



JUDO – 2022

ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN (decorrenza 01/01/2023)

NORME GENERALI

Commissioni Esami Nazionali per 4° e 5° Dan

Le Commissioni di Esami Nazionali sono composte di un Presidente e di due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione. Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico della Federazione.

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 modalità' di svolgimento ESAMI 4°E 5° DAN

Gli Esami per la promozione a 4° e 5° Dan si svolgono presso la palestra Judo del Centro Olimpico Fijlkam "Matteo Pellicone" di Ostia/Rm nella seguente data:

- 4° Dan: sabato 12 novembre 2022 ore 8.30 / 13.00;
- 5° Dan: sabato 12 novembre 2022 ore 15.00 / 19.00.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 4° Dan : coloro i quali hanno acquisito il 3° Dan con decorrenza 1° gennaio 2018 o precedente;
- 5° Dan : coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2017 o precedente.

Modalità

L' Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova pratica, per il 5° Dan anche la discussione di una relazione scritta (vedi specifiche e modalità all'interno dei Programmi Tecnici sottoriportati).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono iscriversi e pagare online obbligatoriamente tramite la propria area riservata personale, utilizzando la nuova modalità di "GESTIONE CORSI" (link video tutorial <https://youtu.be/ya1oxADcX2U>) **improrogabilmente entro sabato 22 ottobre 2022**. Non è consentita altra modalità di iscrizione/pagamento oltre a quella sopra descritta. Il pagamento deve essere eseguito entro il periodo sopra indicato altrimenti il sistema, in automatico, annullerà l'iscrizione.

Quota d'Esame: 4° Dan:€ 200,00 - 5° Dan: € 300



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

Te Waza : Sumi Otoshi

Koshi Waza: Ushiro Goshi

Ashi Waza: O Soto Guruma

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

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° Dan (vedi pagine successive) 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) Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra, corredato da una relazione scritta (massimo 10 pagine) da portare in sede di Esame e da inviare, per e-mail, all'indirizzo di posta elettronica della Scuola Nazionale (formazione.judo@fijlkam.it) entro e non oltre sabato 22 ottobre 2022.
- 5) Esecuzione di una o più tecniche, da eseguire in condizione statica ed in movimento, compresi gli sviluppi in ne waza.

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.