



FJKAM
FVG
JUDO

Documento di sintesi Attività 2026

<https://www.fjlkam.it/fvg/comunicati-e-circolari/judo.html>
<https://t.me/fjlkamjudofvg>

| | |
|---|-----------|
| 1. CALENDARIO | <u>2</u> |
| 2. QUALIFICAZIONI E CAMPIONATI REGIONALI | <u>7</u> |
| 3. ALLENAMENTI REGIONALI E PROVINCIALI | <u>8</u> |
| 4. CENTRO TECNICO REGIONALE | <u>11</u> |
| 5. CRITERIUM GIOVANISSIMI e COPPA REGIONE | <u>12</u> |
| 6. FORMAZIONE AGGIORNAMENTO GRADUAZIONE | <u>17</u> |
| 7. COMMISSIONE REGIONALE DI SETTORE | <u>18</u> |

PAR 2026
VERSIONE 08 MAGGIO

1. CALENDARIO

| | |
|---|---|
| 3-5 gennaio <i>Ostia</i> | Stage Federale |
| 3-6 gennaio <i>Lignano Sabbiadoro</i> | Stage Winter Camp |
| 10-11 gennaio <i>Ciconicco (Fagagna)</i> | Trofeo Shimai |
| 24-25 gennaio <i>Lignano Sabbiadoro e Veroli</i> | Trofeo Italia Cadetti e Junior |
| 7-8 febbraio <i>Ostia</i> | European Cadet Cup |
| 9-11 febbraio <i>Ostia</i> | EJU Cadet Training Camp |
| 14 febbraio <i>Bassano del Grappa</i> | Trofeo Italia Junior e Senior |
| 14 febbraio <i>Pordenone</i> | EJU Kata Tournament |
| 15 febbraio <i>Pordenone</i> | Trofeo Italia Kata Villanova |
| 22 febbraio <i>Pordenone</i> | FRQ_Campionato Italiano Cadetti A2 & Junior A2 + Coppa Regione |
| 1 marzo <i>Gorle</i> | Trofeo Italia Master "Lombardia" |
| 7-8 marzo <i>Leini e Reggio Calabria</i> | Trofeo Italia Esordienti B e Esordienti A |
| 14 marzo <i>Latisana</i> | FRQ_Coppa Italia Junior-Senior |



1. CALENDARIO

| | |
|---|----------------------------------|
| 15 marzo <i>Latisana</i> | Criterium Giovanissimi FVG |
| 21-22 marzo <i>Leini</i> | Campionato Italiano Cadetti - A2 |
| 22 marzo <i>Fondi</i> | Trofeo Italia Kata "Lazio" |
| 28-29 marzo <i>Bari</i> | Campionato Italiano Junior - A2 |
| 2-4 aprile <i>Piancavallo</i> | Skorpion Stage |
| 11 aprile <i>Leini</i> | Trofeo Italia Master "Piemonte" |
| 11 o 12 aprile <i>Leini</i> | Ne Waza Trial |
| 11-12 aprile <i>Lignano Sabbiadoro</i> | Junior European Cup |
| 13-15 aprile <i>Lignano Sabbiadoro</i> | EJU Junior Training Camp |
| 18-19 aprile <i>Gerenzano</i> | Finale Coppa Italia |
| 25 aprile <i>Sacile</i> | Coppa Regione FVG |
| 26 aprile <i>Sacile</i> | Criterium Giovanissimi FVG |
| 25-26 aprile <i>Bari</i> | Trofeo Italia Esordienti B |



1. CALENDARIO

| | |
|--|--|
| 26 aprile <i>Castelmaggiore</i> | Trofeo Italia Kata Emilia Romagna |
| 2 maggio <i>Ancona</i> | Campionato Italiano Cadetti - A1 |
| 9-10 maggio <i>Veroli</i> | Trofeo Italia Esordienti B |
| 16 maggio <i>Bassano del Grappa</i> | Campionato Italiano Junior - A1 |
| 23-24 maggio <i>Piemonte</i> | Campionato Nazionale Universitario |
| 30 maggio <i>Maniago</i> | Campionato Regionale Es A e B - Coppa Regione FVG TROFEO CONI |
| 31 maggio <i>Maniago</i> | Criterium Giovanissimi FVG |
| 30-31 maggio <i>Genova - Cerola</i> | Trofeo Italia Cadetti e Junior |
| 30-31 maggio <i>Tarcento</i> | Children Kata Festival & Kata Festival |
| 6-7 giugno <i>Martina Franca</i> | Campionato Italiano a Squadre Mixed Team |
| 13 giugno <i>Tarcento</i> | 7° Coppa Kata |
| 14 giugno <i>Tarcento</i> | 41° Trofeo valli del Torre (Gran Premio Dan) |
| 28 giugno <i>Roma</i> | Campionato Italiano Kata A1-A2- U18-U15 |



