



| TRADITIONAL
| AIKIDO EUROPE

SISTEMA DE GRADOS

- | | | | | |
|-----|----|-----|-----|--------------------------|
| 1. | 座技 | 横面打 | 一~五 | |
| | | | | SUWARI-WAZA YOKOMEN UCHI |
| 2. | 半身 | 半立 | | HANMI-HANTACHI |
| 3. | 四方 | 投 | | SHIHŌ-NAGE |
| 4. | 小手 | 返 | | KOTE-GAESHI |
| 5. | 呼吸 | 投 | | KOKYU-NAGE |
| 6. | 入身 | 投 | | IRIMI-NAGE |
| 7. | 腰 | 投 | | KOSHI-NAGE |
| 8. | 後 | 技 | | USHIRO-WAZA |
| 9. | 短刀 | 取 | | TANTŌ-DORI |
| 10. | 太刀 | 杖取 | | TACHI-DORI
JO-DORI |
| 11. | 自由 | 技 | | JIYU-WAZA
二人掛り |

初段審査

El examen de Shodan tal y como se muestra en el Dojo de Iwama,
Ibaraki, Japón, bajo el difunto Saito Morihiro Sensei 9º Dan.
- foto cortesía de Eric Savalli

Introducción

El examen de shodan en este programa está basada en la prueba estándar que Saito Morihiro Sensei haría en el Dojo de Iwama en Japón entre los años 70 y hasta su muerte en 2002 (ver foto en la página anterior).

Lewis Bernaldo de Quirós elaboró la esencia del actual sistema de examen a principios de los años 90, cuando era un examinador de Aikikai bajo la dirección de Saito Morihiro Sensei y con el examen de shodan de Iwama en el corazón de este programa de estudios. Las secciones de armas fueron añadidas desde el sistema de examen de armas separado que Sensei creó en esa época.

Los rangos de Kyu son una progresión hacia el shodan y los rangos más allá son una extensión con Shodan y Nidan formando una pareja enfocada en las técnicas estáticas de kihon y Sandan y Yondan grados completando el entrenamiento básico con ki no nagare y técnicas más avanzadas de un currículum completo.

Los rangos se dividen en 6 rangos kyu (cinturón blanco) y 10 rangos dan (cinturón negro). El hakama es usado desde el 3er, 1er kyu o shodan según lo decidido por los Dojo Cho individuales dentro de la asociación.

En el nivel Kyu es el Dojo Cho el que debe considerar a cada estudiante individualmente y otorgarle una calificación a través de pruebas o recomendaciones según sea apropiado en cada caso.

En el nivel de Dan se requieren exámenes hasta el nivel yondan inclusive y son llevados a cabo por los miembros del comité de examen con la asistencia del instructor del candidato.

Los rangos Dan son los reconocidos por el Aikikai.

Los candidatos a los exámenes de Dan necesitan estar en un entrenamiento disciplinado y regular y se les aconseja haber asistido a tres seminarios completos en los 18 meses anteriores al examen (por cualquier profesor de Aikido de alto nivel nacional o internacional) preferentemente fuera de su propio dojo. Esto no es solo para asegurarse de que los candidatos durante su preparación salen de su zona de confort y se desafían a ellos mismos más allá de los límites de su grupo habitual, es también para que estén expuestos a otros profesores para que les den diferentes perspectivas sobre su práctica y así desafiar su comprensión y capacidad de diferentes maneras.

Para las tarifas de los exámenes y grados, por favor consulte con los instructores.

Comité General de Grados Dan:

El comité de examen consiste en al menos un examinador reconocido por Aikikai dentro de TAE además de al menos un miembro más de alto rango. El instructor del candidato idealmente debería estar presente pero no tiene voz en el proceso de la toma de decisiones.

Comité Especial de Grado Dan:

Este comité está compuesto por todos los Roku Dan dentro de la TAE y es responsable de la promoción de rangos superiores más allá de yondan (ver los requisitos de Godan a continuación).



Prueba racional y de objetivos

El programa de estudios puede entenderse tanto como una hoja de ruta para la adquisición de las técnicas básicas como una comprobación del nivel de progreso de cada uno en la comprensión y la encarnación de los Principios de Aikido. La técnica y los principios deben entenderse con dos aspectos interrelacionados como Técnicamente la forma externa y el Principio la dinámica interna que da vida y significado a la práctica.

