

FIJLKAM

**Scuola Nazionale di
Judo Lotta Karate Arti Marziali**

GUIDA ALL' ATTIVITÀ DIDATTICA

TERZA EDIZIONE 2014

INDICE

INTRODUZIONE	Pag.	3
GLI UFFICIALI DI GARA	“	4
NORME GENERALI	“	4
CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE	“	4
OBIETTIVI E PROGRAMMI	“	8
- ARBITRI REGIONALI	“	8
- PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI	“	10
- ARBITRI NAZIONALI 2ª E 1ª CATEGORIA	“	11
- PRESIDENTI DI GIURIA NAZIONALI	“	11
GLI INSEGNANTI TECNICI	“	12
NORME GENERALI	“	12
CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE	“	14
OBIETTIVI, PROGRAMMI		
E PROSPETTI RIASSUNTIVI:	“	21
- ASPIRANTI ALLENATORI	“	21
- ALLENATORI	“	27
- ISTRUTTORI	“	36
- MAESTRI	“	42
CORSI DI AGGIORNAMENTO E SEMINARI	“	45
STRUTTURA BASE DEL PERCORSO FORMATIVO	“	46
GRADUAZIONE	“	47
NORME GENERALI	“	47
REQUISITI	“	48
- JUDO : PROGRAMMI TECNICI	“	49
- AIKIDO : PROGRAMMI TECNICI	“	53
- JU JITSU : PROGRAMMI TECNICI	“	59
- KARATE : PROGRAMMI TECNICI	“	61

GLI UFFICIALI DI GARA

NORME GENERALI

La direzione delle gare delle discipline sportive controllate dalla FIJLKAM è consentita solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di Ufficiale di Gara.

La qualifica di Ufficiale di Gara si acquisisce frequentando i Corsi indetti dalla Federazione e superando i relativi esami.

Gli Ufficiali di Gara della FIJLKAM si dividono nelle seguenti categorie:

- a) Arbitri Regionali;
- b) Arbitri Nazionali 2^a Categoria;
- c) Arbitri Nazionali 1^a Categoria;
- d) Arbitri Internazionali;
- e) Presidenti di Giuria Regionali;
- f) Presidenti di Giuria Nazionali;
- g) Arbitri e Presidenti di Giuria Benemeriti.

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali 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.

Commissione Esame Nazionale

La Commissione d'Esame Nazionale è costituita da un Presidente e da due o più Ufficiali di Gara Internazionali (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Criteri di Valutazione dell'Esame

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".

CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE

ARBITRI REGIONALI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Per essere ammessi ai Corsi ed agli Esami Regionali per Arbitri Regionali è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 18° anno d'età;
- b) non avere 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;
- c) non aver subito sanzioni di sospensione dell'attività sportiva a seguito dell'utilizzo di sostanze o di metodi che alterano le naturali prestazioni fisiche nelle attività sportive;
 - d) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
 - e) per il Judo ed il Karate: Cintura Nera 1° Dan.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata di 32 ore articolate in quattro fine settimana.

Gli Esami si svolgono al termine dei Corsi.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Ufficiali di Gara ed inquadrati nella categoria Arbitri Regionali della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Arbitri Regionali sono abilitati a svolgere la loro opera nelle gare provinciali e regionali.

Gli Arbitri Regionali in possesso della qualifica di Insegnante Tecnico o di Atleta non possono arbitrare le Fasi Regionali di Qualificazione ai Campionati Italiani.

ARBITRI NAZIONALI

a) 2ª CATEGORIA

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso ed all' Esame Nazionale per Arbitri Nazionali di 2ª Categoria possono accedere gli Arbitri Regionali che hanno prestato la loro opera per almeno due anni e, per il Judo ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 2° Dan.

MODALITÀ

Coloro che superano l'Esame Nazionale sono inquadrati nella categoria Arbitri Nazionali di 2ª Categoria con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Arbitri Nazionali di 2ª Categoria sono abilitata svolgere la loro opera nelle gare provinciali, regionali, interregionali e nazionali, ad eccezione dei Campionati Italiani.

La qualifica di Arbitro Nazionale è incompatibile con quella di Atleta, con quella di Insegnante Tecnico e con qualsiasi carica federale e sociale.

b) 1ª CATEGORIA

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso ed all' Esame Nazionale per Arbitri Nazionali di 1ª Categoria possono accedere gli Arbitri Nazionali di 2ª Categoria che hanno prestato la loro opera per almeno due anni e, per il Judo ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 3° Dan.

MODALITÀ

Coloro che superano l'Esame Nazionale sono inquadrati nella categoria Arbitri Nazionali di 1ª Categoria con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Arbitri Nazionali di prima categoria sono abilitati a svolgere la loro opera nelle gare provinciali, regionali, interregionali, nazionali ed ai Tornei Internazionali. Essi possono svolgere anche le funzioni di "Commissari di Gara", con il compito di coordinare e valutare l'operato degli Arbitri in occasione delle manifestazioni federali.

La qualifica di Arbitro Nazionale è incompatibile con quella di Atleta, con quella di Insegnante Tecnico e con qualsiasi carica federale e sociale.

ARBITRI INTERNAZIONALI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso per Arbitri Internazionali possono accedere gli Arbitri Nazionali di 1ª Categoria che hanno prestato la loro opera per almeno due anni, che hanno una buona conoscenza delle lingue inglese e/o francese, che hanno i requisiti previsti dalla rispettiva Federazione Internazionale e, per il Judo ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 4° Dan.

I Candidati vengono proposti dalle rispettive Commissioni Nazionali Ufficiali di Gara sulla base di una graduatoria.

MODALITÀ

I Candidati sono sottoposti ad un Esame Nazionale propedeutico, secondo un programma fissato dal Consiglio di Settore, da svolgersi in una delle due lingue di cui sopra.

Il Corso e l'Esame finale si svolge nella sede, nella data, con le modalità ed i programmi stabiliti dalle rispettive Federazioni Internazionali.

Nelle manifestazioni internazionali ufficiali possono arbitrare solo gli Arbitri Internazionali. Gli Arbitri Internazionali possono svolgere le funzioni di "Commissari di Gara", con il compito di coordinare e valutare l'operato degli Arbitri in occasione delle manifestazioni federali.

La qualifica di Arbitro Internazionale è incompatibile con quella di Atleta, con quella di Insegnante Tecnico e con qualsiasi carica federale e sociale.

PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Per essere ammessi ai Corsi ed agli Esami Regionali per Presidenti di Giuria Regionali è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 18° anno d'età;
- b) non avere 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 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;
- c) non aver subito sanzioni di sospensione dell'attività sportiva a seguito dell'utilizzo di sostanze o di metodi che alterano le naturali prestazioni fisiche nelle attività sportive;
- d) idoneità fisica allo svolgimento della funzione.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata di 32 ore articolate in quattro fine settimana.

Gli Esami si svolgono al termine dei Corsi.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Ufficiali di Gara ed inquadrati nella categoria Presidenti di Giuria Regionali della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

I Presidenti di Giuria Regionali sono abilitati a svolgere la loro opera nelle gare provinciali e regionali.

I Presidenti di Giuria Regionali in possesso della qualifica di Insegnante Tecnico o di Atleta non possono officiare nelle Fasi Regionali di Qualificazione ai Campionati Italiani.

PRESIDENTI DI GIURIA NAZIONALI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso ed all'Esame Nazionale per Presidenti di Giuria Nazionali possono accedere i Presidenti di Giuria Regionali che hanno prestato la loro opera per almeno due anni.

MODALITÀ

Coloro che superano l'Esame Nazionale sono inquadrati nella categoria Presidenti di Giuria Nazionali con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

I Presidenti di Giuria Nazionali sono abilitati a svolgere la loro opera in tutte le gare.

Essi possono svolgere anche le funzioni di "Coordinatore" con il compito di coordinare e valutare l'operato dei Presidenti di Giuria designati in occasioni delle manifestazioni federali.

La qualifica di Presidente di Giuria Nazionale è incompatibile con quella di Atleta, con quella di Insegnante Tecnico e con qualsiasi carica federale e sociale.

