

Medellín, 16 de junio de 2020

**CONVOCATORIA ASCENSOS A GRADOS KYU  
REMOTO Y DESDE SUS CASAS  
JULIO 2020**

Señores  
**PRESIDENTES CLUBES DE JUDO.**

Cordial saludo.

En vista de la necesidad de mantener en curso el avance de nuestro judokas y de cara ante la situación actual de pandemia con sus respectivas restricciones de cuarentena, la Liga Antioqueña de Judo, por medio de la Comisión de Ascensos y Educación, presenta la siguiente la estructuración y metodología para llevar a cabo el ascenso a grados de 5to a 1er kyu (colores de amarillo a marrón) desde una plataforma virtual.

Esta examinación será llevada a cabo en dos jornadas:

- 11 de Julio de 2020  
Presentación, evaluación y revisión de los aspirantes por medio de salas y enlaces de video-conferencia.
- 18 de Julio de 2020  
Ceremonia de entrega de cinturones desde la casa de cada uno de los aspirantes desde video-llamada.

La fecha límite para enviar la información desde los clubes y ser verificada por la comisión, será hasta el 09 de julio de 2020.

**Notas:**

- Los clubes deberán enviar un comunicado oficial y en papel con membrete oficial, firmado por el Presidente y Entrenador Principal, otorgando el debido aval a cada aspirante.
- Todos los Clubes postulantes deben estar en paz y salvo con la Liga.
- Los aspirantes deben cumplir con los requisitos del reglamento de ascensos.

Atentamente,

**JUAN DIEGO CALLE CUERVO  
PRESIDENTE LAJ**

**ROBERTO RAHAMUT SUTEU  
SECRETARIO LAJ**



## **REGLAMENTO DE ASCENSOS PARA GRADOS KYU (COLORES) EN FORMA REMOTA**

### **Introducción**

El siguiente Reglamento de Ascensos a Grados KYU o Cinturones de Colores establece las condiciones para llevar a cabo los ascensos de forma virtual o remota, desde las casas de cada uno de los aspirantes y evaluadores, siguiendo aspectos metodológicos en la evaluación de grados KYU, que comprende los cinturones de colores desde blanco hasta marrón.

### **Objetivo**

Definir los aspectos de evaluación sugeridos por la Comisión de Ascensos de la Liga Antioqueña de Judo, proponiendo las herramientas metodológicas, donde se logren construir conceptos homogéneos en materia de ascensos para el Judo en Antioquia de cara a las condiciones actuales de pandemia y las restricciones asociadas por la cuarentena respectiva, dando prioridad a salvaguardar la integridad física de los aspirantes y adaptando los programas de evaluación a las condiciones particulares que favorezcan el desarrollo del Judo desde sus casas.

### **Estructura**

Estipular los aspectos que contemplan un proceso de evaluación, desde los tiempos, edades y contenido de cada KYU, y de igual forma el protocolo aplicado para realizar el examen y la posterior ceremonia de ascenso.

### **Requisitos**

La Comisión de Ascensos se encargará de revisar el listado de aspirantes, y analizar cada uno de los requisitos mínimos exigidos para solicitar la evaluación o una promoción de ascenso a grado KYU. En caso de no cumplirlos, le será negado el derecho a la participación en el ascenso respectivo, invitando a ceñirse a las normas y reglas estipuladas en las resoluciones de ascensos publicadas por el Comité Ejecutivo de la Liga Antioqueña de Judo.

El aspirante a presentar la evaluación a grados KYU ó colores, debe cumplir siguientes requisitos mínimos:

1. Estar afiliado a un Club de Judo de Liga Antioqueña de Judo, con reconocimiento deportivo vigente.
2. Al momento de presentar la solicitud, el Club debe presentar el documento de paz y salvo emitido por la Secretaría y Tesorería de la Liga Antioqueña de Judo.
3. Para esta ocasión, no se le exigirá al aspirante tener carnet vigente de la Liga Antioqueña de Judo. Sin embargo, el aspirante debe estar en paz y salvo con el Club al que se encuentra afiliado.
4. El aspirante debe cumplir con la edad mínima establecida para cada grado KYU, además del tiempo mínimo continuo de práctica. Ver Tabla #2 (Tabla de Edad mínima y Tiempos continuo de práctica).