1. CALENDARIO

| | |
|--|--|
| 6-11 luglio <i>Bardonecchia</i> | OTC |
| 24-29 agosto <i>Lignano Sabbiadoro</i> | Stage Federale |
| 28-30 agosto <i>Martina Franca (Ta)</i> | Giochi del Mediterraneo |
| 19-20 settembre <i>Trentino e Sicilia</i> | Trofeo Italia Esordienti B e Esordienti A |
| 26-27 settembre <i>Leini (To)</i> | Trofeo Italia Junior e Senior |
| 3-4 ottobre <i>Sardegna</i> | Trofeo Italia Esordienti B |
| 3-4 ottobre <i>Baronissi</i> | Trofeo Italia Master "Campania" |
| 17-18 ottobre <i>Da definire</i> | FRQ_Campionato Italiano Assoluto A2 & Esordienti B A2 |
| 24-25 ottobre <i>Policoro (Mt)</i> | Trofeo Italia Cadetti e Junior |
| 25 ottobre <i>Spilimbergo</i> | Trofeo Città del Mosaico - Memorial Tiberi |
| 30 ott-1 nov <i>Napoli</i> | European Judo Championships U23 (Ind. + Teams) |
| 7-8 novembre <i>Ostia</i> | Campionato Italiano Assoluto - A2 |
| 14-15 novembre <i>Gemona</i> | Il judo si stringe alla Gemona che ricorda (<i>campionati regionali cad-jun-assoluti</i>) |



1. CALENDARIO

| | |
|--|-------------------------------------|
| 21-22 novembre <i>Ostia</i> | Campionato Italiano Esordienti - A2 |
| 28-29 novembre <i>Ostia</i> | European Open |
| 12 dicembre <i>Lignano Sabbiadoro</i> | Campionato Italiano Assoluto - A1 |
| 13 dicembre <i>Lignano Sabbiadoro</i> | Campionato Italiano Esordienti - A1 |
| 19 dicembre <i>Da Definire</i> | Coppa Regione |
| 20 dicembre <i>Da Definire</i> | Criterium Giovanissimi FVG |



2. QUALIFICAZIONI E CAMPIONATI REGIONALI

22 Febbraio 2026

Fase Regionale Qualificazione Cadetti A2 & Junior A2

SEDE: Pordenone, Palazzetto dello Sport via Fratelli Rosselli 3
PESO: 10:00 - 11:00 cadetti 12:00-13:00 junior
INIZIO GARA: 11:30 cadetti 13:30 junior

Scadenza iscrizioni senza sovrapprezzo mercoledì 11 febbraio

14 marzo 2026

Fase Regionale Qualificazione Coppa Italia

SEDE: Latisana, Palasport via Giovanni Bottari 33
PESO: 14:00 - 15:00
INIZIO GARA: 15:30

Scadenza iscrizioni senza sovrapprezzo mercoledì 4 marzo

CAMPIONATI REGIONALI

30 MAGGIO Campionato Regionale ES A-B

MANIAGO - PALAZZETTO DELLO SPORT, Via Marco Polo 2

Peso: 15:00 - 15:30 Iscrizioni tramite portale coninet

Durata degli incontri Esordienti A-B 2'+ 2' GS

Il campionato regionale degli esordienti A sarà considerata fase regionale del TROFEO CONI 2026 (saranno presi in considerazione i judoka con minimo grado di cintura gialla)

