prueba. Dicho trabajo deberá tener un carácter de análisis, estudio, investigación o desarrollo técnico, abordando de forma específica aspectos relacionados con una o varias técnicas de judo pie, sus aplicaciones, variantes, evolución, metodología de enseñanza, utilización en competición o cualquier otro enfoque de interés para el desarrollo del judo. Es importante destacar que este trabajo **no debe consistir en la mera exposición de un tokui-waza**, sino en una aportación técnica fundamentada que permita profundizar en el conocimiento y comprensión del tema elegido.

KATAME WAZA

El candidato deberá presentar a la Escuela Federativa Territorial, con una antelación **mínima de 30 días** a la fecha de su convocatoria a examen, **un guion del trabajo** (especificando el contenido del trabajo a realizar), para su aprobación.

Este guion será requisito indispensable para poder examinarse y consistirá en un resumen del trabajo de libre elección de judo suelo que el candidato desarrollará el día de su prueba. Dicho trabajo deberá tener un carácter de análisis, estudio, investigación o desarrollo técnico, abordando de forma específica aspectos relacionados con una o varias técnicas de judo suelo, sus aplicaciones, variantes, evolución, metodología de enseñanza, utilización en competición o cualquier otro enfoque de interés para el desarrollo del judo. Es importante destacar que este trabajo **no debe consistir en la mera exposición de un tokui-waza**, sino en una aportación técnica fundamentada que permita profundizar en el conocimiento y comprensión del tema elegido.

KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)

[Kodokan Goshin-jutsu](#)

MIEMBROS COMISIÓN TÉCNICA NACIONAL

1. EFN	D. José Ángel Hierro Jarne
2. EFN	D. José Miguel Urrea Fernández
3. F. ANDALUZA	D. Oscar del Castillo Andrés
4. F. ARAGONESA	D. Julio Giménez Muñoz
5. F. ASTURIANA	D. José Joaquín Suarez Martínez
6. F. ASTURIANA	D. Vicente Jesús González Suarez
7. F. BALEAR	D. Ponc Gelabert Mesquida
8. F. CANARIA	D. Ramón L. Castellón Parra
9. F. CANTABRA	D. Fernando Blas
10. F. CANTABRA	D. Oscar Campuzano Ribero
11. F. CATALANA	D. Joaquín Hernández Núñez
12. F. CASTELLANO LEONESA	D. José Antonio Terán
13. F. CASTELLANO MANCHEGA	D. Julio Serrano Puertas
14. F. EXTREMEÑA	D. Raúl García Díaz
15. F. GALLEGA	D. J. Carlos González Purriños
16. F. MADRILEÑA	D. Carlos Sanz Galán
17. F. MADRILEÑA	Dña. Josefa Otero Díaz
18. F. MADRILEÑA	D. Manuel García Pizarro
19. F. MADRILEÑA	D. Manuel Jiménez
20. F. MURCIANA	D. José María Fernández Díaz
21. F. NAVARRA	D. Eduardo Marco Arizu
22. F. NAVARRA	D. Félix Pastor Rodríguez
23. F. RIOJANA	D. Pedro María Fernández Larrinaga
24. F. VALENCIANA	D. Antonio Mariano Caracena
25. F. VASCA	D. Iñaki San Martín Aguirresarobe

APROBADO POR JUNTA DIRECTIVA EN OCTUBRE DE 2025
ENTRA EN VIGOR EL 1 ENERO DE 2026