OBIETTIVI E PROGRAMMI

ARBITRI REGIONALI

OBIETTIVI

Fornire conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE (8 ORE)

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva
Regolamento Antidoping - Regolamento Sanitario

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

TESTI CONSIGLIATI

1) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE

2) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

PARTE SPECIFICA: JUDO (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione

Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme

Responsabilità e norme di comportamento

Regolamento d' Arbitraggio Internazionale

Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo

Azioni a bordo, casistica e strategia

Atti proibiti: prevenzione e casistica, applicazione delle sanzioni

Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione Principi

del Kaeshi Waza e valutazioni

Valutazione di azioni al bordo

Tecniche a rischio

- analisi varie situazioni di finto attacco

- falso attacco

- attacco reale, ecc.

Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio

Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione

Giudizio di Merito sull'operato arbitrale

Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, sorteggio e

composizione dei gironi, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PARTE SPECIFICA: LOTTA (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione
Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme
Responsabilità e norme di comportamento
Regolamento d' Arbitraggio Internazionale
Valore attribuito alle azioni ed alle prese
Tipologia di vittorie e relativo punteggio
La lotta nella zona di passività
Azioni eseguite ai bordi del tappeto
Atti proibiti e applicazione delle sanzioni
Fuga dal tappeto e fuga dalla presa
Interruzione del combattimento per intervento medico
Specificità della lotta femminile
Giudizio di Merito sull'operato arbitrale
Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, sorteggio e
composizione dei gironi, gestione della gara
Attrezzatura di gara
Proiezioni video

PARTE SPECIFICA: KARATE (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione
Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme
Responsabilità e norme di comportamento
Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
Kumite
- Nozioni generali con particolare attenzione al significato del "controllo"
- Codificazione della prestazione
- indirizzo
- limiti
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite e applicazione delle sanzioni
Kata
- Nozioni generali
- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi
Giudizio di Merito sull'operato arbitrale
Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, sorteggio e
composizione dei gironi, gestione della gara
Attrezzatura di gara
Proiezioni video

PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI

OBIETTIVI

Fornire conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE (8 ORE)

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

Regolamento Antidoping - Regolamento Sanitario

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

TESTI CONSIGLIATI

1) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE

2) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

PARTE SPECIFICA: JUDO (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti
- attrezzatura
- modulistica
- gestione informatica

Relazioni Interpersonali

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

PARTE SPECIFICA: LOTTA (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti
- attrezzatura
- modulistica
- gestione informatica

Relazioni Interpersonali

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

PARTE SPECIFICA: KARATE (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti
- attrezzatura
- modulistica
- gestione informatica

Relazioni Interpersonali

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

ARBITRI NAZIONALI 2^a E 1^a CATEGORIA PRESIDENTI DI GIURIA NAZIONALI

Per quanto riguarda le Sedi ed il Programma d'Esame per la promozione ad Arbitro Nazionale di 2^a e 1^a Categoria ed a Presidente di Giuria Nazionale vengono proposti dalle rispettive Commissioni Nazionali Ufficiali di Gara ed approvati dai rispettivi Consigli di Settore assieme ai Programmi dell' Attività Agonistica Federale dell'anno successivo.

GLI INSEGNANTI TECNICI

NORME GENERALI

L'insegnamento delle discipline sportive controllate dalla FIJLKAM è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di Insegnante Tecnico, in armonia con il "Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi" del CONI.

La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi indetti dalla Federazione e superando i relativi Esami.

La qualifica di Insegnante Tecnico è compatibile con quella di Atleta, di Arbitro Regionale e di Presidente di Giuria Regionale, ma non con quella di Arbitro Nazionale o Internazionale o di Presidente di Giuria Nazionale.

Gli Insegnanti Tecnici della FIJLKAM si dividono nelle seguenti categorie:

- a) Aspiranti Allenatori;
- b) Allenatori;
- c) Istruttori;
- d) Maestri;
- e) Maestri Benemeriti.

Per quel che riguarda le discipline del Ju Jitsu, dell'Aikido e del Sumo, fermi restando i requisiti previsti nel Regolamento Organico Federale, i Candidati devono frequentare un Corso riepilogativo sugli argomenti di carattere generale indicati nella presente Guida relativamente alla categoria per la quale richiedono l'inquadramento.

Gli Esami si svolgono al termine dei Corsi.

Crediti

Di seguito vengono riportati gli Enti la cui Scuola Nazionale riconosce per quanto riguarda la partecipazione a Moduli Specialistici (Perfezionamento, Dibattiti, Convegni, Tavole Rotonde, Seminari e simili) che prevedono l'acquisizione di "Crediti", sia a livello territoriale che nazionale:

- a) Scuola dello Sport del CONI;
- b) Scuole Regionali dello Sport del CONI;
- c) FIJLKAM.

1 credito formativo, che equivale ad 1 punto, corrisponde a 24h di Corso, fino ad un massimo di punti 20 (vedi tabella ammissione Corsi per Allenatori - Istruttori - Maestri).

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali 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.

Commissione Esame Nazionale

La Commissione d'Esame Nazionale è costituita da un Presidente e da due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Criteri degli Esami

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.

Valutazione degli Esami

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, deve tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove. Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato **“IDONEO”** o **“NON IDONEO”**.

CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE

ASPIRANTI ALLENATORI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Per essere ammessi ai Corsi ed agli Esami Regionali è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) aver compiuto 18 anni d'età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) per il Judo ed il Karate: Cintura Nera 1° Dan.
- e) non avere 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;

MODALITÀ

I Corsi si svolgono nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata di 60 ore articolate in cinque fine settimana.

Gli Esami, che comprendono una prova teorica e una pratica, si svolgono al termine dei Corsi.

Coloro che superano gli Esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Aspiranti Allenatori con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Aspiranti Allenatori possono svolgere la loro opera presso una Società Sportiva affiliata sotto la guida dell'Insegnante Tecnico titolare, sostituirlo temporaneamente nell'insegnamento ed assistere gli Atleti nelle competizioni.

ALLENATORI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso ed all'Esame Nazionale per Allenatore possono accedere gli Aspiranti Allenatori, che:

- a) hanno svolto negli ultimi due anni, prima della domanda di ammissione, un tirocinio -sotto la guida diretta dell'Insegnante Tecnico titolare e con particolare attenzione agli aspetti tecnico-didattici della disciplina- di almeno 160 ore l'anno presso una Società Sportiva affiliata;
- b) hanno partecipato ad almeno 2 Corsi annuali di Aggiornamento e, per il Judo ed il Karate sono in possesso della cintura nera 2° Dan;
- c) non hanno 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 hanno 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.

L'ammissione al Corso è determinata dalla graduatoria ottenuta dalla somma dei punti risultante dai titoli dei Candidati, in base alla seguente tabella:

TITOLI GENERALI			
1) Domicilio o residenza da almeno due anni in un Comune privo di Società Sportive affiliate alla FIJLKAM relative alla disciplina per la quale si richiede l'ammissione al Corso	punti		20
2) Presenza nella graduatoria del Corso precedente (vale solo per i Candidati non ammessi)	"		5
3) Cariche e/o incarichi federali o sociali ricoperti, attività organizzative e promozionali svolte	fino a	"	20
4) Pubblicazioni tecniche	"	"	5
5) Crediti formativi	"	"	20
6) Titolo di studio: a) Diploma di Maturità		"	5
b) Laurea		"	10
TITOLI SPORTIVI			
- Partecipazione ai Giochi Olimpici, World Games ed ai Campionati Mondiali ed Europei Seniores	punti		40
- Partecipazione ai Giochi del Mediterraneo ed ai Campionati Mondiali ed Europei Juniores	"		30
- Classificato ad un Campionato Italiano Assoluto		"	20
1°, 2° e 3°		"	10
5° e 7°		"	5
- Classificato ad un Campionato Italiano di Classe		"	10
1°, 2° e 3°		"	5
5° e 7°		"	5
N.B.: Devono essere indicati solo i tre migliori risultati			
Judo e Karate:			
- Cintura nera 5° Dan	"		15
- Cintura nera 4° Dan	"		10
- Cintura nera 3° Dan	"		5

MODALITÀ

Il Corso si svolge in due moduli successivi, di 35 ore ciascuno, presso la Scuola Nazionale FIJLKAM del Lido di Ostia.

