

SCUOLA NAZIONALE

Roma, 15 luglio 2021

e, p.c.

- Ai Vicepresidenti dei Comitati Regionali  
Settore Judo
- Ai Presidenti dei Comitati Regionali
- Ai Componenti del Consiglio Federale  
Settore Judo  
Loro indirizzi

## CIRCOLARE N. 6 / JUDO / 2021

### ATTIVITA' DIDATTICA REGIONALE 2021

Vi comunichiamo le attività didattiche regionali relative all'anno 2021 le cui specifiche sono allegate alla presente:

- Corsi ed Esami Regionali per Ufficiali di Gara - Cat. Regionali;
- Corsi ed Esami Regionali per Insegnanti Tecnici – Cat. Aspirante Allenatore;
- Corsi Regionali Obbligatoriosi di Aggiornamento Ufficiali di Gara;
- Corsi Regionali Obbligatoriosi di Aggiornamento Insegnanti Tecnici;
- Esami Regionali di Riammissione Quadri Ufficiali di Gara;
- Esami Regionali di Riammissione Quadri Insegnanti Tecnici;
- Esami Regionali di Graduazione;
- Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami.

Ciascun Comitato Regionale potrà valutare di organizzare i sopraindicati Corsi ed Esami in base alle proprie esigenze territoriali, tenendo presente che, ove ci siano le condizioni, è possibile svolgere tali attività in presenza rispettando rigorosamente le linee guida anticovid-19 pubblicate nella sezione "FIJLKAM CARES" del nostro sito (vedi link di seguito <https://www.fijlkam.it/fijlkam-cares/documenti-utili> ).

Nel ricordarVi che tutti gli allegati sono disponibili anche sul sito federale ([www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it) – attività didattica del settore), porgiamo cordiali saluti.

Il Segretario Generale  
Massimiliano Benucci



## **JUDO – 2021**

### **CORSI ED ESAMI REGIONALI PER UFFICIALI DI GARA (Presidenti di Giuria Regionali – Arbitri Regionali)**

#### **Caratteristica**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare i Corsi e gli Esami Regionali per Ufficiali di Gara (Presidenti di Giuria Regionali e Arbitri Regionali).

Il Corso ha la durata complessiva di 32 ore articolate in quattro fine settimana.

Ove possibile, è opportuno che i tre Settori svolgano congiuntamente la parte generale del programma.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

I Candidati possono partecipare al Corso 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.

#### **Programma – Requisiti - Docenti**

Il programma dettagliato con i requisiti e le ore di insegnamento di ciascuna materia è disponibile sul sito [www.fijklkam.it](http://www.fijklkam.it) – attività didattica del Settore.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi dei Docenti (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: [formazione.judo@fijklkam.it](mailto:formazione.judo@fijklkam.it)) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Docenti della parte generale e della parte specifica sono nominati dalla Consulta Regionale di Settore.

#### **Quota di partecipazione**

**Il Corso e l'Esame sono gratuiti.**

Il Diploma e tutte le spese di organizzazione sono a carico del Comitato Regionale competente.

#### **Commissioni Esami**

Le Commissioni di Esami sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Ufficiale di Gara Nazionale nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Ufficiale/i di Gara Nazionale/i (secondo il numero dei Candidati) nominato/i dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

#### **Criteri di Valutazione dell' Esame**

Gli Esami devono accertare il possesso di conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

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".

#### **Iscrizione**

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, entro la data indicata dallo stesso (almeno un mese prima dell'inizio delle lezioni), la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami").

# **JUDO – 2021**

## **CORSI ED ESAMI REGIONALI PER INSEGNANTI TECNICI (Aspiranti Allenatori)**

### **Caratteristica**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare i Corsi e gli Esami Regionali per gli Insegnanti Tecnici (Aspiranti Allenatori).

Il Corso ha la durata complessiva di 60 ore suddivise in una parte generale (32h), a cura della Scuola Regionale dello Sport del Coni, ed una parte specifica (28h) a cura del Comitato Regionale di Settore che potrà organizzarla in moduli di tre/quattro ore ciascuno.

Viene tollerata una assenza per un numero di ore non eccedenti il 10% del monte ore previsto (quindi 6 ore). Conseguentemente, i Candidati che superino il numero di ore di assenza consentita non possono sostenere l'Esame finale.