5. Presentar copia del diploma, certificado o resolución del ascenso y/o promoción del grado KYU anterior aprobado.
6. Cada Club de Judo, deberá diligenciar el formato solicitud de ascensos a grados KYU y formalizar mediante comunicado oficial la intención de participar en el examen y ceremonia de ascensos a grados KYU, según listado inscrito previamente en la plataforma de Inscripciones de la página web de la Liga Antioqueña de Judo.  
NOTA: Dirigirse a [www.judoantioquia.com/](http://www.judoantioquia.com/)
7. Se deberá consignar en el formato de inscripción Copia del documento de identificación del aspirante (cédula de ciudadanía, tarjeta de identidad, registro civil, cédula de extranjería o pasaporte).

### Grados KYU (Ascensos de Colores)

Los ascensos supervisados por Liga Antioqueña de Judo, por medio la Comisión de Ascensos corresponden a los siguientes Grados KYU o Cinturones de Color.

En la siguiente tabla se presenta mayor información sobre cada grado.

**Tabla: Grados KYU y Cinturones de Colores.**

KYU	Color	Título	Significado
1 ° KYU	Marrón	ikKYU	iniciación al conocimiento
2 ° KYU	Azul	niKYU	idealismo
3 ° KYU	Verde	sanKYU	esperanza - fe
4 ° KYU	Naranja	yonKYU	ilusión-amor
5 ° KYU	Amarillo	goKYU	descubrimiento
6 <sup>a</sup> KYU	Blanco	roKYU	ingenuidad - pureza

Tabla #1.-

Otros grados intermedios, conocidos como puntas, serán administrados por cada Club, primordialmente dirigidos a niños pequeños que cumplen con el tiempo continuo de práctica, pero no tienen la edad mínima para optar por el grado, así como también evitar que lleguen muy rápido a KYU altos muy jóvenes, es decir, si está blanco y avanza, sigue cinturón blanco con punta amarilla y así sucesivamente.

Cada Club tiene la obligación y responsabilidad de realizar la inscripción de nuevos judokas por medio del enlace de inscripciones de Cinturones Blancos [www.judoantioquia.com](http://www.judoantioquia.com). Para aquellos casos, donde en la revisión de documentos se identifique la ausencia de este registro será causal automática para la negación del derecho de ascenso para la fecha solicitada, hasta que se subsane la situación del aspirante en condición de nuevo judoka.

### Tiempo Mínimo y Edades

El aspirante a presentar la evaluación a grados KYU, debe cumplir con la edad mínima establecida para cada grado KYU, además del tiempo mínimo continuo de práctica. Ver Tabla. En ningún momento el tiempo de práctica acumulado será avalado para presentar dos o más evaluaciones a grados KYU en una misma ceremonia.

**Tabla: Edad mínima y Tiempos continuo de práctica.**

KYU	Color	Edad Mínima Cumplida	Tiempo Mínimo Continuo de Práctica (con el grado previo al que aspira)
1	Marrón	14 años	12 meses
2	Azul	11 años	9 meses
3	Verde	9 años	6 meses
4	Naranja	7 años	6 meses
5	Amarillo	6 años	6 meses
6	Blanco	4 años	3 meses

Tabla #2.-

### Fechas de Ascensos

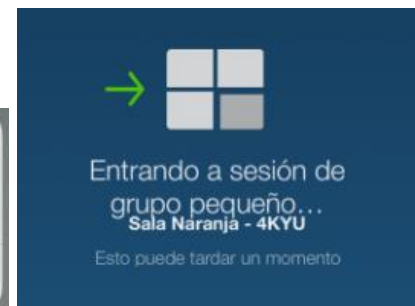
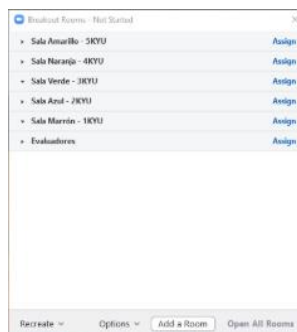
La examinación de grados KYU será llevada a cabo en dos jornadas:

- 11 de Julio de 2020 - Presentación, evaluación y revisión de los aspirantes por medio de salas y enlaces de video-conferencia. Durante esta jornada los aspirantes presentarán sus conocimientos ante los jurados evaluadores.