Il primo modulo si concentra prevalentemente sulle materie generali e sullo studio della tecnica. Alla fine di questa prima parte ci sarà una valutazione, con l'unico scopo di poter indirizzare individualmente gli approfondimenti necessari prima della partecipazione al secondo modulo, che si terrà dopo circa 2 mesi, nel quale si tratteranno prevalentemente temi specifici.

L'Esame si svolge al termine del Corso e consiste in una prova teorica e una pratica e di tirocinio.

Coloro che superano l'Esame sono inquadrati nella categoria Allenatori con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo .

Gli Allenatori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata.

ISTRUTTORI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso ed all'Esame Nazionale per Istruttore possono accedere gli Allenatori, che:

- a) hanno partecipato ad almeno 2 Corsi annuali di Aggiornamento e, per il Judo ed il Karate sono in possesso della cintura nera 3° Dan.
- b) non hanno 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 hanno 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;

L'ammissione al Corso è determinata dalla graduatoria ottenuta dalla somma dei punti risultante dai titoli dei Candidati, in base alla seguente tabella:

TITOLI GENERALI	
1) Allenatore titolare di una Società Sportiva	punti 20
2) Presenza nella graduatoria del Corso precedente (vale solo per i Candidati non ammessi)	" 5
3) Cariche e/o incarichi federali o sociali ricoperti, attività organizzative e promozionali svolte	fino a " 20
4) Pubblicazioni tecniche	" " " 5
5) Crediti formativi	" " " 20
6) Titolo di studio: a) Diploma di Maturità	" 5
b) Laurea	" 10
TITOLI SPORTIVI	
- Partecipazione ai Giochi Olimpici, World Games ed ai Campionati Mondiali ed Europei Seniores	punti 40
- Partecipazione ai Giochi del Mediterraneo ed ai Campionati Mondiali ed Europei Juniores	" 30
- Classificato ad un Campionato Italiano Assoluto	" 20
1°, 2° e 3° 5 e 7	" 10
- Classificato ad un Campionato Italiano di Classe	" 10
1°, 2° e 3° 5 e 7	" 5
N.B.: Devono essere indicati solo i tre migliori risultati	
Judo e Karate:	
- Cintura nera 5° Dan	" 10
- Cintura nera 4° Dan	" 5

MODALITÀ

Il Corso si svolge presso la Scuola Nazionale FIJLKAM del Lido di Ostia in un unico modulo di 40 ore.

L' Esame si svolge al termine del Corso e consiste in una prova teorica e una pratica e di tirocinio.

Coloro che superano l'Esame sono inquadrati nella categoria Istruttori con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Istruttori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata ed in casi eccezionali, previo parere motivato del Consiglio di Settore, presso due Società Sportive affiliate della stessa Regione.

MAESTRI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Al Corso ed al successivo Esame Nazionale per Maestro, che si svolgono presso la Scuola Nazionale FIJLKAM in un unico modulo di 36 ore, possono accedere gli Istruttori che:

- sono almeno nel 40° anno d'età
- hanno partecipato ad almeno 4 Corsi annuali di Aggiornamento e per il Judo ed il Karate sono in possesso della cintura nera 4° Dan.
- non hanno 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 hanno 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;

L'ammissione al Corso è determinata dalla graduatoria ottenuta dalla somma dei punti risultante dai titoli dei Candidati, in base alla seguente tabella:

TITOLI GENERALI			
1) Attività svolta quale "Istruttore"(anni di titolarità, Corsi di Aggiornamento frequentati, piazzamento ottenuto dalla propria Società Sportiva nella classifica generale degli ultimi quattro anni, risultati conseguiti da propri Atleti di Interesse Nazionale ed Internazionale, Atleti tesserati negli ultimi quattro anni)	fino a punti		30
2) Presenza nella graduatoria del Corso precedente (vale solo per i Candidati non ammessi)	"		5
3) Cariche e/o incarichi federali o sociali ricoperti, attività organizzative e promozionali svolte	" " "		20
4) Pubblicazioni tecniche	" " "		5
5) Crediti formativi	" " "		20
6) Titolo di studio: a) Diploma di Maturità	"		5
b) Laurea	"		10
TITOLI SPORTIVI			
- Partecipazione ai Giochi Olimpici, World Games ed ai Campionati Mondiali ed Europei Seniores	punti		40
- Partecipazione ai Giochi del Mediterraneo ed ai Campionati Mondiali ed Europei Juniores	"		30
- Classificato ad un Campionato Italiano Assoluto			
1°, 2° e 3°	"		20
5° e 7°	"		10
- Classificato ad un Campionato Italiano di Classe			
1°, 2° e 3°	"		10
5° e 7°	"		5
N.B.: Devono essere indicati solo i tre migliori risultati			
Judo e Karate:			
- Cintura nera 5° Dan	"		5

MODALITÀ

Il Corso si svolge presso la Scuola Nazionale FIJLKAM del Lido di Ostia. L'Esame pratico si svolge al termine del Corso. Ai Candidati ritenuti idonei viene proposta una tesi da elaborare a casa e, dopo almeno un mese, da presentare e discutere presso la Scuola Nazionale.

Coloro che superano entrambe le prove sono inquadrati nella categoria Maestri con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

I Maestri possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata ed in casi eccezionali, previo parere motivato del Consiglio di Settore, presso tre Società Sportive affiliate della stessa Regione.

OBIETTIVI, PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI

ASPIRANTI ALLENATORI

OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) per poter collaborare validamente e fattivamente, nella propria società sportiva attraverso una approfondita conoscenza delle problematiche dell'attività giovanile e del progetto sport a scuola, in particolare per quanto riguarda l'infanzia e la fanciullezza.

PROGRAMMI

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

- EDUCAZIONE DEL CORPO
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA 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 FIJKAM

PARTE SPECIFICA : JUDO

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Il saluto (rei)

Cadute (ukemi)

Posizioni (shisei)

Prese (kumi kata)

Spostamenti (shin tai)

Posizionamenti del corpo (tai sabaki)

Squilibri (kuzushi)

Forme di entrata: hiki dashi, mae mawari, ushiro mawari, tobi komi, mawari komi

Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi

Immobilizzazioni (osae waza)

Leve articolari (kansetsu waza)

Strangolamenti (shime waza)

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'Atleta

- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

- Azioni eseguite ai bordi del tappeto, casistica e strategia

- Atti proibiti, prevenzione e casistica

- Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PARTE SPECIFICA : LOTTA

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

TECNICA E TATTICA

Tutto quanto previsto nel video "progressione dell'insegnamento nella lotta"

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

PARTE SPECIFICA: KARATE

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali Kumite e Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Tecnica

- Fondamentali Kumite
 - Spostamenti
 - Parate
 - Schivate
 - Finte
 - Attacchi
 - arti inferiori
 - arti superiori
 - proiezioni
- Fondamentali Kata
 - Posturali
 - area Shorin
 - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
 - Parate
 - Attacchi
- Kumite
 - Interazioni in combattimento
- Kata
 - Kata di interesse internazionale

Tattica (elementi di base)

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Codificazione delle tecniche
- Limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Kata

- Criteri di valutazione

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE:

JUDO, LOTTA, KARATE - 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:

JUDO, LOTTA, KARATE - 28 ORE

- TECNICA E TATTICA	24h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	4h

ALLENATORI

OBIETTIVI

Ampliare le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, utili ad applicare correttamente ed in maniera autonoma le metodologie di allenamento, con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile. Accrescere la conoscenza delle regolamentazioni tecnico-organizzative federali.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE

ELEMENTI DI FISILOGIA APPLICATA ALLO SPORT

Il sistema nervoso: funzioni

I meccanismi energetici

La contrazione muscolare

Le fonti energetiche e il lavoro muscolare

ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT

Principi dell'alimentazione

- generalità
- principi alimentari calorici e non calorici
- protidi, lipidi, carboidrati
- acqua, sali minerali, vitamine
- integratori dietetici
- Regolazione del peso corporeo

