



Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

COMITATO REGIONALE TOSCANA
SETTORE - JUDO

A TUTTE LE SOCIETA'

Oggetto : Esami graduazione 1° , 2° , 3° Dan – Riammissione quadri Insegnanti Tecnici –
Esame di convalida Gran Premio 1/2/3 Dan .

Si comunica che in data 16/12/2023, presso il palasport G. Mecatti , via Agostino Marcovaldi - Riotorto (LI) ,
sono state programmate le sessioni di esami di quanto in oggetto con decorrenza 01/01/2024.

Gli interessati dovranno iscriversi , in maniera autonoma attraverso la propria area personale alla voce
GESTIONE CORSI , all' evento/i interessato (chi ancora non ne fosse in possesso, dovrà attivarla secondo le
modalità comunicate dalla Federazione) . Le domande scadranno il 10/12/2023.

ESAMI GRADUAZIONE 1°-2° 3° Dan :

I requisiti richiesti per poter sostenere gli esami con decorrenza 01/01/2024, sono :

- 1Dan - nati anno 2007 o precedenti ,con permanenza di cintura marrone ,da almeno 2 anni (gennaio 2022 o precedenti);
- 2 Dan - coloro che abbiano acquisito il grado di 1° Dan con decorrenza 01/01/2021 o precedenti;
- 3 Dan - coloro che abbiano acquisito il grado di 2° Dan con decorrenza 01/01/2020 o precedenti.

Le quote, secondo la nuova circolare sono euro 60.00 1° Dan , 90,00 2° Dan , 120,00 3° Dan .

RIAMMISSIONE QUADRI, INSEGNANTI TECNICI :

La riammissione è riservata a tutti gli insegnanti tecnici che non hanno partecipato ai Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento e sono stati posti fuori quadro .

Si dovrà superare un esame a livello Regionale per la riammissione in ruolo .

Per i programmi di esami, si fa riferimento a quelli previsti per la specifica Categoria (Aspirante Allenatore, Allenatore , Istruttore , Maestro) disponibili sul sito www.fjlkam.it-attività didattica di settore.

La quota di partecipazione stabilita dalla nuova circolare è di euro 300.00 .



Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

COMITATO REGIONALE TOSCANA
SETTORE - JUDO

CONVALIDA GRADUAZIONE GRAN PRIX 1° / 2° / 3° Dan :

Per la convalida, non è prevista l'iscrizione attraverso l'area privata, ma andrà data comunicazione alla mail segreteria.comitato@crtiudo.it di aver raggiunto il punteggio necessario per l'acquisizione del riconoscimento stabilito (50 punti 1Dan , 80 punti 2Dan , 150 punti 3Dan).

La prova consisterà:

nell'effettuazione delle prime tre serie Nage no Kata per la convalida del 1° DAN ,

nell'effettuazione completa del Nage no Kata (5 serie) , per la convalida del 2° DAN;

nell'effettuazione completa del Nage no Kata e del Katame no Kata

Per la convalida sarà necessario portare e consegnare il libretto originale segnapunti comprovante il valore raggiunto che sarà trattenuto per essere allegato al verbale di convalida.

La prova è completamente gratuita.

Si allegano alla presente , i programmi Federali di riferimento per gli esami.

Orari e modalità degli esami, saranno comunicate successivamente , in riferimento al numero reale di richieste.



Sub Commissario CRT sett. JUDO

Mazzi Aldo

FIJKAM CRTOSCANA SETT. JUDO - Sede legale Via Irlanda 5, 50126 Firenze

P.IVA - 01379961004 - cellulare 3393528173

<https://www.fijkam.it/toscana/> E mail - vicepres.judo.toscana@fijkam.it



PROGRAMMA D'ESAMI



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 Difesa, 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