Los grados pueden dividirse a grandes rasgos en cuatro áreas principales, como se explica a continuación:

- 6 - 4 kyu
- 3 - 1 kyu
- Shodan - Yondan
- Godan y más arriba

6º - 4º kyu

El énfasis en este nivel de entrada está en el desarrollo del ukemi y el juego de pies, además de un claro sentido de dirección y habilidad básica de movimiento (adelante y atrás, entrando y girando) en el contexto de técnica básica sólida (kihon waza) tanto con armas como con entrenamiento con las manos vacías. Los ataques al nivel de "agarre" se enfatizan (katate, morote, ryote, kata dori) y el formato básico para el entrenamiento de aikido, el de un acuerdo ritual (kata) donde el atacante y el receptor se turnan en la práctica de técnicas preestablecidas (formato nage y uke) se establece.

A nivel corporal, la atención se centra en la coordinación de manos y pies y en la relajación del peso corporal hacia abajo en el suelo como el principio de ser equilibrado se enfatiza en todo.

3º - 1º Kyu

Ukemi, el juego de pies y el equilibrio siguen siendo los principales puntos de atención. Una vez que la periferia de el cuerpo (manos y pies) están más coordinados y el peso está más "debajo", más lejos se exploran principios como el de estar entero y coordinado y el de estar centrado, junto con los Principios Relacionales de la no resistencia, la unión y el seguimiento (awase), que reciben una atención más centrada.

El objetivo para el 1er kyu es tener una idea clara en cuanto a las técnicas básicas, así como una idea clara de los principios primarios que rigen el uso, la relación y la generación de energía (kokyu ryokyu). El 1er kyu es esencialmente una prueba previa para el shodan y por lo tanto los requisitos de ese examen se debe consultar al prepararse para el primer kyu.



Shodan - Yondan

Shodan: Katai (sólido)

Shodan se traduce literalmente como "primer paso" y en este primer nivel el énfasis está en el sólido desarrollo de las formas kihon (katai kihon). La técnica debe ser sólida y clara, conectado a la tierra, pesado y equilibrado. Los principios básicos del uso del cuerpo (estar en tierra, estar íntegro y equilibrado, estar centrado y tranquilo) y los principios básicos relacionados (escuchar, unir, conectar y dirigir) no son sólo ideas abstractas, sino que se pueden distinguir en la propia experiencia, aunque en un "primer nivel".

El Shodan es la culminación del entrenamiento y desarrollo experimentado a través de los rangos kyu.

- El formato de entrenamiento **Uke-nage**: Kata se entiende como un esfuerzo de cooperación en el que uke da a nage una presión medida en sus ataques y nage mide el poder de sus técnicas de acuerdo con la habilidad de uke para tomar ukemi. En este sentido, este formato de entrenamiento es un compromiso cooperativo y excluye la competencia. No hay ganadores ni perdedores, sólo aprendices.
- **Niveles**: Sólido básico a dinámico más fluido con todo lo que hay en medio.
- **Awase**: What harmonising with an opponent 'is' and is 'not'. An understanding of the Principle of Non-Resistance.
- **Kokyu ryokyu**: "Poder de todo el cuerpo". El poder que buscamos desarrollar en el Aikido es un 'poder de todo el cuerpo' generado a partir de nuestra conexión con el suelo, dirigido a través de nuestro centro y expresado a través de nuestras manos (o cualquier otro punto de contacto periférico).

Este poder, y en la medida en que somos capaces de generarlo, debe distinguirse claramente de la utilización de una parte de nuestro cuerpo de forma aislada para obtener un resultado (comúnmente conocido como "forzar").

- **Intención**: Entender que el Aikido no es un medio por el cual los oponentes son simplemente derrotados, sino que es un arte marcial cuyo ideal es la restauración de la armonía más allá de los opuestos de ganar y perder. El objetivo final del entrenamiento en Aikido no es ser solo un luchador efectivo, sino no tener que luchar en absoluto. Sin embargo, este ideal no se alcanza evitando el conflicto y el entrenamiento duro, se hace entrando directamente en el y pasando a través y más allá de eso. No hay que olvidar que para poder superar a un adversario agresivo con Aiki implica que la habilidad marcial y mental del aikidoka debe ser superior a la del atacante. En este sentido el Aikido es un Budo.