ANTIDOPING

La problematica Doping nel mondo sportivo

La normativa CIO e WADA

La normativa italiana

Le strategie federali da adottare nella lotta al Doping

ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore

Nozioni di pronto soccorso nei traumi acuti

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

Aggressività e Agonismo

Psicologia generale

- Brevi accenni storici
- Modelli psicologici principali
- Metodi psicologici
- Funzioni e processi psichici

Psicologia dello sviluppo

- Sviluppo psichico (cognitivo-affettivo-sociale)
- Fasi cronologiche (infanzia-adolescenza-età adulta-invecchiamento)

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Elementi di psicopedagogia
- Relazione psiche-soma
- Unità psicosomatica
- Fijlkam e psicologia sportiva

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Fonti energetiche e cicli energetici

L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi

Carico motorio

Processo unitario stimolo e recupero

Le capacità motorie - mezzi e metodi per lo sviluppo

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO

Metodi e Stili di insegnamento

Strumenti di osservazione e di valutazione dell'allenamento e della gara

Il processo di insegnamento apprendimento

ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Le difficoltà comunicative

Gli scambi della Comunicazione

Lavorare per una voce convincente

I colori della voce del Tecnico

Facilitazioni nella regolazione del conflitto

Strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE

La costituzione delle Società Sportive

Gli organi sociali

La responsabilità Le

scritture contabili Le

imposte dirette

L'imposta sul valore aggiunto

Gli adempimenti

Le agevolazioni

Le indennità di trasferta e i rimborsi spese

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

Regolamento Antidoping – Regolamento Sanitario

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Agonistica Federale

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 E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Il saluto (rei)
Cadute (ukemi)
Posizioni (shisei)
Prese (kumi kata)
Spostamenti (shin tai)
Posizionamenti del corpo (tai sabaki)
Squilibri (kuzushi)
Forme di entrata: tobi komi, hiki dashi, mawari komi
Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi, makikomi
Immobilizzazioni (osae waza)
Leve articolari (kansetsu waza)
Strangolamenti (shime waza)

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi,

la scelta dei mezzi e dei metodi

la valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Il modello di prestazione

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del judoka

- Allenamento speciale della forza
- Allenamento speciale della resistenza
- Allenamento speciale della rapidità
- Esempi e dimostrazioni pratiche

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'Atleta
- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)
- Azioni a bordo, casistica e strategia
- Atti proibiti, prevenzione e casistica

STORIA DEL JUDO

Origine e sviluppo del Judo, del Ju Jitsu e delle Arti Marziali in Oriente

Jigoro Kano, padre del Judo, fonda il Kodokan (1882)

Importazione del Judo e del Ju Jitsu in Occidente

Nascita della "Federazione Italiana di Lotta Giapponese" (1924) e suo assorbimento nella FAI (1931)

Diffusione, declino e ripresa del Judo: dal Fascismo alla nascita dell'UEJ (1948) e della FIJ (1951)

Dal primo Campionato Europeo maschile (1951) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Aikido, Ju Jitsu, Karate, ecc.)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

PARTE SPECIFICA: LOTTA

L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA

- La costruzione e lo sviluppo di complessi tecnico-tattici.
- Il principio della continuità tra azioni tecniche in piedi e a terra.

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi,

la scelta dei mezzi e dei metodi

la valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Il modello di prestazione, differenze nei diversi stili di lotta olimpica

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del lottatore

- Allenamento speciale della forza
- Allenamento speciale della resistenza
- Allenamento speciale della rapidità
- Esempi e dimostrazioni pratiche

REGOLAMENTO ARBITRALE

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

La differenziazione tra lo stile libero e la grecoromana

La passività

Valore attribuito alle azioni e alle prese

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

STORIA DELLA LOTTA

La Lotta nell'antichità

La Lotta dal Medioevo al Settecento

Rinascita della Lotta nell'Ottocento

La "International Amateur Wrestling Federation", oggi FILA

I grandi campioni del passato (Bartoletti, Pons, Raicevich, ecc.)

Campionati italiani e internazionali (Olimpiadi, Mondiali, Europei)

Gli stili locali (Lotta a càleçon, canaria, glima, kirkpinar, s'istrumpa, ecc.)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

PARTE SPECIFICA: KARATE

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e dei Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Tecnica

- Fondamentali Kumite
 - Spostamenti
 - Parate
 - Schivate
 - Finte
 - Attacchi
 - arti inferiori
 - arti superiori
 - proiezioni
- Fondamentali Kata
 - Posturali
 - area Shorin
 - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
 - Parate
 - Attacchi
- Kumite
 - Interazioni in combattimento
- Kata
 - Kata di interesse internazionale

Tattica (elementi di base)

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi, la scelta dei mezzi e dei metodi

La valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

Il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Gli sport di combattimento nelle classificazioni delle attività sportive

Modello di prestazione relativa

- Kumite: open skill
 - Kata: closed skill
- Sistema delle capacità
- Capacità cognitive
 - Capacità coordinative
 - Capacità condizionali
 - Mobilità articolare

Formazione generale e abilità specifiche

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Codificazione della prestazione
- indirizzo
- limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Kata

- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

STORIA DEL KARATE

Origine e sviluppo delle Arti Marziali in Oriente

Gli stili principali

Importazione del Karate in Occidente

I primi passi del Karate in Italia

Dal primo Campionato Mondiale (1970) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Judo, Aikido, Ju Jitsu, ecc.)

Gli Organismi Internazionali (WKF-EKF-UFMK)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 32 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- ANTIDOPING	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	3h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO	6h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO	6h
- ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	3h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h

PARTE SPECIFICA: JUDO - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DEL JUDO E DEL JU JITSU	3h

PARTE SPECIFICA: LOTTA - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DELLA LOTTA	3h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DEL KARATE	3h

ISTRUTTORI

OBIETTIVI

Approfondire con analisi teorico-pratiche le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, per utilizzare al meglio tutti gli elementi necessari alla programmazione di medio e alto livello. Far cogliere gli aspetti tecnici evolutivi che si evidenziano, soprattutto, nelle competizioni nazionali e che caratterizzano le discipline di combattimento.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE

ELEMENTI DI FISILOGIA APPLICATA ALLO SPORT

Fisiologia dell'adattamento delle capacità motorie

- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della forza
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della rapidità
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della resistenza
- Risposte fisiologiche allo sviluppo della mobilità articolare

ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT

Aspetti specifici dell'alimentazione nello sport

- Alimentazione e allenamento
 - suddivisione dei pasti nella giornata
 - razione di recupero
- Alimentazione e gara
 - suddivisione dei pasti nella giornata
 - razione di recupero

ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

Indagini strumentali

Fisioterapia e rieducazione funzionale

Tecniche di bendaggio

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

Psicologia generale

- L'emozione
- Le motivazioni
- Il conflitto e la frustrazione

Psicologia dello sviluppo

- La personalità
- Le teorie della personalità

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Formazione psicopedagogica dell'Atleta
- Rapporto Atleta-Tecnico
- Psicopatologia dell'Atleta
- Ansia, stress e modelli di intervento
- Dinamiche comportamentali di gruppo

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Principi generali della tecnica e della tattica

- Tecnica sportiva
 - nozioni
 - fattori limitanti
 - metodiche di allenamento
 - analisi e valutazione

Organizzazione dell'allenamento

- Scopi della periodizzazione
- Tipi di periodizzazione

ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Usare l'empatia per essere un bravo Tecnico

Analisi delle interazioni verbali tra Tecnico, Atleti, Famiglie

Le strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Il sistema sportivo internazionale e nazionale

La Fijlkam

- Statuto e Regolamenti
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

Il ruolo delle Regioni e degli Enti Locali nello Sport

Gli Enti di Promozione Sportiva

TESTI CONSIGLIATI

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**
Vol II – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed 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 E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Randori no kata
Renraku waza
Kaeshi waza
Hairi kata
Sankaku waza
Didattica

