

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@fjilkam.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

JUDO – 2019

ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici

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 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 MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 4°E 5° DAN

Gli esami per la promozione a 4° e 5° Dan, con decorrenza dal 1° gennaio 2020, si svolgono **presso il Centro Olimpico di Ostia** nella seguente data:

- 4° Dan: sabato 16 novembre 2019 ore 8.30 / 13.00

- 5° Dan: sabato 16 novembre 2019 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 2015 o precedenti;

- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2014 o precedenti.

Modalità

L' Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova pratica, per il 5° Dan anche la discussione di una relazione scritta (V. Programmi d'Esami).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione, tramite email (formazione.judo@fijlkam.it) o fax (06/56470527), la domanda di partecipazione (da redigersi sul Modello allegato), **improrogabilmente entro sabato 5 ottobre 2019**, unitamente a:

- attestazione del versamento effettuato sul conto corrente bancario IT74C0100503309000000001433 (Agenzia BNL 6309 Sportello Coni), causale: "J Esame 4°/5° Dan" (specificando il nome e cognome di chi ha effettuato il versamento o codice societario se il pagamento è stato eseguito dalla Società Sportiva) comprovante il pagamento della quota d'Esame:

4° Dan: € 150,00;

5° Dan: € 200,00;

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 email, all'indirizzo di posta elettronica della Commissione I.T. (cnit.judo@fijklkam.it) e, per conoscenza, a formazione.judo@fijklkam.it entro e non oltre sabato 5 ottobre 2019 .
- 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.