Se define el siguiente esquema de horarios por tipo de grados:

#### OPCION#1

KYU	Color	Horario	Enlace Zoom Meeting
1	Marrón	09:00 AM – 12:00 AM	
2	Azul	09:00 AM – 12:00 AM	
3	Verde	09:00 AM – 12:00 AM	
4	Naranja	09:00 AM – 12:00 AM	<a href="https://us02web.zoom.us/j/3012561737">https://us02web.zoom.us/j/3012561737</a>
5	Amarillo	09:00 AM – 12:00 AM	



- 18 de Julio de 2020 - Ceremonia de entrega de cinturones desde la casa de cada uno de los aspirantes desde video-llamada.

Para la ceremonia de entrega se coordinará el envío de cinturones y diplomas, para que cada representante del aspirante de grado proceda con la entrega respectiva durante la ceremonia.

En esta ceremonia serán realizados protocolos de himnos de Colombia y Antioquia, palabras del presidente de la liga, miembros de la comisión e invitados especiales, para finalizar con el nombrado de cada aspirante y su grado respectivo.



## Costos

El derecho de ascenso a grado KYU será el aprobado por el Comité Ejecutivo de la Liga Antioqueña de Judo según el régimen económico vigente para el año 2020, de acuerdo a la publicación oficial de Resolución No. 01 de 2020.

Cada Club cancelará los derechos de ascensos por cada aspirante según la liquidación de la factura para este fin, efectuando el pago a través del botón PSE de la página web [www.judoantioquia.com](http://www.judoantioquia.com), o por consignación en entidades bancarias indicadas por la Liga Antioqueña de Judo.

Ver Sección: Instructivo para Pagos En Línea.

NOTA: La Liga Antioqueña de Judo solo recibe pagos totales a través de los canales bancarios. Por ningún motivo se tiene autorizado recibir pagos en efectivo, o de forma individual en las instalaciones de la Liga Antioqueña de Judo.

Nº	SERVICIO/ ACTIVIDAD	AÑO 2019	AÑO 2020
1	* Cuota anual de sostenimiento de la liga a la FECOLJUDO	828,000	878,000
2	* Cuota anual de sostenimiento de los clubes	414,000	439,000
3	Inscripciones campeonatos departamentales	26,000	27,000
4	Inscripciones campeonatos nacionales	65,000	67,000
5	Examen de ascenso Amarillo	64,000	66,000
6	Examen de ascenso Naranja	64,000	66,000
7	Examen de ascenso Verde	64,000	66,000
8	Examen de ascenso Azul	86,000	89,000
9	Examen de ascenso Marrón	86,000	89,000
10	* Examen de ascenso I DAN	220,000	233,000
11	* Examen de ascenso II DAN	276,000	293,000
12	* Examen de ascenso III DAN	331,000	351,000
13	* Examen de ascenso IV DAN	387,000	410,000
14	* Examen de ascenso V DAN	440,000	466,000
15	* Examen de ascenso VI DAN	497,000	527,000
16	Alquiler colchoneta / módulo 1x1 mt (particulares)	6,000	6,000
17	Alquiler colchoneta / módulo 2x1 mt (particulares)	10,000	10,000
18	* Carné nacional SID x 4 año	55,000	58,000
19	Carné liga anual	20,000	21,000
20	* Dorsales x 2 años	55,000	58,000
21	* Duplicados SID	14,000	15,000

## Evaluadores

Los evaluadores son profesores y maestros de Judo, que de acuerdo a su experiencia y grado DAN, tienen los conocimientos necesarios para realizar la evaluación a grados KYU. Así mismo, serán los encargados de presidir la ceremonia de imposición de cinturones y entrega de diplomas de ascenso. Para la ceremonia de ascensos se contará con la presencia de invitados especiales de otras ligas y federaciones.