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

- Identificazione degli obiettivi
 - Stimoli allenanti e carico fisico
 - La modulazione del carico fisico
 - Cicli di allenamento
 - Periodi di allenamento
 - Unità di allenamento
- Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Approfondimenti sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Situazioni diverse (analisi video)
 - Judo negativo
 - Principi del Kaeshi Waza e valutazioni
 - Valutazione di azioni al bordo
 - Tecniche a rischio
 - analisi varie situazioni di finto attacco
 - falso attacco
 - attacco reale, ecc.
 - Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio
 - Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione, allo scopo di mettere nelle condizioni di poter arbitrare nella propria palestra
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara
Attrezzatura di gara
Proiezioni video

PARTE SPECIFICA: LOTTA

TECNICA E TATTICA

- Individualizzazione dell'allenamento nella fase della specializzazione tecnica.
- Tattica di conduzione di un incontro
- Tattica di conduzione di un torneo
- La conoscenza del piano tattico dell'avversario
- Interventi per modificare un piano tattico rivelatosi inadeguato

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

- Identificazione degli obiettivi
 - Stimoli allenanti e carico fisico
 - La modulazione del carico fisico
 - Cicli di allenamento
 - Periodi di allenamento
 - Unità di allenamento
- Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

La differenziazione tra lo stile libero e la grecoromana

La passività

Valore attribuito alle azioni e alle prese

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PARTE SPECIFICA: KARATE

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e dei Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Tecnica (richiami)

- Fondamentali Kumite
 - Spostamenti
 - Parate
 - Schivate
 - Finte
 - Attacchi
- Fondamentali Kata
 - Posturali
 - area Shorin
 - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
 - Parate
 - Attacchi
- Kumite
 - Interazioni in combattimento
- Kata
 - Kata di interesse internazionale

Tattica

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Modello della prestazione agonistica

- Kumite
- Kata

Modello strutturale dell'allenamento

- Kumite
- Kata

Organizzazione dell'allenamento nelle varie fasce di età e nei vari livelli di qualificazione (dagli esordienti ai seniores)

- Kumite
- Kata

Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Approfondimenti sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite
- Progetto Sport a Scuola

Kata

- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi
- Progetto Sport a Scuola

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 18 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	4h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	2h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	2h

PARTE SPECIFICA: JUDO - 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

PARTE SPECIFICA: LOTTA - 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

MAESTRI

OBIETTIVI

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete ed approfondite in funzione della programmazione a breve, media e lunga scadenza, stimolare la sintesi interdisciplinare per la soluzione dei problemi propri della disciplina, sviluppare le capacità di conduzione manageriale ed organizzativa delle Società Sportive, dell'Organizzazione Federale periferica e degli incarichi federali centrali.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE

- Progettazione attività del club
- Progettazione, programmazione e periodizzazione in funzione degli obiettivi(attività agonistica)
- Elementi di Marketing
- Elementi di Teoria della Comunicazione
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all' organizzazione di manifestazioni sportive

TESTI CONSIGLIATI

- 1) SPORT DI COMBATTIMENTO
Vol II Metodologie e Tecniche di Allenamento ed 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 FIJKAM

PARTE SPECIFICA JUDO

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- videoanalisi

PARTE SPECIFICA LOTTA

- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- videoanalisi

PARTE SPECIFICA KARATE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione) - Applicazione
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- videoanalisi

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE:

JUDO, LOTTA, KARATE - 14 ORE

- la periodizzazione e l'organizzazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi	4h
- La programmazione dell'attività del club	3h
- Elementi di Marketing	2h
- Elementi di Teoria della Comunicazione	2h
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive	3h

PARTE SPECIFICA: JUDO - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	4h
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	10h
- Video analisi	3h

PARTE SPECIFICA: LOTTA - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	8h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	10h
- Video analisi	3h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	3h
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)	5h
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione)-Applicazione	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	4h
- Video analisi	3h

CORSI DI AGGIORNAMENTO E SEMINARI

REGIONALI

Annualmente i Comitati Regionali organizzano i Corsi di Aggiornamento per gli Ufficiali di Gara e per gli Insegnanti Tecnici.

La partecipazione è obbligatoria per tutti tranne che per i Benemeriti.

Gli assenti ingiustificati devono sostenere un Esame Regionale per essere riammessi nei quadri.

I Corsi hanno lo scopo di aggiornare le conoscenze culturali (generali e specifiche) e di potenziare le qualità fondamentali dell' Ufficiale di Gara nell'ambito della valutazione oggettiva (decisione, prontezza, tempestività, precisione, sicurezza, collaborazione, etc.) e quelle dell' Insegnante Tecnico nell'ambito socio-psico-pedagogico.

I Corsi Regionali si articolano in un periodo di due giorni (fine settimana) per complessive 12 ore.

I programmi, su indicazione della Scuola Nazionale, sono proposti annualmente dalla Commissione Nazionale Ufficiali di Gara e dalla Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici ed approvati dal Consiglio di Settore.

NAZIONALI E INTERNAZIONALI

La Scuola Nazionale FIJKAM organizza per gli Ufficiali di Gara e per gli Insegnanti Tecnici Seminari Specialistici, Corsi di Perfezionamento, Dibattiti, Convegni, Tavole Rotonde, e simili su particolari argomenti di più ampio respiro e su specifiche tematiche inerenti all'attività sportiva delle discipline federali, anche nel quadro dei protocolli fissati dalla Solidarietà Olimpica e degli accordi con le Federazioni Internazionali, le Università ed altre Istituzioni Culturali e Scientifiche.

Questi eventi, di norma, si articolano in un periodo di due giorni (fine settimana) per complessive 12 ore.

La partecipazione a queste attività comporta l' acquisizione di crediti formativi.

STRUTTURA BASE DEL PERCORSO FORMATIVO

LIVELLO	DENOMINAZIONE	DURATA ORE	TOT.ORE PARZIALI	TOT.ORE GEN.
Introduttivo	ASPIRANTE ALLENATORE			
	TIROCINIO E TECNICA	120		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 1° DAN	30		
	CORSO REGIONALE FORMAZIONE	60	270	
	STUDIO PERSONALE	60		
1°	ALLENATORE			
	TIROCINIO E TECNICA 1° ANNO	160		
	1° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINIO E TECNICA 2° ANNO	160		
	2° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 2° DAN	30		
	CORSO NAZIONALE	70	540	
	STUDIO PERSONALE	96		
2°	ISTRUTTORE			
	TIROCINIO E TECNICA 1° ANNO	180		
	QUATTRO CORSI REGIONALI DI AGGIORNAMENTO	48		
	TIROCINIO E TECNICA 2° ANNO	180		
	TIROCINIO E TECNICA 3° ANNO	180		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 3° DAN	30		
	CORSO NAZIONALE	40	700	
	STUDIO PERSONALE	42		
3°	MAESTRO			
	TIROCINIO E TECNICA 1° ANNO	200		
	1° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINIO E TECNICA 2° ANNO	240		
	2° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINIO E TECNICA 3° ANNO	260		
	3° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINIO E TECNICA 4° ANNO	320		
	4° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 4° DAN	30		
	CORSO NAZIONALE	35	1190	2700
	STUDIO PERSONALE	57		

GRADUAZIONE

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

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

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali 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.

Commissione Esame Nazionale

La Commissione d'Esame Nazionale è costituita da un Presidente e da due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione.

Esami

Gli Esami consistono in una prova pratica e si svolgono, di norma, a carattere:

- Regionale:

Judo - Karate: 1°, 2° e 3° Dan;

Aikido - Ju Jitsu: 1° e 2° Dan.

- Nazionale:

Judo - Karate: 4° e 5° Dan;

Aikido - Ju Jitsu: 3°, 4° e 5° Dan.

Criteri di Valutazione dell' Esame

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

L'esecuzione della prova pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

REQUISITI

1° DAN

16° anno d'età (14° per il Karate) e permanenza di due anni effettivi (un anno effettivo per l'Aikido) nel grado di cintura marrone (che deve essere tale all'atto del tesseramento).

L'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

2° DAN

Permanenza di tre anni effettivi (due anni effettivi per l'Aikido) nel grado di cintura nera 1° Dan.

L'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

3° DAN

Permanenza di quattro anni effettivi (tre anni effettivi per l'Aikido) nel grado di cintura nera 2° Dan.

