

*A tutti gli interessati*

**OGGETTO : PROGRAMMAZIONE ESAMI 4°-5°Dan. Decorrenza 01/01/2026**

*Siamo a comunicare l' uscita dei bandi per l' acquisizione di quanto in oggetto.  
Si allegano i programmi Federali con tutte le modalità di iscrizione .*

Presidente CRT sett. JUDO  
Mazzi Aldo



# **JUDO – 2025**

## **ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN**

**(decorrenza 01/01/2026)**



### **NORME GENERALI**

#### **Corsi Propedeutici Regionali per Esami 4° e 5° Dan**

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

La quota di partecipazione è pari a € 50,00, l'iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati obbligatoriamente online, tramite l'area riservata personale, rispettando le informazioni presenti nel relativo comunicato regionale.

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

#### **Commissioni Esami Nazionali per 4° e 5° Dan**

Le Commissioni di Esami Nazionali sono composte di un Presidente e di due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico della Federazione.

#### **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 modalità' di svolgimento ESAMI 4°E 5° DAN**

Gli Esami per la promozione a 4° e 5° Dan si svolgono presso la palestra Judo del Centro Olimpico Fijlkam "Matteo Pellicone" di Ostia/Rm nella seguente data:

- 4° Dan: sabato 6 dicembre 2025 ore 8.30 / 13.00;

- 5° Dan: sabato 6 dicembre 2025 ore 15.00 / 19.00.

#### **Requisiti**

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 4° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 3° Dan con decorrenza 1° gennaio 2021 o precedente;

- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2020 o precedente.

### **Modalità**

L' Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova pratica, per il 5° Dan anche la discussione di una relazione scritta (vedi specifiche e modalità all'interno dei Programmi Tecnici sotto riportati).

### **Iscrizione**

Tutti i Candidati devono iscriversi e pagare online obbligatoriamente tramite la propria area riservata personale, sezione "GESTIONE CORSI" **improrogabilmente entro domenica 26 ottobre 2025** Non è consentita altra modalità di iscrizione/pagamento oltre a quella sopra descritta. Il pagamento deve essere eseguito entro il periodo sopra indicato altrimenti il sistema, in automatico, annullerà l'iscrizione.

Quota d'Esame: 4° Dan: € 200,00 - 5° Dan: € 300

\*\*\*\*\*

## PROGRAMMI TECNICI

### 4° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jutsu.
- 4) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° Dan con dimostrazione e spiegazione da fermo ed in movimento completate da Renraku, Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:

#### Gokyo 5° gruppo

Te Waza : Sumi Otoshi

Koshi Waza: Ushiro Goshi

Ashi Waza: O Soto Guruma

Sutemi Waza : Uki Waza  
Yoko Guruma  
Yoko Wakare  
Ura Nage  
Yoko Gake

#### "Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° Dan (vedi pagine successive) completate da dimostrazione di continuità tra lotta in piedi e lotta a terra.

### 5° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Esecuzione del Koshiki No Kata e del Isutsu No Kata.
- 4) Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra, corredato da una relazione scritta (massimo 10 pagine) da portare in sede di Esame e da inviare, per e-mail, all'indirizzo di posta elettronica della Scuola Nazionale ([formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) **entro e non oltre domenica 26 ottobre 2025.**
- 5) Esecuzione di una o più tecniche, da eseguire in condizione statica ed in movimento, compresi gli sviluppi in ne waza.

L'esecuzione, a discrezione della Commissione d'Esame, potrà essere totale o parziale. Nell'insieme delle prove il Candidato dovrà mettere in evidenza la qualità della conoscenza tecnica, efficacia e la realtà del Judo.

## 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 sottoelencate:

### 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