- **José Gerardo Serna Noreña**, 7mo DAN, Comité de la Liga de Valle del Cauca de Judo, Miembro de la Comisión de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo.
- **Pío Antonio Cardona Gallegos**, 6to DAN, Comisión de Ascensos de la Liga Antioqueña de Judo, presidente del Club de Judo Fundadores, Árbitros Internacional FIJ B y Miembro de la Comisión de Educación y Ascensos de la Federación Colombiana de Judo.
- **Carlos Alberto Agudelo Velásquez**, 6to DAN, Doctor en Educación, Comisión de Ascensos de la Liga Antioqueña de Judo, Club de Judo Sol Naciente, Árbitros Internacional FIJ B, Entrenador de Selección Colombia y Judo Antioquia.
- **Edgardo José Gómez Viera**, 6to DAN, de Liga Nortesantandereana de Judo, Entrenador Principal de Judo de Norte de Santander, Entrenador de Selección Colombia y Entrenador de Selección Olímpica de Judo Venezuela.
- **Margarita Rosa Castaño Murillo**, 6to DAN, de la Liga Antioqueña de Judo, Entrenadora Principal de Katas de Judo Antioquia, Entrenadora Principal de Club de Fénix, Juez Nacional y Miembro de la Comisión de Kata de la Federación Colombiana de Judo.
- **Eduardo Enrique García Arroyo**, 3er DAN, de la Liga Antioqueña de Judo, Entrenador de Selección Prejuvenil de Judo Antioquia, Entrenador de Selección Olímpica de Judo Colombia y Miembro del Comité Directivo de Judo Antioquia.
- **Luis Arturo Soler Haro**, 5to DAN, presidente de la Liga de Judo de Cundinamarca, Psicólogo, Juez Nacional y Miembro de la Comisión de Kata de la Federación Colombiana de Judo.
- **Roberto Rahamut Suteu**, 5to DAN, IJF Manager, Entrenador del Club de Judo Fundadores, Árbitro, Miembro de la Comisión de Ascensos y del Comité Directivo de la Liga Antioqueña de Judo.
- **Richard León Vizcaya**, 4to DAN, Entrenador de Selección Cadetes de Judo Venezuela, presidente de la Asociación de Judo del Estado Lara, Entrenador de AJEL, Selección Olímpica de Judo Venezuela para Atenas 2004 y Beijing 2008.

## Protocolo

La ceremonia de evaluación de ascensos a grados KYU se debe realizar estrictamente con judogi blanco, el cual debe estar en perfecto y limpio estado. Los aspirantes deberán contar con un dispositivo o computador con cámara conectado mediante internet a la plataforma de video-llamada definida por la liga.

Dependiendo de la cantidad de aspirantes serán convocadas jornadas segmentadas por grupos de grados KYU, asignados a los evaluadores respectivos. Cualquier situación particular o consulta será escalada con la Comisión de Ascenso.

La organización para la de examinación del día sábado 11 de Julio tendrá el siguiente orden:

1. Formación de aspirantes y evaluadores
2. Himnos de Colombia y Antioquia.
3. Bienvenida y presentación de evaluadores e invitados especiales.
4. Saludo inicial
5. Acceso de los aspirantes en las salas respectivas de acuerdo al grado que aspira.
6. Llamado de aspirantes por los grupos definidos.
7. Formación y Despedida.
8. Reunión Final de evaluadores y miembros de la Comisión de Ascenso. Entrega de planillas. Revisión de situaciones y consultas presentadas ante la Comisión de Ascenso.

La ceremonia de entrega de cinturones y diplomas del día sábado 18 de Julio se llevará a cabo con el siguiente orden:

1. Formación de aspirantes y evaluadores
2. Himnos de Colombia y Antioquia.
3. Bienvenida y presentación de evaluadores e invitados especiales.
4. Saludo inicial
5. Llamado de promovidos para entrega de diploma y cinturón.
6. Formación y Despedida.

### Metodología

La metodología utilizada se fundamenta en el programa de guía de contenidos y temas de evaluaciones para grados KYU (cinturón de colores desde amarillo hasta marrón), basados en una plataforma de enseñanza progresiva y pedagógica con lineamientos propuestos por Jigoro Kano en el Go Kyo de Judo.

Los objetivos anteriores se adaptan a la situación que se tiene actualmente de pandemia mundial, donde motivado al esquema de cuarentena y la debida toma de precaución de cada uno de nuestros afiliados, se tiene la recomendación de permanecer en casa, por tanto, la adaptabilidad juega un rol fundamental de cara a reinventar la metodología de enseñanza y práctica del Judo.

Los formatos aceptados para medir la suficiencia de conocimiento de acuerdo al KYU aspirado será en función de los siguientes aspectos:

- Exposición de contenido: El aspirante realiza presentación con la explicación de las técnicas solicitadas por los evaluadores, detallando verbalmente cada paso requerido para la ejecución de la técnica.
- Presentación de técnicas con apoyos variados: La presentación de técnicas podrá ser realizadas con apoyos de algún familiar que conforme el entorno del aspirante, o podrán servir de apoyo artefactos presentes en el hogar. Por ejemplo: sillas, ligas elásticas, morrales, bastones o palos de escoba, judogis rellenos con almohadas, colchonetas, tatamis, entre otros.
- Presentación de trabajo escrito: El aspirante podrá preparar una monografía que contemple el desarrollo de las técnicas y contenido respectivo al grado KYU que aspira, el cual deberá defender y responder las preguntas del panel de evaluadores.

