



F.I.J.L.K.A.M.
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



COMITATO REGIONALE TOSCANA - SETTORE JUDO

Piazza Dresda, 7 - 50126 FIRENZE

WWW.CRTJUDO.IT - Contatti Tel. 0329 6060567 -vice.pres.toscana@crtjudo.it

N. 11/2-1

Firenze, 23 settembre 2019.

OGGETTO: ESAMI DI GRADUAZIONE REGIONALE DI JUDO ANNO 2019

Questo Comitato indice per l'anno 2019 gli Esami Regionali di graduazione per l'acquisizione della Cintura Nera, 1°, del 2° e del 3° DAN.

Gli esami si terranno presso la sede del C.U.S. Siena, sita in Via Aldo Moro n. 1 in Siena, il giorno **sabato 30 novembre 2019**.

Gli esaminandi per il Primo Dan dovranno essere in sede per le ore 09,00, per le operazioni di accredito, muniti di Licenza Federale con regolare bollino 2019, originale del bonifico e modulo Richiesta Partecipazione Esami compilato in ogni sua parte in originale.

Gli esaminandi per il Secondo e Terzo Dan dovranno essere in sede per le ore 13,30, per le operazioni di accredito, muniti di Licenza Federale con regolare bollino 2019, originale del bonifico e modulo Richiesta Partecipazione Esami compilato in ogni sua parte in originale.

Gli esami inizieranno alle h. 09,30 per i Primi Dan, alle ore 14,00 per i Secondi e Terzi Dan.

Ogni esaminando e relativo Uke dovranno indossare il judogi bianco.

Tutti coloro che sono interessati devono eseguire l'iscrizione utilizzando il "MODULO RICHIESTA PARTECIPAZIONE CORSI ED ESAMI", reperibile nel sito del Comitato www.crtjudo alla voce "Modulistica", riempirlo e spedirlo entro il 20 novembre all'indirizzo di posta elettronica della Segreteria del Comitato: segreteria.comitato@crtjudo.it, unitamente alla copia del 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 **20 novembre 2019**, specificando nella causale: "006 - Esami Regionali di Graduazione Dan anno 2019", oltre a **Cognome e Nome del richiedente, nel caso di bonifico per più persone, indicare il Cognome e Nome di tutti i candidati**.

Si ricorda che il versamento per gli Esami di Graduazione a Quarto e Quinto Dan deve essere effettuato sul Conto Corrente Bancario della F.I.J.L.K.A.M. e **NON** su quello di questo Comitato regionale.

Sul Sito del Comitato sono inseriti i Programmi di esame previsti per le varie Graduazioni.

Il Vice Presidente Settore Judo
Alessandro Geri

JUDO – 2019

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

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

I Comitati Regionali organizzano opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami.

I Candidati sono tenuti al versamento di un contributo non superiore a € 50,00.

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 (fax: 0656470527 o e-mail: formazione.judo@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima**. Gli Esami suddetti si dovranno svolgere preferibilmente **entro la fine del mese di ottobre 2019** 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 2003 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2018 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2017 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2016 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

MODELLO RICHIESTA
PARTECIPAZIONE
CORSI ED ESAMI

Luogo e data

AL

SETTORE JUDO

- ATLETA
 INSEGNANTE TECNICO
 UFFICIALE DI GARA

Il/La sottoscritto/a _____ ,

Cognome

Nome

Nato/a a _____ (_____) il ____ / ____ / _____ ,

Comune

Prov.

domiciliato/a a _____ (_____)

Cap

Comune

Prov.

in Via _____ N° _____ , Codice Fiscale _____

telefono (abitazione-ufficio) ____ / ____ (cellulare) ____ / ____ ,

indirizzo di posta elettronica _____ ,

titolo di studio _____ professione _____ ,

tesserato/a per l'anno in corso con Licenza Federale N° _____ ,

a favore della Società Sportiva: _____ Cod.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di _____ conseguita a _____ il ____ / ____ / ____ con decorrenza 01/01/____

con il Grado di _____ conseguito a _____ il ____ / ____ / ____ con decorrenza 01/01/____

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

in programma a: _____ il _____

Il/La sottoscritto/a dichiara che è in possesso dei requisiti previsti nelle norme federali, che quanto sopra affermato corrisponde a verità e che è a conoscenza che ogni dichiarazione FALSA comporta automaticamente l'annullamento della partecipazione al Corso ed all' Esame ed il deferimento al Giudice Sportivo.

Firma

AVVERTENZA

Judo

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri - Esame a 1°, 2° e 3° Dan (Domanda al Comitato Regionale competente):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p.intestato al Comitato Regionale competente.

Esame a 4° e 5° Dan (Domanda alla Federazione):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. n.63908008 intestato alla FIJLKAM/Judo.



COMPILARE IN MANIERA LEGGIBILE