11 OTTOBRE Campionato Regionale kata (tutte le classi)

14 -15 NOVEMBRE Campionato Regionale Cad- Jun Assoluti Gemona



3. ALLENAMENTI REGIONALI E PROVINCIALI

ATTIVITÀ PROVINCIALE

Allenamento provinciale PN

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| <i>Es-Cad-Ju-Se</i> | 19.30-21.00 |
| 4 febbraio | Azzano Decimo, via Divisione Julia |
| 4 marzo | Azzano Decimo, via Divisione Julia |
| 1 aprile | Azzano Decimo, via Divisione Julia |
| 6 maggio | Azzano Decimo, via Divisione Julia |
| 3 giugno | Azzano Decimo, via Divisione Julia |
| 1 luglio | Azzano Decimo, via Divisione Julia |

Allenamento provinciale UD

| | |
|------------------|---------------------------|
| <i>Es A - B</i> | 18.00-19.15 |
| <i>Cad-Ju-Se</i> | 19.15-20.45 |
| 4 febbraio | Udine , via Ampezzo 4 |
| 4 marzo | Fagagna, via del Cristo 5 |
| 1 aprile | Udine , via Ampezzo 4 |
| 6 maggio | Fagagna, via del Cristo 5 |
| 10 giugno | Udine , via Ampezzo 4 |
| 1 luglio | Fagagna, via del Cristo 5 |

Allenamento provinciale GO: 4-5 anni

| | | |
|-------------|-------------|-----------------------------------|
| 24 gennaio | 15.30-16.15 | Monfalcone, viale O. Cosulich 20 |
| 20 febbraio | 17.00-18.00 | Ronchi dei Legionari, via Roma 15 |
| 11 marzo | 16.30-17.15 | Gorizia o Gradisca |
| 13 maggio | 16.30-17.15 | Gradisca o Gorizia |

Allenamento provinciale GO: 6-11 anni

| | | |
|-------------|-------------|-----------------------------------|
| 24 gennaio | 16.30-17.30 | Monfalcone, viale O. Cosulich 20 |
| 20 febbraio | 18.00-19.00 | Ronchi dei Legionari, via Roma 15 |
| 11 marzo | 17.30-18.30 | Gorizia o Gradisca |
| 13 maggio | 17.30-18.30 | Gradisca o Gorizia |

Allenamento provinciale GO: Es-Cad-Ju-Se

| | | |
|-------------|-------------|-----------------------------------|
| 24 gennaio | 18.30-20.00 | Monfalcone, viale O. Cosulich 20 |
| 20 febbraio | 19.00-20.30 | Ronchi dei Legionari, via Roma 15 |
| 11 marzo | 18.30-20.00 | Gorizia o Gradisca |
| 13 maggio | 18.30-20.00 | Gradisca o Gorizia |



3. ALLENAMENTI REGIONALI E PROVINCIALI

ATTIVITÀ KATA

progetto Kata LAB (vedi progetto inviato in allegato)

| | |
|-------------|--|
| 12 gennaio | Dojo Trieste, via dei Mille 18 19.00-21.00 |
| 28 gennaio | A&R Palestre, via Flavia 9 18.00-19.30 |
| 6 febbraio | Judo Club Ken Otani , via Visinada 5 19.30-21.00 |
| 19 febbraio | Ginnastica Triestina, via della Ginnastica 47 19.30-21.00 |

Kata LAB PORDENONE

| | |
|-------------|--|
| 11 febbraio | Skorpion PN, via Interna 1 18.15-19.45 |
| 26 febbraio | Palazen, via Pirandello 35 17.30-19.00 |
| 11 Marzo | White Tiger, via Manteghe 1 19.00-20.30 |
| 25 marzo | Skorpion PN, via Interna 1 18.15-19.45 |
| 9 aprile | Palazen, via Pirandello 35 17.30-19.00 |
| 23 aprile | White Tiger, via Manteghe 1 19.00-20.30 |



3. ALLENAMENTI REGIONALI E PROVINCIALI

ATTIVITÀ MASTER

*GIOVEDÌ 26/02
19:15 - 20:45*

*SPORT TEAM UDINE
via Ampezzo 4 (UD)*

*SABATO 04/04
15:00 - 16:45*

*SKORPION STAGE
località Piancavallo (Palasport) (PN)*

*VENERDÌ 05/06
19:15 - 21:00*

*POLISPORTIVA MONTEREALE JUDO
via stazione Montereale Valcellina (PN)*

*DOMENICA 21/06
10:00 - 12:00*

*ASD DOJO TRIESTE
Via dei mille 18 (TS)*



FJKAM
FVG
JUDO

4. CENTRO TECNICO REGIONALE

Il centro tecnico regionale del judo FVG programma i seguenti allenamenti:

28 gennaio (*Bella Italia Village*) palestra azzurra 19:00-20:30

18 febbraio (*Azzano Decimo*) palestra azzurra 19:30-21:00

14 marzo (*Latisana*) palasport via Giovanni Bottari 17:30-19:00

22 aprile (*Azzano Decimo*) palestra azzurra 19:30-21:00

6 maggio (*Azzano Decimo*) palestra azzurra 19:30-21:00

Gli allenamenti saranno dedicati al randori, lo scopo del CTR in questa fase di avvio è creare un ambiente, che stimoli la crescita comune, attraverso la condivisione.

La partecipazione sarà gratuita e **gli allenamenti saranno gratuiti e aperti a tutti** gli agonisti dalla classe esordienti B alla classe seniores.



5. CRITERIUM GIOVANISSIMI e COPPA REGIONE

CRITERIUM GIOVANISSIMI 2026

Il Criterium Giovanissimi è un circuito di manifestazioni riservato alle fasce pre-agonistiche, possono partecipare atleti tesserati Fijlkam e di Federazione straniera

Gli atleti tesserati con società non affiliate Fijlkam devono essere in possesso della tessera Fijlkam Family

15 MARZO LATISANA
Palasport, via Giovanni Bottari 33

26 APRILE SACILE
Palamicheletto, via Cartiera Vecchia

31 MAGGIO **MANIAGO**
Palazzetto dello Sport, via Marco Polo 2

OTT/NOV SEDE DA DEFINIRE

20 DICEMBRE SEDE DA DEFINIRE

ORARI ACCREDITO

| | |
|-------------|--------------|
| 2015 | 09:00 |
| 2016 | 10:30 |
| 2017 | 12:30 |
| 2018 | 14:30 |
| 2019 | 16:00 |



5. CRITERIUM GIOVANISSIMI e COPPA REGIONE

ISCRIZIONI

Le iscrizioni devono essere fatte entro il lunedì precedente la gara al seguente link: <https://iscrizioni.fijklkamfvg.it/>

Dal Criterium di Maniago sarà OBBLIGATORIO, ad ogni prova, indicare il nominativo del tecnico/arbitro di club disponibile ad arbitrare

Tassa di iscrizione per atleta € 10,00

Il club deve bonificare le tasse di iscrizione a Judo Fijklkam Fvg entro il venerdì precedente la gara a

F.I.J.L.K.A.M. - ASD

IT91K0100512300000000004852

Modifiche e cancellazioni vanno fatte con immediatezza scrivendo a criteriumjudofvg@gmail.com

Non saranno ammessi atleti non pre-iscritti ed in caso di assenza la tassa di iscrizione non verrà rimborsata

REGOLE TECNICHE

- gli atleti si pesano in palestra e in gara indossando il judogi
- all'accredito presentano documento di identità solo i nati 2015
- sono garantiti minimo due randori, round robin o meglio dei tre
- i raggruppamenti tengono conto di sesso, peso e cintura (indossata in palestra), principianti solo con principianti
- i pdg interpellano i tecnici quando le precedenti indicazioni non possono essere soddisfatte, l'insegnante tecnico per ragioni di tutela può chiedere che l'incontro si svolga in ne-waza
- ogni società deve obbligatoriamente mettere a disposizione un tecnico, un arbitro o una cintura nera per l'arbitraggio
- a bordo tatami sono ammessi solo gli insegnanti tecnici e gli stessi durante il randori non possono effettuare coaching
- durante la manifestazione, i partecipanti, saranno fotografati e filmati, il materiale foto e video sarà utilizzato dal Cr Judo Fijklkam Fvg

PUNTEGGIO

2 punti per ogni incontro vinto e 1 per ogni incontro pareggiato

Ippon: 10 punti Waza-ari: 7 punti Yuko : 5 punti

Shido: prima ammonizione solo verbale, in caso di parità vince chi ha meno shido.



5. CRITERIUM GIOVANISSIMI e COPPA REGIONE

La durata degli incontri è precisata sotto, per i nati 2019...2016 l'incontro termina se uno dei due contendenti realizza due ippon.

