

A tutte le Società

A tutti i tesserati interessati

OGGETTO : Corso Regionale di preparazione esami 1-2-3 dan anno 2025 - **INTEGRAZIONE**

Ad integrazione di quanto precedentemente comunicato si informa che l' inizio del corso in oggetto , per un problema logistico e di tempistica , **avrà inizio in data 25/10/2025** (la lezione programmata per il 18/10 è annullata e recuperata in altra data).

Nell' ottica di agevolare i discenti, si sta valutando la possibilità di accorpare in unica giornata due moduli di formazione per ridurre gli eventuali spostamenti .

Si ricorda che la partecipazione al corso di preparazione , è facoltativa e non vincolante per l' iscrizione all' esame finale.

PROGRAMMA LEZIONI

GIORNO	DATA	ORARIO	
SABATO	18/10/2025	09.00- 12.00	Rinviata
SABATO	25/10/2025	09.00- 12.00	
SABATO	08/11/2025	09.00- 12.00	
SABATO	15/11/2025	09.00- 12.00	
SABATO	29/11/2025	09.00- 12.00	
SABATO	13/12/2025	09.00- 12.00	

I docenti individuati per effettuare le lezioni saranno

M° Volpi Gianni,
M° Calugi Marco.

Le lezioni saranno effettuate ordinariamente presso - Istituto GRANACCI via del Pratello Bagno a Ripoli -FI (SS1 uscita Firenze sud). **EVENTUALI VARIAZIONI DI SEDE SARANNO TEMPESTIVAMENTE COMUNICATE .**

Nel caso di un numero elevato di discenti o particolari esigenze logistiche, potrà essere valutata la possibilità di ampliare ulteriori sedi e date .

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

P.IVA – 0 1 3 7 9 9 6 1 0 0 4 - cellulare 3393528173

<https://www.fijklkam.it/toscana/> E mail - presidente.judo.toscana@fijklkam.it

REQUISITI NECESSARI PER POTER EFFETTUARE L'ESAME

1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2009 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2024 o precedenti) come cintura marrone;

2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2023 o precedenti (permanenza di 3 anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan);

3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2022 o precedenti (permanenza di 4 anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan).

La quota di adesione al corso di preparazione , come da tabella Federale ,sarà di euro 50.00 da effettuare esclusivamente con carta di credito (L' ISCRIZIONE SARA' CONVALIDATA SOLO AL MOMENTO DEL PAGAMENTO) .

PROGRAMMA 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 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 .

Grosseto 13/10/2025



PRESIDENTE CRT sett. JUDO
Mazzi Aldo