L'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

4° DAN

Permanenza di cinque anni effettivi (quattro anni effettivi per l'Aikido) nel grado di cintura nera 3° Dan.

L'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

5° DAN

Permanenza di sei anni effettivi (cinque anni effettivi per l'Aikido) nel grado di cintura nera 4° Dan.

L'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

JUDO: 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 Ka ta ;
esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata o a sce lta 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 , del Katame no Kata e del Ju 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 complete 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 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

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

Koshi Waza: Ushiro Goshi

Ashi Waza: O Soto Guruma

Sutemi Waza : Uki Waza
Yoko Guruma
Yoko Wakare
Ura Nage
Sumi Otoshi
Yoko Gake

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° D an 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) Dimostrazione Tecnica di uno studio personale con stesura di una relazione scritta

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.

AIKIDO: PROGRAMMI TECNICI

1° DAN

E' richiesta la conoscenza dei termini tecnici fondamentali dell'Aikido e cenni storici sulle sue origini.

KATA DORI SHIHO NAGE <i>(presa ad una spalla-proiezione nelle 4 direzioni)</i>	(OMOTE WAZA)
KATA DORI KOTE GAESHI <i>(presa ad una spalla- rovesciamento del polso)</i>	
KATA DORI IRIMI NAGE <i>(presa ad una spalla- proiezione entrando)</i>	(2 forme)
RYOTE DORI KOSHI NAGE <i>(presa alle due mani-proiezione sopra l'anca)</i>	(3 forme)
KATATE DORI KOSHI NAGE <i>(presa ad una mano-proiezione sopra l'anca)</i>	(2 forme)
SHOMEN UCHI KOSHI NAGE <i>(fendente frontale-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE <i>(fendente laterale-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
RYOTE DORI KOKYU NAGE <i>(presa alle due mani-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
MOROTE DORI KOKYU NAGE <i>(presa con due mani ad una mano-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
TSUKI DAI ROKKYO <i>(colpo di punta-6° principio)</i>	(1 forma)
USHIRO RYOTE DORI KOTE GAESHI <i>(presa alle due mani da dietro-rovesciamento del polso)</i>	(2 forme)
USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE <i>(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
USHIRO RYOTE DORI KOKYU NAGE <i>(presa alle due mani da dietro-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE <i>(presa alle due spalle da dietro-proiezione respiratoria)</i>	(1 forma)
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI IRIMI NAGE <i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-proiezione entrando)</i>	
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI KOTE GAESHI <i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-rovesciamento del polso)</i>	
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI KAITEN NAGE <i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-proiezione rotatoria)</i>	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO <i>(tecniche in ginocchio-presa alle due mani-esercizio respiratorio)</i>	(JODAN-GEDAN) (alto-basso)
JO DORI <i>(presa del jo):</i>	
CHOKU TSUKI KOKYU NAGE <i>(colpo di punta-proiezione respiratoria)</i>	(1 forma da gyaku hanmi- 2 forme da aihanmi)
TACHI DORI <i>(presa della spada):</i>	
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI <i>(fendente frontale-rovesciamento del polso)</i>	(da gyaku hanmi)
SHOMEN UCHI KOKYU NAGE	(da aihanmi)

(fendente frontale-proiezione respiratoria)
 TANKEN DORI: YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (*URA WAZA*)
(presa del pugnale) *(fendente laterale-5° principio)*
 TSUKI (CHUDAN) KOTE GAESHI
(colpo di punta-media altezza-rovesciamento del polso)
 JO SUBURI NIJUPPON
(i 20 movimenti fondamentali del jo)
 KEN SUBURI NANAHON
(i 7 movimenti fondamentali del ken)
 MIGI NO AWASE
(armonizzazione di destra)
 KEN NO AWASE: HIDARI NO AWASE
(armonizzazione del ken) *(armonizzazione di sinistra)*
 GO NO AWASE
(armonizzazione del 5°)
 SHICHI NO AWASE
(armonizzazione del 7°)

2° DAN

E' richiesta la conoscenza approfondita della terminologia tecnica e della storia dell'Aikido, ivi incluse notizie biografiche del Fondatore.

MOROTE DORI KOKYU HO (2ª forma)
(presa con due mani ad una mano esercizio della respirazione)
 MOROTE DORI KOKYU HO KI NO NAGARE
(presa con due mani ad una mano-esercizio della respirazione-fluida)
 MUNA DORI JUJI NAGE
(presa al petto-proiezione incrociata)
 YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE (2 forme)
(fendente laterale-proiezione sopra l'anca)
 MOROTE DORI KOSHI NAGE (2 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)
 USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE (2 forme)
(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)
 NININ DORI KOKYU NAGE
(due persone prendono-proiezione respiratoria)
 KI NO NAGARE delle seguenti tecniche:
(flusso del ki)
 KATA DORI DAI IKKYO (OMOTE ed URA WAZA)
(presa ad una spalla - 1° principio)
 “ “ DAI NIKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 2° principio
 “ “ DAI SANKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 3° principio
 “ “ DAI YONKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 4° principio
 SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE ed URA WAZA)
(fendente frontale - 1° principio)
 “ “ DAI NIKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 2° principio
 “ “ DAI SANKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 3° principio
 “ “ DAI YONKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 4° principio

JO DORI *(presa del bastone):*

CHOKU TSUKI KOKYU NAGE (1 forma da gyaku hanmi 2 forme da aihanmi)
(colpo di punta-proiezione respiratoria)

TACHI DORI: SHOMEN UCHI IRIMI NAGE (da gyaku hanmi)
(presa della spada) (fendente frontale-proiezione entrando)
“ “ DAI ROKKYO (da gyaku hanm i)
(6° principio)
“ “ KOKYU NAGE(da gyaku hanmi)
(proiezione respiratoria)
“ “ KOKYU NAGE (da aihanmi)
(proiezione respiratoria)

TANKEN DORI (presa del pugnale):

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
(fendente laterale-proiezione nelle 4 direzioni)

YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (URA WAZA)
(fendente laterale-5° principio)

SHOMEN UCHI DAI GOKYO (da gyaku hanmi e da aihanmi)
(fendente frontale-5° principio)

SHOMEN UCHI KOTE GAESHI (kihon-ki no nagare- 2 forme)
(fendente frontale-rovesciamento del polso)

CHOKU TSUKI KOKYU NAGE
(colpo di punta diretto-proiezione respiratoria)

“ “ KAITEN NAGE (SOTO MAWARI)
(proiezione rotatoria) (giro esterno)

“ “ KOTE GAESHI
(rovesciamento del polso)

“ “ DAI ROKKYO
(6° principio)

31 NO JO KATA

(forma codificata dei 31 movimenti del jo)

13 NO JO KATA

(forma codificata dei 13 movimenti del jo)

3° DAN

Non saranno a questo livello tollerate lacune sulla conoscenza della terminologia tecnica e didattica.

MOROTE DORI KOKYU HO (3^a-4^a-5^a forma)
(presa con due mani ad una mano-esercizio respiratorio)

USHIRO RYOTE DORI KOTE GAESHI (2 forme)
(presa alle due mani da dietro-rovesciamento del polso)

USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO
(presa alle due mani da dietro-3° principio)

USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE
(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)

USHIRO KATATE MUNA DORI KOKYU NAGE/KOSHI NAGE/JUJI NAGE
(presa ad una mano da dietro ed al petto-proiezione respiratoria-proiezione sopra l'anca-proiezione incrociata)

USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa alle due spalle da dietro- proiezione respiratoria)

HIJI DORI KOKYU NAGE (2 forme)
(presa del gomito-proiezione respiratoria)

SODE DORI KOKYU NAGE (2 forme)
(presa della manica-proiezione respiratoria)

SODE GUCHI DORI KOKYU NAGE
(presa dell'imboccatura della manica-proiezione respiratoria)
 MOROTE DORI KOSHI NAGE (3 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)
 MOROTE DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione respiratoria)
 RYOTE DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa alle due mani-proiezione respiratoria)
 RYOKATA DORI KOKYU NAGE (2 forme)
(presa alle due spalle-proiezione respiratoria)
 RYOKATA DORI AIKI OTOSHI (2 forme)
(presa alle due spalle-caduta aiki)