Los contenidos de los diferentes grados KYU se basan en el Go Kyo, especificando para cada componente un contenido determinado a evaluar, asignando valores porcentuales de importancia según el grado KYU, teniendo en cuenta la flexibilidad de acuerdo a la situación y espacio disponible donde se encuentre el aspirante, con priorización de salvaguardar la integridad física, por tanto, la evaluación estará enfocada a la capacidad demostrativa de la técnica.

### Contenido de Evaluación

Para cada KYU se tiene un contenido a evaluar en función de conocimientos, habilidades motrices y ejecución teórico-práctica de técnicas de lanzamiento, control, ahogo y luxación, así como también la presentación de formas de Judo.



En el ámbito de la evaluación remota, se tiene sobrentendido que no todos los aspirantes podrían contar con las condiciones necesarias para realizar las demostraciones de las técnicas, por lo que los evaluadores se enfocarán en la suficiencia de conocimiento para aplicar la técnica, optando que prevalezca la seguridad. Los aspirantes podrán usar diversos artefactos de apoyo, principalmente exposición oral y visual, mediante la cual guiará paso a paso a los evaluadores en la ejecución de determinada técnica para demostrar su dominio.

Los aspirantes harán de sus casas un dojo para esta ceremonia, por tanto, deberá portar judogui blanco limpio y presentable, además de contar con un espacio acorde para la visualización de asistentes y evaluadores. Sin lugar a dudas, el internet juega un rol fundamental, así como la disposición de cámara Web, ya sea por medio de un computador o dispositivo celular.

Para el caso de las demostraciones de Kata se permitirá la ejecución en Tandoku renshu (modo sombra), en aquellos casos que el aspirante no tenga disponibilidad de una pareja, además desconsiderar las medidas y distancias reguladas para cada Kata, donde el énfasis es demostrar el suficiente dominio de las secuencias y especificaciones, en donde es bien recibida la explicación durante la demostración para que los evaluadores confirmen su alcance de manejo.

A continuación, se realizará un seguimiento sobre el contenido estándar utilizado por la Comisión de Ascensos y Educación de la Liga Antioqueña de Judo en los ascensos y promociones.

En vista que toda la comunidad antioqueña viene utilizando este esquema, no serán alterados los contenidos que habitualmente son utilizados en los ascensos, sin embargo, el mismo se presenta como una guía de los conocimientos que han sido administrados por los entrenadores de cada Club hacia sus aspirantes en una modalidad virtual y remota, adaptándose a la situación actual de cuarentena.

El objetivo de la sesión de evaluación es dar la oportunidad para demostrar las suficiencias de entendimiento y ejecución práctica en los tópicos contenidos en cada grado KYU, siempre y cuando prevalezcan las condiciones mínimas de seguridad y salud de los aspirantes.

Comisión de Ascensos y Educación de la Liga Antioqueña de Judo



## ▪ **MARRÓN - 1° KYU - El grado del desarrollo de la capacidad del sacrificio.**

Para aspirar al grado 1er kyu debe cumplir con:

- mínimo 14 años de edad
- mínimo doce (12) meses de práctica ininterrumpida en cinturón azul
- estar al día, paz y salvo con las obligaciones del Club

### *ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO*

Conocimientos y su aplicación (SER-SABER)

1. Explicar principios del Judo. Prosperidad mutua. Ceder para vencer.
2. Explicar la clasificación del GoKyo. División técnica en Nage-Waza y Katame-Waza.