Ove possibile, è opportuno che i tre Settori svolgano congiuntamente la parte generale del Programma.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione ([formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

I Candidati possono partecipare al Corso 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.

### **Programma – Requisiti - Docenti**

Il Programma dettagliato con le ore di insegnamento di ciascuna materia è riportato nelle ultime pagine.

Requisiti:

- a) almeno 18° anno di età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) cintura nera almeno 1° Dan;
- e) non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- f) non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada.

La località, la data di svolgimento, il programma orario ed i Docenti della parte specifica devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

Le docenze della parte specifica devono essere svolte dai Formatori Regionali che hanno preso parte al Corso Nazionale Fijlkam 2019 organizzato dalla Scuola Nazionale e dalla Commissione Nazionali Insegnanti Tecnici.

## **Testi didattici**

1. Manuale "Sport di Combattimento – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento – volume 1". Il Comitato Regionale deve richiedere i manuali direttamente alla Scuola Nazionale, all'indirizzo mail [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it).

La richiesta deve comprendere:

- ordinativo su carta intestata del Comitato Regionale;
- indicazione del numero dei manuali richiesti;
- indirizzo presso il quale recapitare il materiale richiesto, indicando l'orario di consegna.

2. Carte Federali;

3. Programma Attività Federale 2021;

## **Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione è fissata in € 200,00 da versarsi sul conto del Comitato Regionale del Settore competente. Una parte di tale quota (€ 50,00) va versata all'atto dell'iscrizione e la rimanente in sede di registrazione dei Candidati.

La quota di partecipazione è comprensiva di lezioni, esami e materiale didattico.

Il Diploma e tutte le spese di organizzazione sono a carico del Comitato Regionale competente.

## **Commissioni Esami**

Le Commissioni di Esami sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di 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, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

## **Criteri di Valutazione dell' Esame**

Gli Esami devono accertare la conoscenza della materia e la capacità del Candidato di utilizzare razionalmente le informazioni scientifiche e metodologiche nella programmazione dell'allenamento e nella didattica.

Le abilità tecniche specifiche devono essere adeguate al grado, alle esigenze didattiche ed all'età.

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".

## **Iscrizione**

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, entro la data indicata dallo stesso (almeno un mese prima dell'inizio delle lezioni) la domanda di iscrizione (da redigersi sul "Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami").

## **PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **ASPIRANTE ALLENATORE JUDO**

#### **PROGRAMMI:**

#### **PARTE GENERALE METODOLOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:**

- EDUCAZIONE DEL CORPO
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISILOGIA APPLICATE ALLO SPORT
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

#### **PARTE GENERALE PEDAGOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:**

- LE COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL'INSEGNANTE TECNICO
- IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO – APPRENDIMENTO
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE

#### **PARTE GENERALE DI LABORATORIO (ATTIVITA' PRATICA) JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI IN COLLABORAZIONE CON L'INSEGNANTE TECNICO FIJLKAM DEL COMITATO REGIONALE DI SETTORE:**

- STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO.

#### **TESTI CONSIGLIATI:**

- 1) SPORT DI COMBATTIMENTO  
Vol. I - Metodologie e Tecniche di Allenamento e Insegnamento VISUAL ACTION
- 2) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE
- 4) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

## **PARTE SPECIFICA : JUDO**

### **TECNICA**

#### **Studio ed approfondimento dei fondamentali e delle tecniche**

Saluto (rei).

Posizioni del corpo (shisei).

Spostamenti (shintai).

Cadute (ukemi).

Prese (kumi kata).

Squilibri (kuzushi).

Studio del Go Kyo ed approfondimento nelle varie opportunità, con applicazioni di difese (bogyo) e conseguenti combinazioni (renraku) e contrattacchi (gaeshi).

Immobilizzazioni (osaekomi waza), leve articolari (kansetsu waza) e strangolamenti (shime waza) con relative tecniche di approccio e rovesciamento (hairi kata) e di liberazione (nogare kata).

Studio e conoscenza del Nage e del Katame No Kata.

