

Fijklkam Judo FVG – Prot. 18J2018

Udine, 23 luglio 2018

Spett.li

**Società Fijklkam Judo
Friuli Venezia Giulia****Iscritti ai corsi****OGGETTO: Corso di preparazione ed esami per il passaggio di dan - 2018**

Di seguito il prospetto che elenca le lezioni del secondo semestre.

Le diverse lezioni, pur indirizzate a diversi livelli di interesse e abilità, sono comunque tutte aperte e accessibili agli iscritti in regola con il pagamento del corso. Le singole lezioni sono accessibili anche ai tesserati non iscritti al corso, al costo di € 10,00 a lezione da pagarsi *in loco*.

Si evidenzia come il 3 novembre sia stata organizzata una esibizione riservata agli atleti iscritti all'esame, durante la quale verrà valutato il loro livello di preparazione in relazione al programma d'esame di ciascuno, che si allega.

Si rammenta che le lezioni con i docenti non possono considerarsi esaustive, ma dovranno essere accompagnate da una personale fase di studio e approfondimento, da svolgersi autonomamente.

Le domande di partecipazione all'esame regionale, che per il 1°, 2° e 3° dan si ricorda è stato fissato il 25 novembre 2018 ad Azzano Decimo con possibilità di appello il 5 gennaio 2019 a Lignano Sabbiadoro, **dovranno essere presentate a questo Comitato improrogabilmente entro il 31 ottobre 2018.**

Entro lo stesso termine dovranno essere versati gli importi previsti per i diversi esami, utilizzando le seguenti coordinate bancarie: BNL Udine - IBAN IT91K010051230000000004852

Saluti e buon lavoro a tutti,

Gianni Maman
Commissario Tecnico Regionale

Sandro Scano
Vicepresidente Fijklkam Judo FVG

data		orario		ore	docente	argomento	dove
31/03/2018	sabato	15:30	17:30	2:00	M° Maurizio Scacco	Nage No Kata	Piancavallo, c/o Palasport (34° Skorpion Stage)
21/04/2018	sabato	17:00	19:00	2:00	M° Maurizio Scacco	Nage No Kata	Azzano Decimo, via Divisione Julia 11, c/o Azzanese
05/05/2018	sabato	09:00	11:00	2:00	Arb.int. Mirko Tambozzo	Regole di Arbitraggio	Udine, v.le XXIII marzo 1848 26, c/o DLF
05/05/2018	sabato	11:00	13:00	2:00	Vpres. Sandro Scano	Organizzazione federale e regolamenti	Udine, v.le XXIII marzo 1848 26, c/o DLF
12/05/2018	sabato	16:00	19:00	3:00	Istr. M. Battorti/A. Furchi	Ju No Kata	Gorizia, via G. Rismondo, 2 c/o UGG
19/05/2018	sabato	17:00	19:00	2:00	M° Maurizio Scacco	Nage No Kata	Azzano Decimo, via Divisione Julia 11, c/o Azzanese
26/05/2018	sabato	17:00	19:00	2:00	M° Maurizio Scacco	Katame No Kata	Azzano Decimo, via Divisione Julia 11, c/o Azzanese
09/06/2018	sabato	17:00	19:00	2:00	M° Maurizio Scacco	Kodokan Goshin Jitsu	Fagagna, via del Cristo c/o Shimai Dojo
16/06/2018	sabato	16:00	18:30	2:30	M° Michele Ciolli	Katame No Kata - osaekomi w.	Trieste, via della Ginnastica 47 c/o SGT
23/06/2018	sabato	17:00	19:00	2:00	M° Maurizio Scacco	Kodokan Goshin Jitsu	Azzano Decimo, via Divisione Julia 11, c/o Azzanese
30/06/2018	sabato	16:00	18:30	2:30	M° Michele Ciolli	Katame No Kata - shime e kansetsu w.	Trieste, via della Ginnastica 47 c/o SGT
15/09/2017	sabato	16:00	19:00	3:00	M° Stefano Stefanel	Go Kyo - Taci Waza	Tarcento, via Pascoli 31 c/o Kuroki
22/09/2018	sabato	16:30	19:00	2:30	M° Michele Marolla	Storia e cultura del Judo	Gorizia, via G. Rismondo, 2 c/o UGG
20/10/2018	sabato	16:00	19:00	3:00	Istr. M. Battorti/A. Furchi	Ju No Kata	Gorizia, via G. Rismondo, 2 c/o UGG
03/11/2018	sabato	08:30	14:30	6:00	M° Maurizio Scacco	Esibizione dei kata	Azzano Decimo, via Divisione Julia 11, c/o Azzanese
10/11/2018	sabato	16:00	18:00	2:00	Istr. Luigi Girardi	Go Kyo - Ne Waza	Udine, via Ampezzo 4, c/o Sport Team
11/11/2018	domenica	09:00	12:00	3:00		ripasso	Spilimbergo, via Campo Sportivo c/o Fenati

36:30

25/11/2018	domenica
05/01/2019	sabato

esami - 1^ sessione, Azzano Decimo, via Divisione Julia, 11
esami - 2^ sessione, Lignano S. c/o "Bella Italia Village"

JUDO – 2018

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

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

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

I Candidati sono tenuti al versamento di un contributo non superiore a € 50,00.

Le spese (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 (fax: 0656470527 o e-mail: formazione.judo@fjilkam.it) **almeno 30 giorni prima**. Gli Esami suddetti si dovranno svolgere preferibilmente **entro la fine del mese di ottobre 2018** ed 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 per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2002 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2017 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2016 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2015 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

