

HOJA DE EXAMEN PARA CINTURÓN 1^{ER} DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO:

El candidato realizará su trabajo sobre el contenido del Programa Oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA hasta CINTURÓN NEGRO 1^{ER} DAN.

1. FUNDAMENTOS:

El candidato explicará y demostrará, a elección del tribunal, 2 fundamentos del programa hasta 1^{er} Dan, correspondiendo uno de ellos al programa específico de este grado.

2. AGRESIONES BÁSICAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, trabajo de defensa ante 2 agresiones básicas del programa hasta 1^{er} Dan, correspondiendo una de ellas (agresión) al programa específico de este grado.

3. AGRESIONES COMBINADAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, trabajo de defensa ante 2 agresiones combinadas del programa hasta 1^{er} Dan, correspondiendo una de ellas (agresión) al programa específico de este grado.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS:

El candidato realizará, a su libre elección, 2 técnicas o defensas sobre 3 enunciados del programa de 1^{er} Dan. El tribunal solicitará otras 2 técnicas o defensas sobre un enunciado adicional del programa hasta 1^{er} Dan.

5. APLICACIONES: (Este apartado tendrá doble valor de cara a la puntuación total).

El candidato realizará, a elección del tribunal, 2 ejercicios de este apartado del programa de 1^{er} Dan.

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN: Simulación 5 (Agresión a pareja)

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO:

El candidato realizará la **Demostración Práctica N° 4 (Acción - Reacción)**. El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado de este área y, o, cualquier otra Demostración Práctica Obligatoria del programa hasta 1^{er} Dan.

EL TRIBUNAL

FDO:

FDO:

FDO:

OBSERVACIONES:



HOJA DE EXAMEN PARA CINTURÓN 2º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO:

El candidato realizará su trabajo sobre el contenido del Programa Oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA hasta CINTURÓN NEGRO 2º DAN.

1. FUNDAMENTOS:

El candidato explicará y demostrará, a elección del tribunal, 2 fundamentos del programa hasta 2º Dan, correspondiendo uno de ellos al programa específico de este grado.

2. AGRESIONES BÁSICAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, trabajo de defensa ante 2 agresiones básicas del programa hasta 2º Dan, correspondiendo una de ellas (agresión) al programa específico de este grado.

3. AGRESIONES COMBINADAS:

El candidato realizará el trabajo de defensa que hay en este apartado del programa de 2º Dan, aplicando un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS:

El candidato realizará, a su libre elección, 2 técnicas o defensas sobre 5 enunciados distintos de este apartado del programa específico para este grado.

5. APLICACIONES: (Este apartado tendrá doble valor de cara a la puntuación total).

El candidato realizará 2 ejercicios de este apartado del programa de 2º Dan.

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN: *Simulación 6 (Conflicto entre grupos)*

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO:

El candidato realizará la Demostración Práctica Nº 5 (Trabajo de palo: corto - largo).

El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado de este área y, o, cualquier otra Demostración Práctica Obligatoria del programa hasta 2º Dan.

EL TRIBUNAL

FDO:

FDO:

FDO:

OBSERVACIONES:



HOJA DE EXAMEN PARA CINTURÓN 3^{ER} DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO:

El candidato realizará su trabajo sobre el contenido del Programa Oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA hasta CINTURÓN NEGRO 3^{ER} DAN.

1. FUNDAMENTOS:

El candidato explicará y demostrará, a elección del tribunal, 2 fundamentos del programa hasta 3^{ER} Dan, correspondiendo uno de ellos al programa específico de este grado.

2. AGRESIONES BÁSICAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, trabajo de defensa ante 2 agresiones básicas del programa hasta 3^{ER} Dan, correspondiendo una de ellas (agresión) al programa específico de este grado.

3. AGRESIONES COMBINADAS:

El candidato realizará el trabajo de defensa que hay en este apartado del programa de 3^{ER} Dan, aplicando un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, 3 técnicas o defensas sobre 2 enunciados distintos de este apartado del programa específico para este grado.

5. APLICACIONES: (Este apartado tendrá doble valor de cara a la puntuación total).

El candidato realizará 2 ejercicios de este apartado del programa de 3^{ER} Dan.

