JUDO – 2015
ESAMI REGIONALI NORME GENERALI

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.

Requisiti
Possono sostenere gli esami per la promozione a:
- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 1999 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2014 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2013 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2012 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: Tsuri 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

FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI
Italia Coni

VICEPRESIDENTE COMITATO REGIONALE TOSCANO Settore JUDO

Contatti Tel . 3393291534 Fax. 055 900271 vice.pres@crtjudo.it

AL CRTJ

SETTORE JUDO

☐ ATLETA

☐ INSEGNANTE TECNICO

☐ UFFICIALE DI GARA

__/__ sottoscritto/a _____ ,
Cognome Nome

nat ___ 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 _____ ,

tesserat _____ 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 ALL'ESAME DI GRADUAZIONE A :

---

in programma a: _____MONTEVARCHI_____ il ____ 28/11/2015 _____

___ l ___ sottoscritt __ 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 modalità versamento Esame Settore Judo Corsi di Formazione Esame a 1°, 2° e 3° Dan (Domanda al Comitato Regionale competente): Si **allega** alla presente l'attestazione originale del Bonifico di €_____ sul c.c Bancario **N.3808 BNL Ag. Montevarchi (IBAN IT42N0100571540000000003808)** intestato al Comitato Regionale Toscano Sett.Judo. Quote versamento esame (€ 50,00:1° Dan; € 75,00:2° Dan; € 100,00:3°Dan)