

**Fijlkam Judo FVG – Circ. 13J2019****Udine, 20 marzo 2019**

Spett.li

**Società Fijlkam Judo FVG****Agli iscritti ai corsi****OGGETTO: Corso per la preparazione agli esami di graduazione - 2019**

Il corso è rivolto a chi intende prepararsi per l'esame di passaggio dan ma anche a coloro i quali vogliono approfondire la conoscenza del Judo attraverso lo studio dei *Kata* e della tecnica in *Tachi Waza* e *Ne Waza*.

Oltre agli iscritti al corso, sarà per tutti possibile seguire i singoli argomenti trattati, versando il contributo di € 10,00 a lezione, in loco o tramite bonifico sul conto BNL intestato a Fijlkam Judo FVG – IBAN IT91K0100512300000000004852.

Il programma d'esame contempla inoltre la conoscenza della cultura, storia e tradizione del Judo, nozioni sull'arbitraggio e la normativa federale: queste lezioni saranno le stesse del corso per insegnanti tecnici in corso di organizzazione, comunque previste nel secondo semestre.

Le lezioni seguiranno il seguente calendario:

**Sabato 20 aprile *Naghe No Kata***

dalle 12:00 alle 14:00, a Piancavallo, nel corso dello Skorpion Stage;

**Domenica 28 aprile *Ju no Kata e Katame no Kata***

dalle 9:30 alle 12:30 a Gorizia, presso Unione Ginnastica Goriziana, in via G. Rismondo 2;

**Sabato 4 maggio - *Naghe No Kata***

Dalle 17:30 alle 19.30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Sabato 1 giugno - *Kodokan Goshin Jutsu***

Dalle 17:30 alle 19.30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Sabato 8 giugno - *Kodokan Goshin Jutsu***

Dalle 17:30 alle 19.30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Domenica 9 giugno *Ju no Kata e Katame no Kata***

Dalle 9:30 alle 12:30 a Gorizia, presso Unione Ginnastica Goriziana, via G. Rismondo 2;

**Sabato 22 giugno - *Kime No Kata***

Dalle 17:30 alle 19.30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Sabato 6 luglio - Kime No Kata**

Dalle 17:30 alle 19.30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Sabato 21 settembre - Ju no Kata e Katame no Kata**

Dalle 16:00 alle 19:00 a Gorizia, presso Unione Ginnastica Goriziana, via G. Rismondo 2;

**Sabato 12 ottobre - Ju no Kata e Katame no Kata**

Dalle 16:00 alle 19:00 a Gorizia, presso Unione Ginnastica Goriziana, via G. Rismondo 2;

**Domenica 20 ottobre – ESIBIZIONE DEI KATA** (riservata agli iscritti agli esami)

Dalle 8:30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Domenica 10 novembre – ESAMI DI GRADUAZIONE per I, II e III dan**

Dalle 8:30 ad Azzano X, presso Judo Azzanese, via Divisione Julia 11;

**Domenica 5 gennaio 2020 – PROVA DI APPELLO per I, II e III dan** (eventuale)

Dalle 8:30 a Lignano Sabbiadoro c/o Bella Italia Village, nel corso del Winter Camp.

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.

A titolo orientativo e in attesa delle disposizioni federali 2019, sono allegati i programmi d'esame dal I al V dan.

Saluti e buon lavoro a tutti,

Gianni Maman  
*Commissario Tecnico Regionale*

Sandro Scano  
*Vicepresidente Fijlkam Judo FVG*

# **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](mailto: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

# **JUDO – 2018**

## **ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN**

### **NORME GENERALI**

#### **Corsi Propedeutici**

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 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 MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 4°E 5° DAN**

Gli esami per la promozione a 4° e 5° Dan, con decorrenza dal 1° gennaio 2019, si svolgono **presso il Centro Olimpico di Ostia** nella seguente data:

- 4° Dan: sabato 24 novembre 2018 ore 8.30 / 13.00

- 5° Dan: sabato 24 novembre 2018 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 2014 o precedenti;

- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2013 o precedenti.

### **Modalità**

L' Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova pratica, per il 5° Dan anche la discussione di una relazione scritta (V. Programmi d'Esami).

### **Iscrizione**

Tutti i Candidati devono inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione, tramite email ([formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it)) o fax (06/56470527), la domanda di partecipazione (da redigersi sul Modello allegato), **improrogabilmente entro sabato 27 ottobre 2018**, unitamente a:

- attestazione del versamento (effettuato sul bollettino di c.c.p. n. 63908008 intestato a: CONI/FIJLKAM Settore Judo - Servizio Tesoreria BNL F.le Roma 2 - V.le Tiziano 70 - 00196 Roma) comprovante il pagamento della quota d'esame:  
4° Dan: € 150,00;  
5° Dan: € 200,00;

\*\*\*\*\*

# PROGRAMMI TECNICI

## 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 email, all'indirizzo di posta elettronica della Commissione I.T. ([cnit.judo@fijlkam.it](mailto:cnit.judo@fijlkam.it)) e, per conoscenza, a [formazione.judo@fijlkam.it](mailto:formazione.judo@fijlkam.it) entro e non oltre sabato 27 ottobre 2018 .
- 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.

## 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  
                 Yokoi 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