## **PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **PARTE GENERALE 32 ORE:**

- EDUCAZIONE DEL CORPO	8h
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	6h
- COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL' INSEGNANTE TECNICO	4h
- PROCESSO DI INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO	2h
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI	2h
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE	2h
- LABORATORIO: STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO	4h

### **PARTE SPECIFICA 28 ORE:**

- TECNICA E TATTICA	24h
- ARBITRAGGIO	4h

# JUDO – 2021

## CORSI REGIONALI OBBLIGATORI DI AGGIORNAMENTO PER UFFICIALI DI GARA

### Caratteristica

A norma di quanto stabilito dal Regolamento Organico Federale, la partecipazione al Corso Regionale annuale di Aggiornamento è obbligatoria.

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare annualmente il Corso Regionale obbligatorio di Aggiornamento per gli Ufficiali di Gara.

Il Corso ha la durata di 12 ore.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e l'indicazione del/dei Docente/i devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei presenti, assenti giustificati ed assenti ingiustificati entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine Corso.

Gli assenti ingiustificati verranno informati dai Comitati Regionali che, a partire dalla data di fine Corso, saranno posti "fuori quadro" pertanto dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali.

Gli Ufficiali di Gara possono partecipare al Corso 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.

### Programma

#### Arbitri:

- Carte Federali	2h
- Arbitraggio	8h
- Verbali di Gara	1h
- Nozioni di Tecnica applicata	1h

#### Presidenti di Giuria:

- Carte Federali	4h
- Verbali di Gara, Gestione Informatica ed esercitazioni	8h

### Docenti

1) Commissari Regionali Ufficiali di Gara; Staff Tecnici Regionali e Formatori Territoriali.

2) la Federazione, su richiesta dei Comitati Regionali interessati, può provvedere all'invio di un Ufficiale di Gara Internazionale.

L'eventuale richiesta deve pervenire alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it) o fax: 0656470527) **almeno 30 giorni prima** della data di svolgimento del Corso.

Le spese (docenza, viaggio, ed eventuale soggiorno) sono a carico del Comitato Regionale competente.

### Iscrizione

La domanda d'iscrizione al Corso (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami") deve essere inviata al Comitato Regionale competente **almeno 30 giorni prima** della data di svolgimento.

**Il Corso è gratuito.**

\*\*\*\*\*

# JUDO – 2021

## CORSI REGIONALI OBBLIGATORI DI AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI TECNICI

### Caratteristica

Come stabilito dal Regolamento Organico Federale, la partecipazione al Corso Regionale annuale di Aggiornamento è obbligatoria.

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare annualmente il Corso Regionale obbligatorio di Aggiornamento per gli Insegnanti Tecnici.

Il Corso ha la durata di 12 ore, da distribuire preferibilmente in più moduli tematici nel corso dell'anno.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e l'indicazione del/dei Docente/i devono essere comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (Fax: 06/56470527 o e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei presenti, assenti giustificati ed assenti ingiustificati entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine Corso.

Gli assenti ingiustificati verranno informati dai Comitati Regionali di appartenenza che, a partire dalla data di fine Corso, saranno posti "fuori quadro", pertanto dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali.

Gli Insegnanti Tecnici possono partecipare al Corso 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.

Gli Insegnanti Tecnici sono tenuti ad indossare, durante le ore di pratica, il judogi rigorosamente bianco.

### Programma

- **4h** Judo per Bambini e Judo per Amatori: aspetti didattici nell'ottica di una corretta ripartenza.
- **8h** Argomenti a scelta del Comitato Regionale competente.

Nell'ottica di stimolare in maniera proficua le specifiche competenze degli Insegnanti Tecnici e, sentite anche le loro esigenze, la Federazione invita i Comitati Regionali a porre, nelle ore di loro competenza, particolare attenzione alle seguenti problematiche:

- Attività Giovanile;
- Attività Master;
- Etica dei Rapporti tra Insegnanti Tecnici, Ufficiali di Gara ed Atleti;
- Disabilità in ogni sua componente;
- MGA (Metodo Globale di Autodifesa);
- Studio e pratica del Kata;
- Tutela Sanitaria (Nutrizionismo – Prevenzione Infortuni – Antidoping).

### Docenti

I Docenti sono scelti da ciascun Comitato Regionale di Settore.

Le spese (docenza, viaggio ed eventuale soggiorno) sono a carico del Comitato Regionale competente.

### Iscrizione

I Corsisti sono tenuti al pagamento della quota d'iscrizione da versarsi sul conto del Comitato Regionale competente.