### *UKEMIS*

Ejecución y presentar elementos de seguridad de manera demostrativa (CÓMO HACER)

4. Muestra libre

### *TAISO*

Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

5. Muestra libre

### *NAGE WAZA*

Presentar un mínimo 5 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, taisabaki, kuzushi, tsukuri y kake (HACER)

6. O-soto-guruma
7. Uki-waza
8. Yoko-wakare
9. Yoko-guruma
10. Ushiro-goshi
11. Ura-nage
12. Sumi-otoshi
13. Yoko-gake

### *SHIME WAZA / KANSETZU WAZA*

Presentar un mínimo 4 técnicas Dai-gokyo. Ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

14. Katate-jime
15. Ryote-jime
16. Sode-guruma-jime
17. Tsukkomi-jime
18. Sankaku-jime
19. Ude-hishigi-ashi-gatame
20. Ude-hishigi-sankaku-gatame

### *KATA*

21-25. Nage-no-kata. Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER)

1. Protocolo
2. 1er grupo: Te Waza
3. 2do grupo: Koshi Waza
4. 3er grupo: Ashi Waza
5. 4to grupo: Ma Sutemi Waza

### *REGLAMENTO DE ARBITRAJE*

Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER)

26. Certificación como juez de shiai y/o katas. Diplomas de cursos de arbitraje. Participación en seminarios.

## ■ AZUL - 2° KYU - El grado de la estabilidad

Para aspirar al grado 2do kyu debe cumplir con:

- mínimo 11 años de edad
- mínimo nueve (09) meses de práctica ininterrumpida en cinturón verde.
- estar al día, paz y salvo con las obligaciones del Club

### ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO

Conocimientos y su aplicación (SER-SABER)

1. Código moral del Judoka
2. Reseña olímpica del Judo
3. Conocimientos de FECOLJUDO y F.I.J.

### UKEMIS

Ejecución y presentar elementos de seguridad de forma demostrativa (CÓMO HACER)

4. Mae Ukemi al aire
5. Yoko Ukemi al aire

### TAISO

Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

6. Salto Paloma Excluido en forma remoto (virtual).
7. Kit de cuello Excluido en forma remoto (virtual).
8. Parada de manos

### NAGE WAZA

Presentar un mínimo 4 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, taisabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

9. Sumi-gaeshi
10. Tani-otoshi
11. Hane-makikomi
12. Sukui-nage
13. Utsuri-goshi
14. O-guruma
15. Soto-makikomi
16. Uki-otoshi

### SHIME WAZA / KANSETZU WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

17. Hadaka-jime
18. Okuri-eri-jime
19. Kataha-jime
20. Ude-hishigi-ude-gatame
21. Ude-hishigi-hiza-gatame
22. Ude-hishigi-waki-gatame
23. Ude-hishigi-hara-gatame

### KATA

24-27. Nage-no-kata. Énfasis en la explicación de los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER)

1. Protocolo
2. 1er grupo: Te Waza
3. 2do grupo: Koshi Waza
4. 3er grupo: Ashi Waza

### REGLAMENTO DE ARBITRAJE

Explicación de las órdenes y saber que significan (CÓMO HACER)

28. Desempeño básico como juez de shiai y kata. Explicación del protocolo de competencias. Diplomas de cursos de arbitraje. Participación en seminarios.

## ■ VERDE - 3° KYU - El grado del crecimiento

Para aspirar al grado 3er kyu debe cumplir con:

- mínimo 9 años de edad
- mínimo seis (06) meses de práctica ininterrumpida en cinturón naranja.
- estar al día, paz y salvo con las obligaciones del Club

### ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO

Conocimientos y su aplicación (SER-HACER)

1. Decálogo del Judoka
2. Fundamentos básicos del Judo
3. Teoría inicios Judo en Colombia

### UKEMIS

Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

4. Zempo Mae Mawari Ukemi Desde la posición de rodillas, en formato
5. ~~Zempo al aire~~ Excluido en forma remoto (virtual).

### TAISO

Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

6. Volteo adelante alto
7. Volteo atrás parado de manos
8. Parada de manos

### NAGE WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, taisabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

9. Ko-soto-gake
10. Tsurigoshi
11. Yoko-otoshi
12. Ashi-guruma
13. Hane-goshi
14. Harai-tsurikomi-ashi
15. Tomoe-nage
16. Kata-guruma

### SHIME WAZA / KANSETSU WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

17. Nami-juji-jime
18. Gyaku-juji-jime
19. Kata-juji-jime
20. Ude-garami
21. Ude-hishigi-juji-gatame
22. Ude-hishigi-ude-gatame

### KATA

23-25. Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER)

1. Protocolo
2. 1er grupo: Te Waza
3. 2do grupo: Koshi Waza

### REGLAMENTO DE ARBITRAJE

Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER)

26. Ippon, Waza-ari, Waza-ari-awasete-ippou, Evaluación de kata. Conocimiento de reglamento de competencia de shiai y katas.