KI NO NAGARE delle seguenti serie:

(flusso del ki)
 YOKOMEN UCHI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)
(fendente laterale-tecniche di immobilizzazione)
 USHIRO RYOTE DORI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)
(prese alle due mani da dietro-tecniche di immobilizzazione)
 MOROTE DORI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)
(presa con due mani ad una mano-tecniche di immobilizzazione)
 Questa serie va eseguita: SHITA KARA UE NI *(dal basso verso l'alto)*
 UE KARA SHITA NI *(dall'alto verso il basso)*
 SHOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
(fendente frontale-proiezione nelle 4 direzioni)
 “ “ IRIMI NAGE
(proiezione entrando)
 “ “ KOTE GAESHI
(rovesciamento del polso)
 “ “ KAITEN NAGE
(proiezione rotatoria)
 “ “ KOSHI NAGE
(proiezione sopra l'anca)
 YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
(fendente laterale-proiezione nelle 4 direzioni)
 “ “ IRIMI NAGE
(proiezione entrando)
 “ “ KOTE GAESHI
(rovesciamento del polso)
 “ “ KOSHI NAGE
(proiezione sopra l'anca)
 NININ DORI KOKYU NAGE
(due persone prendono-proiezione respiratoria)
 NININ DORI SHIHO NAGE
(due persone prendono-proiezione nelle 4 direzioni)
JO DORI: CHOKU TSUKI SHIHO NAGE
(presa del bastone) (colpo di punta diretto-proiezione nelle 4 direzioni)
 KOKYU NAGE (4 forme aihanmi-3 forme gyaku hanmi)
(proiezione respiratoria)
 DAI ROKKYO (da gyaku hanmi e da aihanmi)
(6° principio)

TACHI DORI *(presa della spada) :*

SHOMEN UCHI KOKYU NAGE (3 da aihanmi - 2 da gyaku hanmi)
(fendente frontale-proiezione respiratoria)

TANKEN DORI: (perfezionare il programma)

(presa del pugnale)

KUMI TACHI GOHON:

(i 5 esercizi a coppie con il ken simulanti un combattimento)

ICHI NO TACHI

NI NO TACHI

SAN NO TACHI

YON NO TACHI

GO NO TACHI

KI MUSUBI NO TACHI

(la spada del nodo del ki)

HAPPO GIRI

(la spada del taglio in 8 direzioni)

4° DAN

E' richiesta la conoscenza profonda di tutti i programmi precedenti, della storia dell'Aikido e della vita del Fondatore O Sensei UESHIBA MORIHEI.

KATATE DORI KOKYU NAGE (4 forme- kihon e ki no nagare)

(presa ad una mano-proiezione respiratoria)

KATATE DORI SUMI OTOSHI

(presa ad una mano-caduta nell'angolo)

KATA DORI KOKYU NAGE

(3 forme)

(presa ad una spalla-proiezione respiratoria)

RYO ERI JIME KOKYU NAGE

(2 forme)

(presa al petto con due mani incrociate-proiezione respiratoria)

USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE

(6 forme)

(presa alle due spalle da dietro-proiezione respiratoria)

USHIRO RYOKATA DORI AIKI OTOSHI

(presa alle due spalle da dietro-caduta aiki)

USHIRO KATATE MUNA DORI KOKYU NAGE

(3 forme)

(presa ad una mano da dietro ed al petto-proiezione respiratoria)

USHIRO ERI KUBI DORI KOKYU NAGE

(4 forme)

(presa al colletto da dietro-proiezione respiratoria)

USHIRO ERI KUBI DORI UDE GARAMI

(presa al colletto da dietro-avvolgimento del braccio)

USHIRO ERI KUBI DORI KATAME WAZA

(presa al colletto da dietro-tecniche di immobilizzazione)

USHIRO ERI KUBI DORI SHIHO NAGE KI NO NAGARE(OMOTE WAZA)

(presa al colletto da dietro-proiezione nelle 4 direzioni-flusso del ki)

SANNIN DORI KOKYU NAGE

(tre persone prendono-proiezione respiratoria)

KI NO NAGARE delle seguenti tecniche:

(flusso del ki)

MOROTE DORI KOSHI NAGE

(5 forme)

(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)

RYOTE DORI TENCHI NAGE

(presa alle due mani-proiezione cielo terra)

RYOKATA DORI KOKYU NAGE

(3 forme)

(presa alle due spalle-proiezione respiratoria)

JO DORI: (perfezionare il programma)

(presa del bastone)

JO MOCHI NAGE WAZA:

(tecniche di proiezione su presa del bastone)

SHIHO NAGE

(proiezione nelle 4 direzioni)
NIKYO-UDE GARAMI
(2° principio-avvolgimento del braccio)
KOKYU NAGE (5 forme)
(proiezione respiratoria)

TACHI DORI: (perfezionare il programma)
(presa della spada)

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (da aihanmi)
(fendente frontale-3° principio)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (da aihanmi)
(fendente frontale-4° principio)

TANKEN DORI: (perfezionare il programma)
(presa del pugnale)

Oltre alla padronanza di tutte le tecniche sopra elencate, il candidato dovrà conoscere alcuni OYO WAZA (applicazioni tecniche) ed HENKA WAZA (variazioni tecniche).

SAN JU ICHI NO KUMI JO

(esercizi a coppie con il jo basati sul kata dei 31 movimenti, simulanti un combattimento)

JU SAN NO JO AWASE

(armonizzazioni dei 13 movimenti codificati del jo)

5° DAN

Per tale grado non esiste uno specifico programma tecnico dal momento che si riceve SUISENJO (ad honorem).

Il programma d'esame per tale grado esiste invece per il BUKI WAZA ed è il seguente:

KUMI JO JUPPON

(i 10 combattimenti del jo)

ICHI NO JO NI
NO JO SAN
NO JO YON
NO JO GO NO
JO ROKU NO
JO SHICHI NO
JO HACHI NO
JO KU NO JO

JU NO JO

KEN TAI JO NO AWASE

(armonizzazione della spada e del bastone con il corpo)

CHOKU BARAI *(spazzata diretta)* (KENTAIJO + HENKA)
KAESHI BARAI *(spazzata rovesciata)* (KENTAIJO + HENKA)
KAITEN BARAI *(spazzata circolare)* (KENTAIJO + HENKA)

JU JITSU: PROGRAMMI TECNICI

1° DAN

- a) Programma propedeutico di base.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 5° Kyu con approfondimento dei principi i pertinenti ad ogni singolo settore ed ai concatenamenti.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
Gyaku no Kata
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- e) Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
Presa frontale a due mani su un avambraccio
Presa frontale con mano destra al bavero
Strangolamento frontale
Pugno al viso (oi tsuki e gyaku tsuki)

2° DAN

- a) Programma completo dell'esame per 1° Dan.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 4° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
Nage no Kata
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- e) Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi
Presa come sopra con le braccia bloccate
Presa da dietro con il braccio destro al collo
Shuto
Mae geri/ mawashi geri
- f) Applicazione di tecniche di difesa personale contro attacchi di più avversari.

3° DAN

- a) Programma completo dell'esame per i Dan precedenti.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 3° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
Oku no Kata
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.

- e) Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
 - Yoko geri / ushiro geri
 - Pugnalata diretta all'addome
 - Pugnalata laterale destra e sinistra
 - Pugnalata alta
 - Bastonata alta
 - Bastonata laterale destra e sinistra

4° DAN

- a) Programma completo dell'esame per i Dan precedenti.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 2° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
 - Tanto Dori
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- e) Elaborazione personale di tecniche di difesa da attacchi vari.

5° DAN

- a) Programma completo dell'esame per i Dan precedenti.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 1° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
 - Yoshin no Kata
 - Chobo Kumi Tachi
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.

KARATE: PROGRAMMI TECNICI

(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)

L'esame consiste in tre prove:

- a) **Kihon**
- b) **Kata**
- c) **Kumite - Interazioni opposite.**

a) KIHON

Le combinazioni di seguito riportate nascono con l'intento di allargare lo studio dei "Fondamentali" alle due aree, Shorin e Shorei, del Karate. Il candidato dovrà eseguire le combinazioni relative al proprio Dan per 2 Volte.

1° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi

- 1) Trasformare, sul posto, in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx , Mae-geri sx, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu- dachi, avanzare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, Gyaku-zuki sx, arretrando la gamba dx , effettuare un giro di 360°(senso anti-orario) atterrare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke dx, trasformare in Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki sx.
- 2) Mae-geri dx, Yoko-geri dx a 180°(direzione o pposta) atterrare in Neko-ashi-dachi effettuando Age-uke dx, Gyaku-zuki sx, Yoko-geri-uraken dx a 180°(direzione opposta), atterrare in K osa-dachi effettuando Gyaku-zuki sx, arretrare con la gamba sx in Zenkutsu-dachi effettuando Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx.

2° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Gedan-barai sx in Shiko-dachi, Kagi-zuki dx in Kiba-dachi, richiamare il piede sx unendo i piedi ed effettuare Shuto-uke dx in Kokutsu-dachi, Mae-geri dx e atterrare in Zenkutsu-dachi , Gyaku-zuki sx.
- 2) Avanzando , Yoko-geri-uraken dx, atterrare in Neko-ashi-dachi , Age-uke dx, Gyaku-zuki sx , Yoko-geri dx (gamba avanzata) atterrare in Zenkutsu-dachi, Tate-shuto o Kake-uke dx , Gyaku-zuki sx.

3° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, arretrare con il piede sx in Sashi-ashi-dachi (posizione della gru come Gangaku) caricando le mani sul fianco dx, Yoko-geri-uraken sx, riunire il piede sx al dx, effettuare arretrando, Tate-shuto sx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi, accorciare la posizione (avvicinando il piede dx) in Sanchin-dachi, Mawashi-uke sx, allungare in Zenkutsu-dachi , Age-uke sx, Gyaku-zuki dx.
- 2) Rotazione 180° Age-uke dx, Gyaku-zuki sx in Neko -ashi-dachi, Yoko-geri-uraken dx a 180° (direzione opposta), atterrare e in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi, Mawatte effettuando Shuto-barai sx e Gyaku-haito dx in Zenkutsu-dachi, Mae-geri dx,(rotazione 180°), Uchi-uke dx, Gyaku-zuki sx in Zenkutsu-dachi.

4° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Trasformare in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx, accorciare la posizione spostando il piede dx in avanti effettuando Gyaku-zuki dx in Neko-ashi-dachi, Mae-geri sx (gamba avanzata), avanzando, Mae-geri dx, atterrare in Fudo-dachi effettuando Tate-shuto-uke dx , Gyaku-zuki sx.
- 2) Avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Oi-zuki dx , arretrare in Kiba-dachi effettuando Tetsui sx, avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Oi-zuki dx, arretrare in Neko-ashi sx effettuando Mawashi-uke, allungare la posizione in Zenkutsu-dachi effettuando Age-uke sx, Gyaku-zuki dx.

5° DAN

Partenza da Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi:

- 1) Gedan-barai sx in Shiko-dachi (sul posto), Gyaku-zuki dx in Kosa-dachi, arretrare con il piede dx effettuando Gedan-barai sx in Kokutsu-dachi di Okinawa, Ura Mawashi-geri sx e Gyaku-zuki dx in Zenkutsu-dachi dx.
- 2) Arretrare gamba sx a 45° effettuando Uchi-uke dx in Fudo-dachi, Gyaku-zuki-sx in Zenkutsu-dachi, Tobi-ren-mae-geri (Nidan geri), atterrare in Zenkutsu-dachi effettuando Uraken dx, arretrare gamba dx a 45° in Kokutsu-dachi effettuando Shuto-uke sx , Mawashi-geri sx, Yoko-geri sx (stessa gamba), atterrare in Zenkutsu-dachi effettuando Gyaku-zuki dx , avanzare in Zenkutsu-dachi effettuando Tate-shuto dx, Gyaku-zuki sx.

b) KATA

Da 1° Dan a 5° Dan

Il candidato deve eseguire i due Kata in elenco per il suo stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e il 5° Dan il candidato deve eseguire anche il Bunkai servendosi di un partner di sua scelta.

Goju Ryu

1° Dan : Seipai e Saifa

2° Dan : Seiyunchin e Sanseru

3° Dan : Shisochin e Seisan

4° Dan : Kururunfa e Suparimpei

5° Dan: Libera composizione

Shito Ryu

1° Dan : Bassai Dai e Kosokun-dai

2° Dan : Nipaipo e Seipai

3° Dan : Chatanyara Kushanku e Annan

4° Dan : Unshu e Suparimpei

5° Dan : Libera composizione

Shotokan Ryu

1° Dan : Kanku-Dai e Kanku-Sho

2° Dan : Enpi e Jion

3° Dan : Gangaku e Unsu

4° Dan : Sochin e Gojushiho-Sho

5° Dan : Libera composizione

Wado Ryu

1° Dan : Bassai e Kushanku

2° Dan : Wanshu e Jion

3° Dan : Chinto e Rohai

4° Dan : Seishan e Niseishi

5° Dan : Libera composizione

c) Kumite

Di seguito sono riportate alcuni esercizi di combattimento che il Candidato dovrà eseguire a discrezione della Commissione d'Esame.

- 1) AO: attacchi di gambe, facendo attenzione alla postura in fase iniziale e conclusiva della tecnica.

AKA: difesa su tutti gli attacchi con doppia parata.

- 2) AO: attacco di Mawashi-geri gamba arretrata

AKA: afferra entrando all'interno della guardia e proietta AO eseguendo O-Soto-gari, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell'esecuzione della tecnica .

- 3) AO: attacco di Ura-Mawashi-geri gamba arretrata

AKA: afferra entrando all'esterno della guardia e proietta AO, eseguendo Ashi-barai, controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nell' esecuzione della tecnica .

- 4) AO: attacco di Kizami-zuki- Gyaku-zuki

AKA: para o schiva e avanzando spostandosi lateralmente, blocca e squilibra AO proiettandolo con O-Soto-gari controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica .

- 5) AO: attacco di Kizami-zuki Gyaku-zuki-jodan

AKA: schiva e sfruttando la traiettoria d'attacco di AO, lo afferra e lo squilibra in avanti eseguendo Sasae-surikomi-ashi controllandone la caduta e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica .

Interazioni Oppositive

1°, 2°, 3°, 4°, 5° Dan

Le sequenze devono essere eseguite in guardia dx e guardia sx, secondo il numero di ripetizioni richiesto dalla Commissione d'Esame.

- 1) AO: attacco di gamba libero (chudan o jodan) e recupero della distanza da AKA.

AKA: difende con doppia parata e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da AO: Kizami-zuki o Gyaku-zuki o Mawashi-geri o Ura Mawashi-geri (arto arretrato o avanzato) o Ushiro Mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45° o PROIETTA, controllandone la caduta, e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica.

AO: se non proiettato, difende e contrattacca libero potendo, a sua volta, proiettare AKA.

- 2) AO: attacco di braccia (chudan o jodan) sia singole che combinate; le tecniche devono essere effettuate in successione con spinta della gamba arretrata (yori-ashi) e dimostrare che la postura della guardia non varia in funzione della tecnica effettuata.

AKA: difende con tensho (kizami-zuki) e tensho contro laterale (gyaku-zuki-jodan) o Ude-uke s.b. (gyaku-zuki-chudan); sull'attacco di Gyaku-zuki-jodan, l'alternativa difensiva può essere la Schivata, e contrattacca con la giusta scelta di tempo in base alla distanza assunta da AO: Kizami-zuki o Gyaku-zuki o Mawashi-geri o Ura-Mawashi-geri (arto arretrato o avanzato) o Ushiro-Mawashi-geri, sia in linea che in spostamento a 45° o PROIETTA, controllandone la caduta, e concludendo con una tecnica di braccia o di gamba avendo cura di mantenere una postura corretta nella esecuzione della tecnica .

AO: se non proiettato, difende e contrattacca libero potendo, a sua volta, proiettare AKA.

* * * * *