La quota, a discrezione del Comitato Regionale, va da un minimo di € 50,00 ad un massimo di € 100,00.

Copia dell'avvenuto versamento deve essere inviata al Comitato Regionale **almeno 30 giorni prima** della data di svolgimento del Corso unitamente alla domanda di iscrizione (da redigersi sul "Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami").

\*\*\*\*\*

# **JUDO – 2021**

## **ESAMI REGIONALI DI RIAMMISSIONE QUADRI UFFICIALI GARA**

### **Caratteristica**

Gli Ufficiali Gara assenti ingiustificati ai Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali indetti dal Comitato Regionale competente, possibilmente entro il 15 dicembre.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi del/dei Docente/i (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it) o fax: 0656470527 ) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei candidati risultati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

### **Programma**

Per i programmi si fa riferimento a quelli previsti per la specifica Categoria (Arbitro Regionale, Arbitro Nazionale 2ª Cat., Arbitro Nazionale 1ª Cat., Presidente di Giuria Regionale e Presidente di Giuria Nazionale) disponibili sul sito [www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it) - attività didattica del Settore.

### **Commissioni Esame**

Le Commissioni d' Esame sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Ufficiale di Gara Nazionale nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Ufficiale/i di Gara Nazionale/i (secondo il numero dei Candidati) nominato/i dal Presidente della Federazione. Le spese (viaggio, eventuale soggiorno ed indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

### **Criteri di Valutazione dell' Esame**

Gli Esami devono accertare il possesso di conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gara.

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".

### **Iscrizione**

I Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, la domanda di partecipazione (da redigersi sul "Modello richiesta partecipazione Corsi ed Esami).

**L'Esame è gratuito.**

\*\*\*\*\*

## **JUDO – 2021**

### **ESAMI REGIONALI DI RIAMMISSIONE QUADRI INSEGNANTI TECNICI**

#### **Caratteristica**

Gli Insegnanti Tecnici assenti ingiustificati ai Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali indetti dal Comitato Regionale competente, possibilmente entro il 15 dicembre.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi del/dei Docente/i (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it) o fax: 06/56470527) **almeno 30 giorni prima**.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi dei Candidati idonei entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame.

#### **Programma**

Per i programmi si fa riferimento a quelli previsti per la specifica Categoria (Aspirante Allenatore, Allenatore, Istruttore e Maestro) disponibili sul sito [www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it) - attività didattica del Settore.

#### **Commissioni Esame**

Le Commissioni di Esame sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte di un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominato/i dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno ed indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

#### **Criteri di Valutazione dell' Esame**

Gli Esami devono accertare la conoscenza della materia e la capacità del Candidato di utilizzare razionalmente le informazioni scientifiche e metodologiche nella programmazione dell'allenamento e nella didattica.

Le abilità tecniche specifiche devono essere adeguate al grado, alle esigenze didattiche ed all'età.

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".

#### **Iscrizione**

I Candidati all'Esame sono tenuti al pagamento della quota d'iscrizione di € 250,00 da versarsi sul conto del Comitato Regionale competente.

L' attestazione dell' avvenuto versamento deve essere inviata al Comitato Regionale competente **almeno 30 giorni prima** della data di svolgimento dell'Esame unitamente alla domanda di partecipazione (da redigersi sul Modello allegato).

\*\*\*\*\*

# **JUDO – 2021**

## **ESAMI REGIONALI DI GRADUAZIONE 1°, 2° e 3° DAN**

### **NORME GENERALI**

#### **Corsi Propedeutici Regionali**

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

I Candidati sono tenuti al versamento di un contributo pari a € 50,00 sul conto del Comitato Regionale competente.

Le spese dei Docenti (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 (e-mail: [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) almeno 30 giorni prima.** Poiché nel 2020, a causa della pandemia, non tutti i Comitati hanno avuto modo di svolgere tali Esami, il Consiglio di Settore ha ritenuto opportuno dare ai Comitati Regionali la possibilità di organizzare due sessioni di Esami: la prima con decorrenza 2021 da svolgere entro settembre 2021, la seconda con decorrenza 2022 da portare a termine entro il primo trimestre 2022.

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, **con decorrenza 2021**, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2004 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2019 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2018 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2017 o precedenti.

Possono sostenere gli Esami, **con decorrenza 2022**, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2005 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2020 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2019 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2018 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