## ■ NARANJA - 4° KYU - El grado del fortalecimiento

Para aspirar al grado 4to kyu debe cumplir con:

- mínimo 7 años de edad
- mínimo seis (06) meses de práctica ininterrumpida en cinturón amarillo.
- estar al día, paz y salvo con las obligaciones del Club

### ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO

Conocimientos y su aplicación (SER-HACER)

1. Saludo inicial completo Protocolo en ceremonia de saludo
2. Conocimientos y orígenes de su Club
3. Teoría sobre inicios del Judo en Antioquia

### UKEMIS

Ejecución y presentar elementos de seguridad (HACER)

4. Mae ukemi Para los niños, se recomienda ejecutar esta caída desde la posición de rodillas.
5. Mae-mawari-ukemi (Zenko Kaiten Ukemi) \* Para los niños, se recomienda ejecutar esta caída desde la posición de rodillas.

### TAISO

Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

6. Volteo adelante largo
7. Volteo atrás
8. Rondada

### NAGE WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, taisabaki, kuzushi, tsukuri y kake (CÓMO HACER)

9. Ko-soto-gari
10. Ko-uchi-gari
11. Koshi-guruma
12. Tsurikomi-goshi
13. Okuri-ashi-harai
14. Tai-Otoshi
15. Harai-goshi
16. Uchi-mata

### KATAME WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

17. Kata-gatame
18. Tate-shiho-gatame
19. Kami-shiho-gatame
20. Kuzure-kami-shiho-gatame

### KATA

Énfasis en los conceptos de desplazamiento, ubicaciones y fluidez (CÓMO HACER)

21. Protocolo inicial de katas

### REGLAMENTO

Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER)

22. Osaekomi, Toketa, Protocolo katas.

## ■ AMARILLO - 5° KYU - El grado del despertar o el descubrimiento

Para aspirar al grado 5to kyu debe cumplir con:

- mínimo 6 años de edad
- mínimo seis (06) meses de práctica ininterrumpida en cinturón blanco.
- estar al día, paz y salvo con las obligaciones del Club

### ETIQUETA Y TEORÍA DEL JUDO

Conocimientos y su aplicación (SER- SABER)

1. Tachi Rei
2. Za Rei
3. Postura adecuada del judogi y cinturón Se recomienda solicitar la colocación y amarre del obi (cinturón).
4. Significado y definición de Judo

### UKEMIS

Ejecución y presentar elementos de seguridad (CÓMO HACER)

5. Ushiro Ukemi
6. Yoko Ukemi (migi -hidari). Para los niños, se recomienda ejecutar esta caída desde la posición de rodillas.

### TAISO

Fluidez, apoyo de manos y pies, estabilidad y ubicación espacial (HACER)

7. Volteo lateral
8. Volteo adelante corto
9. Volteo atrás por los hombros
10. Rueda lateral

### NAGE WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-sankyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos de: kumikata, taisabaki, kuzushi, tskuri y kake (CÓMO HACER)

11. De-ashi-harai
12. Hiza-guruma \* Para los niños, se recomienda ejecutar estas técnicas con uke en rodillas.
13. Sasae-tsuri-komi-ashi \* Para los niños, se recomienda ejecutar estas técnicas con uke en rodillas.
14. O-soto-gari
15. O-uchi-gari
16. Uki-goshi
17. O-goshi
18. Seoi-nage

### KATAME WAZA

Presentar un mínimo 3 técnicas Dai-gokyo. Para la demostración de las técnicas el aspirante debe explicar con elementos la ubicación adecuada de cada segmento corporal (piernas, tronco, brazos y cabeza) (CÓMO HACER)

19. Kesa-gatame
20. Yoko-shiho-gatame
21. Kuzure-kesa-gatame

### REGLAMENTO

Reconocer las órdenes y saber que significan (HACER)

22. Hajime y Mate Vocabulario general

COMISIÓN DE EDUCACIÓN Y ASCENSOS  
LIGA ANTIOQUEÑA DE JUDO.

**MARGARITA ROSA CASTAÑO MURILLO**  
**CARLOS ALBERTO AGUDELO VELÁSQUEZ**  
**ROBERTO CARLOS RAHAMUT SUTU**  
**PÍO ANTONIO CARDONA GALLEGU**

Comisión de Ascensos - Liga Antioqueña de Judo