Nidan: Yawarakai (flexibilidad / agilidad)

El énfasis sigue estando en el nivel sólido de kihon, pero la "dureza" y "agudeza" que eran más predominantes en las técnicas de shodan tienen sus "bordes quitados". El examen es esencialmente el mismo que para el shodan con la adición de algunas técnicas, pero ahora la forma debe ser "más suave", más flexible y ágil en la ejecución. El equilibrio y la conexión son 'más profundos'. El desarrollo del shodan es el de ir hacia lo más "interno" en el sentimiento y por lo tanto en la ejecución técnica.

Sandan: Nagare (fluyendo)

Después de los dos primeros niveles, que se centran en los fundamentos sólidos claros en el nivel estático, el énfasis en Sandan está en llevar la cualidad "yawarakai" desarrollada en Nidan al movimiento. La cuestión principal aquí no es solo la cualidad de "pesado por debajo" del movimiento de uno con su sentido inherente de un equilibrio más profundo, sino también el de ser capaz de mantener la conexión en tres niveles fundamentales: con el suelo, con uno mismo y con el otro - y saber cuando la conexión en cualquiera de estos se pierde, y por lo tanto hacer las correcciones apropiadas en tiempo real.

Yondan: Ki no Nagare (flujo del ki)

Yondan es el último rango para el que se realizan extensos exámenes técnicos. Al llegar a Yondan, en esencia, se ha completado la primera etapa del entrenamiento básico (aunque este nunca termina como tal). El instructor que hasta ahora ha servido como guía y "espejo para la experiencia del estudiante y el proceso de aprendizaje ya no es necesario para más desarrollo. El estudiante puede ahora reflejar su propia experiencia y evaluar con precisión la retroalimentación recibida de sus acciones. Él o ella han aprendido "cómo aprender".

Desde una perspectiva técnica, en Yondan uno debe tener un conocimiento detallado del repertorio técnico de Aikido, además de una completa comprensión de los diversos niveles de práctica (kihon, kinonagare, henka, oyo, kaeshi y takemusu aikido) además de una firme comprensión de los principios que dan a las técnicas su poder y al arte su significado.

Yondan completa el nivel de entrenamiento básico del arte.



Desarrollo de la conciencia en el Aikido

La mente y el cuerpo no se consideran como separados en las artes marciales, sino como aspectos inseparables de nuestra experiencia. La progresión a través de los rangos anteriores es también una progresión de una mayor sensibilidad, no sólo a nivel físico sino también mental. Específicamente buscamos para desarrollar y profundizar los siguientes estados mentales básicos (entre otros):

Isshin. Ser capaz de enfocar la atención intensamente, haciendo una "conexión de sensaciones" con todo el cuerpo de nuestro compañero.

Zanshin. Para ser capaz de mantener una amplia conciencia que registre los cambios en nuestro entorno más allá de las demandas de compromiso inmediato del momento. Esta conciencia debe tomar y llenar las seis direcciones básicas: arriba y abajo, frente y atrás, izquierda y derecha.

Mushin. Para poder permanecer calmado y claro bajo presión. Aprender que la "calma" no es una acción que tomamos para manipularnos a nosotros mismos sino que es nuestro estado natural una vez que la reactividad se abandona.

La "reactividad" se define aquí como un reflejo defensivo basado en la autopreservación que no tiene en cuenta los parámetros más amplios de la situación. Una acción que sí los tome en cuenta de una manera equilibrada y responsable será por lo tanto una acción más inteligente, que llamamos una "respuesta". Las técnicas de Aikido, nacidas como lo son de una posición ética de buscar la resolución del conflicto en lugar de aumentarlo, son ejemplos de "respuestas inspiradas".

Estos tres "estados" que la conciencia puede tomar (entre muchos otros): enfoque, apertura y la calma debe sentirse cada vez más accesible a medida que avanzamos en el arte, en particular en los niveles más avanzados. Estos son estados a los que accedemos regularmente en la vida diaria, pero en el Aikido buscamos desarrollarlos aún más, perfeccionándolos bajo presión y haciéndolos más accesibles bajo estrés.

Una conciencia cada vez más refinada de las distinciones perceptivas dentro de los dominios de la experiencia relacional:

- **Los aspectos físicos** de un compromiso: peso, centro (alto o bajo, difuso o concentrado, contenido o expresado, etc.), distancia, ángulos, dirección, velocidad, momento, "sensación del cuerpo" (la sensación de densidad o ligereza dentro de nuestro propio cuerpo y el de nuestro compañero), la sensibilidad a la "cadena de bloqueo" del sistema articular de nuestros compañeros dentro de las técnicas, etc.
- **Los aspectos energéticos:** vibrante y lleno o débil y aburrido. Expandido o contraída. Agudo o blando. Bajo o alto, etc.
- **Los aspectos mentales/emocionales:** presente y enfocado o ausente y/o disipado. Calmado o agitado. Agresivo, defensivo, derrotado, temeroso, confundido, escondido, etc.



Ninguna de las distinciones relacionales anteriores son nuevas, ya que las percibimos en la vida diaria todo el tiempo.

Nuestra tarea en el Aikido es hacernos más conscientes de estos aspectos y no suponer que nuestros niveles de capacidad y grado de sensibilidad en estos asuntos son un hecho y por lo tanto, "fijos". A medida que avanzamos en el Arte y a medida que desarrollamos nuestra trayectoria se vuelve más "interno", se hace evidente que el interminable trabajo de mejorar nuestra técnica depende y es impulsado por los cambios que hacemos en los aspectos mentales y energéticos más sutiles de nuestra experiencia.



Los requisitos de Godan

La recomendación para este grado se realiza una vez al año en el Hombu Dojo y el grado es otorgado en la ceremonia Kagamibiraki del 12 de enero en el Hombu Dojo, Tokio, Japón.

1. Requisitos técnicos

El viaje del desarrollo de uno como Aikidoka ha sido descrito anteriormente a través de los grados dan de shodan a yondan (por favor, revise) y simplemente debe continuar a través del nivel de Godan. Este viaje es esencialmente un desarrollo creciente de un aikido más externo a uno más dominado internamente.

Junto con la técnica que expresa este desarrollo, los estados mentales básicos y las distinciones perceptivas discutidas anteriormente también deben ser evidentes.

2. Requisitos de contribución

No sólo practicamos aikido para nosotros mismos. Desde el principio, por la propia naturaleza de la práctica vemos que aprendemos en la colaboración. En esencia, cada uno de nosotros es a la vez estudiante y profesor con cada compañero con el que entrenamos y en cada clase en la que participamos. Desde el principio aprendemos este arte en relación con los demás.

En este nivel, esta contribución básica toma dimensiones adicionales como la enseñanza de las clases, organizando y enseñando en seminarios, actuando en demostraciones y apoyando el Aikido de varias maneras más allá del dojo, tanto a nivel nacional como internacional. La actividad y el compromiso de contribuir al Aikido de estas diversas maneras debe ser evidente.

3. Demostración

Esto puede ser elegido libremente por el candidato y debe ser una expresión clara y personal de su comprensión y habilidad en el Aikido.

4. Entrevista realizada por el Comité Especial de Grado Dan TAE

Se realiza una entrevista final en la que se evalúa todo lo anterior y otras medidas más subjetivas son considerados. La decisión final sobre la calificación se alcanza por consenso en el comité de calificación.



En conclusión

Los rangos kyu introducen y construyen un entendimiento de los principios del Aikido a través de las técnicas básicas tanto a nivel de kihon como a nivel fluido. Esto llevará al estudiante al "primer paso" de shodan donde están todos los elementos básicos para un mayor crecimiento en el Aikido.

El énfasis de las pruebas que subyacen en los primeros cuatro rangos de dan es como sigue con los rangos más veteranos (godan y superiores) profundizando la habilidad y el conocimiento alcanzado a través de estos niveles.

- kata kihon: base sólida y dura
- yawarakai kihon: básico flexible
- nagare: fluyendo
- ki no nagare: flujo de ki

Estas cuatro distinciones dentro de los dos niveles tradicionales de kihon y ki no nagare fueron a menudo utilizado por Saito Morihiro Sensei en sus enseñanzas y representan una progresión que desarrolla la calidad en la práctica si se hace de forma correcta y consciente.

La principal diferencia entre los dos últimos niveles es que en el nivel de nagare el énfasis está en una conexión sólida de fluidos "densa" que se mantiene durante todo el movimiento. En el último nivel esta conexión se refina aún más en cuanto a tiempo, distancia (ma-ai) y conexión (ki musubi) de tal manera que el la conexión y el control de centro a centro puede parecer casi "sin contacto físico" a veces, ya que se enfatizan los aspectos energéticos y mentales del control y la conexión. Esto es el nivel más difícil de explicar bien. La experiencia con Saito Morihiro Sensei fue que simplemente al iniciar un ataque la sensación era la de ser instantáneamente "asfixiado" e incapaz de moverse libremente ya que Sensei parecería tener un control inmediato sobre el centro y la intención de Uke.

El fundador del Aikido, Morihei Ueshiba, ha ilustrado aún más estas cualidades con el siguiente poema:

Las técnicas emplean cuatro cualidades
que reflejan la naturaleza de nuestro mundo.
Dependiendo de las circunstancias debes ser
duro como un diamante, flexible como un sauce,
fluir suavemente como el agua, o tan vacío como el espacio.

- Morihei Ueshiba



El desarrollo en el Aikido es interminable y el programa de estudios anterior con sus diversos niveles son simplemente directrices en un proceso de crecimiento. Más allá del nivel yondan Aikido es una cuestión de continua perspicacia en Aiki tanto en el entrenamiento regular en el dojo de uno como en el mayor dojo de la vida cotidiana. Cuanto más lejos uno se desarrolla en el Aikido más dejas atrás cualquier idea o ambición en cuanto a la consecución de cualquier tipo. "Mente de principiante" (shoshin), la humildad y la gratitud son los verdaderos sellos y frutos de una práctica sostenida, comprometida y sincera en el Aikido.

No hay competencias en el Aikido. Un verdadero guerrero es invencible porque no compite con nada. La derrota significa derrotar la mente de contención que albergamos dentro.

- Morihei Ueshiba

武
産
合
氣

'Takemusu Aiki'
- Saito Morihiro Sensei



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE GRADO KYU

6° kyu

TAIJUTSU mae/ushiro ukemi
tai sabaki
tai no henko kihon
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho

KEN ken kamae; 1er suburi

JO jo kamae; choku tsuki

5° kyu

6° kyu más:

TAIJUTSU tai no henko ki no nagare
gyaku hanmi katate dori ikkyo omote/ ura waza
kosa dori kote gaeshi kihon

KEN ken suburi 1-3

JO jo suburi 1-5

4° Kyu

6° y 5° kyu más:

TAIJUTSU gyaku hanmi katate dori nikkyo omote/ ura waza kihon
gyaku hanmi katate dori shiho nage omote/ ura waza kihon

KEN ken suburi 1-5

JO jo roku no kata



3° kyu

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo	<u>omote yura</u> <u>desde shomen uchi</u>
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u>	uno de cada uno de un ataque libremente elegido
BUKI DORI	(ken, jo) uno de cada	(<u>ejemplos de tachi dori</u>)
KEN	<u>ken suburi 1-7</u>	
JO	<u>jo suburi 1-10</u>	

2° kyu

TAIJUTSU	<u>tai no henko kihon/ ki no nagare</u> <u>morote dori kokyu ho</u> <u>suwari waza kokyu ho</u>	
	ikkyo nikkyo sankyo yonkyo	<u>tachi waza: omote yura</u> <u>desde shomen uchi</u>
	<u>kote gaeshi</u> <u>shiho nage</u> <u>irimi nage</u> <u>kokyu nage</u>	dos de cada uno de ataques libremente elegidos
BUKI DORI	(ken, jo) dos de cada uno	(<u>ejemplos de tachi dori</u>)
KEN	<u>ken suburi 1-7</u>	
JO	<u>jo suburi 1-10</u>	



1er Kyu

TAIJUTSU tai no henko kihon/ ki no nagare
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho

ikkyo
nikkyo
sankyo
yonkyo
gokkyo

suwari waza: omote y ura
desde yokomen uchi

(sólo ura waza)

kote gaeshi
shiho nage
irimi nage
kokyu nage
koshi nage
ushiro waza

tachi waza: tres de cada uno de
ataques libremente elegidos

BUKI DORI (ken, jo, tanken) *tres técnicas para cada arma (ejemplos de tachi dori)*

JIYU WAZA contra un atacante

KEN ken suburi 1-7
migi y hidari awase

JO jo suburi 1-20
choku tsuki como ataque a nivel chudan - dos respuestas técnicas
31 jo no kata



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE GRADO DAN

Shodan

TAIJUTSU tai no henko kihon/ ki no nagare
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho

ikkyo
nikkyo
sankyo
yonkyo
gokkyo

suwari waza: omote yura
desde yokomen uchi

(sólo ura waza)

hanmi handachi tres técnicas

kote gaeshi
shiho nage
irimi nage
kokyu nage
koshi nage
ushiro waza

tachi waza: tres de cada uno de
ataques libremente elegidos

BUKI DORI (ken, jo, tanken) tres técnicas para cada arma (ejemplos de tachi dori)

JIYU WAZA contra dos atacantes

KEN ken suburi 1-7
happo giri
migi y hidari awase
go no awase / shichi no awase

JO jo suburi 1-20
happo tsuki
choku tsuki: choku tsuki como ataque a nivel chudan (2) y a nivel gedan (2)
31 jo no kata
13 jo no kata



Nidan

Tiempo mínimo requerido: 1 año de práctica regular después del logro de shodan.

TAIJUTSU tai no henko kihon/ ki no nagare
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho

ikkyo
nikkyo
sankyo
yonkyo
gokkyo

*tachi waza: uno de cada uno desde
un ataque libremente elegido,
omote y ura*

hanmi handachi

tres técnicas

kote gaeshi
shiho nage
irimi nage
kokyu nage
koshi nage
ushiro waza
kaiten nage

*tres técnicas de cada una de
ataques libremente elegidos*

BUKI DORI jiyu waza - dos atacantes (ken y jo)

JIYU WAZA contra dos atacantes

KEN ken suburi 1-7
happo giri
migi y hidari awase
go no awase / shichi no awase
kumi tachi 1-5

JO jo suburi 1-20
happo tsuki
31 jo no kata
13 jo no kata



Sandan

Tiempo mínimo requerido: 2 años de práctica regular después del logro de nidan.

TAIJUTSU tai no henko: tres niveles
 morote dori kokyu ho: 5 variaciones
 suwari waza kokyu ho: 5 variaciones

 taijutsu jiyu waza:

6-10 técnicas tanto a nivel de kihon como de ki no nagare (total 12-20 técnicas). El objetivo es mostrar una clara distinción entre kihon y ki no nagare y las transiciones entre ellas.

 ushiro waza jiyu waza:

6-10 técnicas en ambos niveles de kihon y ki no nagare (total 12-20 técnicas). El objetivo es mostrar una clara distinción entre kihon y ki no nagare y las transiciones entre ellas.

KEN Kumitachi: Elija tres kumitachi de los 5 y mostrar una progresión de básica (1) a fluida (2) a variación (3). 9 secuencias en total.

JO jo mochi nage jiyu waza con tres atacantes

10 kumijo

13 kata no awase

31 kumijo en pasos con conexiones:

 (1-3; 4-6; 9-11; 13-17; 18-22; 22-27; 27-31)



Yondan

Tiempo mínimo requerido: 3 años de práctica regular después de la obtención de Sandan.

TAIJUTSU demostración libre tejiendo elementos de lo siguiente tres áreas:

kihon to ki no nagare
ni nin dori
henka waza

demostración libre de kaeshi waza

KEN ki musubi no tachi

JO 7 kentai jo
31 kumijo en el nivel de conexión total (ki no nagare)

Godan

Tiempo mínimo requerido: más de 5 años de práctica regular después de lograr yondan.

Véase más arriba, en la introducción, una explicación más detallada de las secciones siguientes para lograr este grado.

1. Técnica y principio
2. Contribución
3. Demostración
4. Entrevista

Comité de examen TAE Marzo 2020.