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN: Simulación 7 (Atraco varios agresores)

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO:

El candidato realizará la Demostración Práctica N° 6 (Defensa contra arma blanca).

El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado de este área y, o, cualquier otra Demostración Práctica Obligatoria del programa hasta 3^{ER} Dan.

EL TRIBUNAL

FDO:

FDO:

FDO:

OBSERVACIONES:



HOJA DE EXAMEN PARA CINTURÓN 4º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO:

El candidato realizará su trabajo sobre el contenido del Programa Oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA hasta CINTURÓN NEGRO 4º DAN.

1. FUNDAMENTOS:

El candidato explicará y demostrará, a elección del tribunal, 3 fundamentos del programa de 4º Dan.

2. AGRESIONES BÁSICAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, 3 formas distintas de responder sobre 2 enunciados distintos de este apartado del programa específico para este grado.

3. AGRESIONES COMBINADAS:

El candidato realizará un mínimo de 4 y un máximo de 8 técnicas distintas ante los 2 enunciados de este apartado del programa específico para este grado.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, 2 técnicas o defensas sobre 4 enunciados distintos de este apartado del programa específico para este grado.

5. APLICACIONES: (Este apartado tendrá doble valor de cara a la puntuación total).

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN: *Simulación DPO 1 (Agresión a agente)*
Simulación DPM 1 (Intento de violación)

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO:

El candidato realizará la Demostración Práctica N° 7 (Defensas, a manos libres, contra agresión múltiple con sujeción).

El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado de este área y, o, cualquier otra Demostración Práctica Obligatoria del programa hasta 4º Dan.

EL TRIBUNAL

FDO:

FDO:

FDO:

OBSERVACIONES:



HOJA DE EXAMEN PARA CINTURÓN 5º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO:

El candidato realizará su trabajo sobre el contenido del Programa Oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA hasta CINTURÓN NEGRO 5º DAN.

1. FUNDAMENTOS:

El candidato explicará y demostrará, a elección del tribunal, 2 fundamentos del programa de 5º Dan.

2. AGRESIONES BÁSICAS:

El candidato realizará, a elección del tribunal, 3 formas distintas de responder sobre 2 enunciados distintos de este apartado del programa específico para este grado.

3. AGRESIONES COMBINADAS:

El candidato realizará el trabajo de defensa que hay en este apartado del programa de 5º Dan, aplicando un mínimo de 6 técnicas y un máximo de 10.

4. TÉCNICAS Y DEFENSAS:

El candidato realizará un trabajo, de manera amplia, sobre 2 enunciados distintos de este apartado del programa específico para este grado, a elección del tribunal.

5. APLICACIONES: (Este apartado tendrá doble valor de cara a la puntuación total).

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN: *Simulación DPO 2 (Escala de violencia frente a varios adversarios*

Simulación DPM 2 (Agresión en domicilio)

6. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO:

El candidato realizará la Demostración Práctica Nº 8 (Defensas contra amenaza de arma de fuego corta). El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado de este área y, o, cualquier otra Demostración Práctica Obligatoria del programa hasta 5º Dan.

EL TRIBUNAL

FDO:

FDO:

FDO:

OBSERVACIONES:



HOJA DE EXAMEN PARA CINTURÓN 6º DAN DE DEFENSA PERSONAL

CANDIDATO:

El candidato realizará su trabajo sobre el contenido del Programa Oficial de DEFENSA PERSONAL de la RFEJYDA hasta CINTURÓN NEGRO 6º DAN.

1. FUNDAMENTOS:

El candidato expondrá, a nivel teórico y práctico, una **Tesis** sobre los temas dispuestos para este efecto en el Departamento de Defensa Personal de la Real Federación Española de Judo y D.A. (1 mes antes del examen aproximadamente).

Ésta, tendrá una duración de 30 minutos.

2. APLICACIONES Y SIMULACIONES

RECREACIÓN DE UNA AGRESIÓN: *Simulación Libre DPO*
Simulación Libre DPM

EL TRIBUNAL

FDO:

FDO:

FDO:

OBSERVACIONES:

