



COMITATO REGIONALE TOSCANA - SETTORE JUDO

Piazza Dresda, 7 - 50126 FIRENZE

WWW.CRTJUDO.IT - cellulare 329 6060567 –vicepres.judo.toscana@fijlkam.it

N. 11/1-3

Firenze, 12 gennaio 2021.

OGGETTO: ESAMI DI GRADUAZIONE REGIONALE DI JUDO ANNO 2020.

Questo Comitato indice per l'anno 2020 gli Esami Regionali di graduazione per l'acquisizione della Cintura Nera del 1°, del 2° e del 3° DAN, che come da disposizione si possono tenere entro il primo trimestre del 2021, la decorrenza sarà comunque quella del 01.01.2021

Gli esami, ad oggi, data la situazione del COVID-19 che stante le disposizioni dell'ultimo DPCM non potranno svolgersi "in presenza".

La Federazione, ha quindi, autorizzato questo Comitato Regionale Toscana Settore Judo ha svolgerli in modalita remoto, tramite l'applicazione della piattaforma "ZOOM", che ha fornito al Presidente del Comitato Regionale Toscana F.I.J.L.K.A.M..

Gli esami si svolgeranno in data **lunedì 15, mercoledì 17 e venerdì 19 marzo 2021, dalle ore 17,30 alle 21,15. Se,poi, gli esaminandi fossero in numero maggiore verranno attivate altre date.**

Le stesse date sono state scelte dalla Consulta del settore Judo volutamente durante la settimana per permettere a coloro che vorranno sostenere gli esami di potersi recare nella propria palestra per eseguire le prove pratiche previste, (di cui ad ogni buon fine si allega anche il file **programmi di esami**).

Gli orari saranno scelti dai candidati iscrivendosi sul portale del comitato www.crtjudo, la durata degli esami sarà di 15 minuti per candidato singolo o coppia di candidati.

E' obbligatorio comunque che tutti i partecipanti dovranno svolgere l'esame con la mascherina di protezione individuale indossata, causa l'esclusione dall'esame.

Tutti coloro che sono interessati dovranno eseguire l'iscrizione utilizzando il **LINK** che troveranno sul sito del Comitato alla sezione "**CORSI**", tramite il quale potranno prenotare il giorno e l'ora che più gli fa comodo.

Si specifica che al momento dell'inserimento della richiesta di iscrizione devono aver già effettuato il versamento della tassa di partecipazione, e aver spedito tramite mail, sia il MODULO RICHIESTA

PARTECIPAZIONE CORSI ED ESAMI", (reperibile nel sito del Comitato www.crtjudo alla voce "Modulistica") debitamente compilato all'indirizzo di posta elettronica della Segreteria del Comitato: segreteria.comitato@crtjudo.it, sia la copia del detto Bonifico Bancario in base alla tipologia di esame come di sotto riportato:

- Esame per il Primo Dan 50,00 €;
- Esame per il Secondo Dan 75,00 €;
- Esame per il Terzo Dan 100,00 €

Il Bonifico dovrà essere effettuato sul Conto Corrente Bancario del Comitato regionale Toscano Judo che è: **IT96 Q010 0502 9700 0000 0001 535**, entro e non oltre il **13 febbraio 2021**, specificando nella causale: **"006 - Esami Regionali di Graduazione Dan anno 2020"**, oltre a Cognome e Nome del richiedente, nel caso di bonifico per più persone, indicare il Cognome e Nome di tutti i candidati.

Sarà cura di questo Settore Judo aggiornare la terza pagina del form delle iscrizioni con le conferme degli orari di coloro che si saranno regolarmente iscritti, oltre a darne conferma tramite mail personale inviando contestualmente anche il link di accesso alla sessione di esami.

Il Vice Presidente Settore Judo
Alessandro Geri

JUDO – 2020

ESAMI REGIONALI DI GRADUAZIONE 1°, 2° e 3° DAN

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

Il Consiglio di Settore, nella riunione del 22 settembre 2020 e alla luce delle numerose difficoltà segnalate dai Comitati Regionali nel trovare periodi e sedi opportune allo svolgimento delle attività a causa della situazione epidemiologica Covid19, ha deciso di rendere tali Corsi facoltativi.

Pertanto, **per sostenere gli Esami Regionali di Graduatoria non è obbligatorio partecipare ai Corsi Regionali Propedeutici.**

I Comitati, qualora volessero, possono valutare l'organizzazione di tali Corsi prevedendo un contributo non superiore a € 50,00 da parte di ciascun interessato.

Le spese (viaggio, soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami Regionali

per 1°, 2° e 3° Dan

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Vicepresidente Regionale del Settore e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno ed indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Criteri di Valutazione dell' Esame

L'esecuzione della prova pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 1°, 2° E 3° DAN

Gli Esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, in località e date che verranno comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (e-mail: formazione.judo@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima**. Gli Esami suddetti, a causa della pandemia, si potranno svolgere **entro la fine del primo trimestre 2021 (la decorrenza del Dan acquisito rimarrà 01/01/2021)** ed il Comitato Regionale dovrà trasmettere all'Ufficio di cui sopra, **entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame**, gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei.

I Candidati possono partecipare agli Esami presso un Comitato Regionale differente da quello di appartenenza solo in casi del tutto eccezionali e previa autorizzazione/accordo di entrambi i Vicepresidenti dei Comitati Regionali interessati.

Requisiti

Possono sostenere gli esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2004 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2019 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2018 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2017 o precedenti.

Modalità

L'Esame consiste in una prova pratica (V. Programmi d'Esami).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento degli esami, la domanda di partecipazione (da redigersi sul Modello allegato) unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento (€ 50,00: 1° Dan; € 75,00: 2° Dan; € 100,00: 3° Dan) sul conto del Comitato Regionale di Settore.

PROGRAMMI TECNICI

1° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio (termini e gesti).
- 4) Posizioni , prese , squilibri e spostamenti.
- 5) Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage no Kata;
esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata o a scelta del candidato del 1° gruppo del Ju No Kata.
- 6) Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di Difese, Renraku e Gaeshi, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate:

Gokyo 1° e 2° gruppo

Te Waza: Seoi Nage (ippon/morote/eri)
 Tai Otoshi

Koshi Waza: Uki Goshi
 O Goshi
 Uchi Mata
 Harai Goshi
 Koshi Guruma
 Tsurikomi Goshi

Ashi Waza: De Ashi Barai
 Okuri Ashi Barai
 O Soto Gari
 O Uchi Gari
 Sasae Tsurikomi Ashi
 Hiza Guruma
 Uchi Mata
 Ko Soto Gari
 Ko Uchi Gari

"Katame Waza"

Osae Waza: Kesa Gatame
 Yoko Shiho Gatame
 Kami Shiho Gatame
 Tate Shiho Gatame

Shime Waza: Kata Juji Jime
 Nami Juji Jime
 Gyaku Juji Jime
 Hadaka Jime
 Okuri Eri Jime

Kansetsu Waza: Ude Garami
 Ude Ishigi Juji Gatame
 Ude Gatame
 Waki Gatame

2° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Nage no Kata e del Katame no Kata
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku , Gaeshi e Difese, ed inoltre:

Gokyo 3° Gruppo

Te Waza: Kata Guruma

Koshi Waza: Tsuru Goshi
Hane Goshi

Ashi Waza: Ko soto Gake
Ashi Guruma
Harai Tsurikomi Ashi

Sutemi Waza: Tomeo Nage
Yoko Otoshi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate da Hairi Kata , Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Ushiro Kesa Gatame
Kata Gatame
Makura Kesa

Shime Waza: Kata Ha Jime
Ryo Te Jime

Kansetsu Waza: Hara Gatame
Hiza Gatame

3° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju no Kata.
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku e Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:

Gokyo 4° gruppo

Te Waza: Sukui Nage
Uki Otoshi

Koshi Waza: Utsuri Goshi

Ashi Waza : O Guruma

Sutemi Waza: Sumi Gaeshi
Tani Otoshi
Yoko Tomoe Nage

Makikomi: Hane Makikomi
Soto Makikomi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Sankaku
Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza

Shime Waza: Sankaku Jime
Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza: Sankaku Gatame