Nella modalità "doppio ippon" se l'atleta 1 realizza due ippon si registrano punti 20, se l'atleta 1 fa ippon e poi waza ari vince per 17 punti. Se invece l'atleta 1 fa ippon e poi subisce yuko, vince per 10-5=5 punti

In caso di parità, il golden score dura 30"

AZIONI VIETATE

- avvolgere il collo per proiezioni o rovesciamenti a terra sia senza presa che con presa che supera completamente la metà posteriore del bavero
- tecniche portate sul lato opposto rispetto alla presa, eccetto ippon seoi nage, kata seoi nage e tutti gli ashi waza che sono invece consentiti (unico non consentito in questo caso uchi mata)
- sutemi, makikomi, kansetzu e shime waza
- tecniche con uno o due ginocchia a terra
- azioni di controllo in sankaku sia gambe che braccia
- spinta diretta di uke in ginocchio all'indietro nella fase ne waza

2019 NE WAZA

- partenza "schiena contro schiena"
- durata 1' effettivo
- durata osae-komi 10" ippon, 9" - 8" waza- ari, 5" - 7" yuko

2018-2017-2016 TACHI WAZA

- partenza con prese installate
- durata 1' 30" effettivi
- durata osae-komi 15" ippon, 14" - 10" waza-ari, 5" - 9" yuko

2015 TACHI WAZA

- partenza senza prese
- durata 2' effettivi
- durata osae-komi 15" ippon, 14" - 10" waza-ari , 5" - 9" yuko



5. CRITERIUM GIOVANISSIMI e COPPA REGIONE

COPPA REGIONE 2026

La Coppa Regione è una competizione rivolta alle fasce agonistiche di medio e basso livello.

La formula di gara è quella adottata dal Criterium Giovanissimi, indicativamente gironi all'italiana. Gli accoppiamenti tengono conto di classe di età, sesso, peso e cintura. Vengono garantiti minimo due incontri.

(In caso di eccessiva differenza peso o altro parametro, non si garantisce il minimo dei due incontri)

Possono partecipare tutti i judoka tesserati FIJLKAM o di federazione straniera, da esordienti A a **Seniores**. Gli atleti che partecipano a Trofei Italia e/o Finali Nazionali non possono partecipare alla Coppa Regione, nel rispetto degli obiettivi che persegue questa attività proposta dal Comitato Regionale.

Le iscrizioni si effettuano a questo link <https://iscrizioni.fijklkamfvg.it/> entro il lunedì precedente la gara.

La tassa di iscrizione di € 10,00 ad atleta va bonificata entro il venerdì precedente la gara al Cr settore judo Fvg.

Eventuali variazioni, cancellazioni vanno inviate a criteriumjudofvg@gmail.com
La cintura da indicare è quella indossata in palestra (non quella di tesseramento), va indicato il peso naturale e non la categoria di peso, ci si pesa come da Paf (esibire documento di identità e tessera federale agonistica).



5. CRITERIUM GIOVANISSIMI e COPPA REGIONE

ESORDIENTI A e B

Durata incontri e regole arbitrali come da Regolamento Fijlkam.

CADETTI, JUNIORES, SENIORES

Durata incontri 3'+3'GS, queste le azioni vietate:

- **Sutemi waza**
- **Tecniche con uno o due ginocchia a terra**
- **Kansetsu waza e shime waza.**

22 FEBBRAIO

Esordienti A

ACCREDITO: 15:00-15:30

PORDENONE

Palazzetto Via Fratelli Rosselli

25 APRILE

Es A-B-Cad-Jun-Sen-Ma

ACCREDITO: 14:00 Es A-B

16:00 Ca-Ju-Se-Ma

SACILE

Palamicheletto via Cartiera Vecchia 58

30 MAGGIO

Cad-Jun-Sen

ACCREDITO: 17:00-17:30

MANIAGO

Palazzetto dello Sport, via Marco Polo 2

19 DICEMBRE

Es A-B-Cad-Jun-Sen

ACCREDITO: da definire

SEDE DA DEFINIRE



FIJLKAM
FVG
JUDO

6. FORMAZIONE AGGIORNAMENTO GRADUAZIONE

CORSI DI AGGIORNAMENTO

INSEGNANTI TECNICI

23 MAGGIO - Azzano X

“Casa dello studente”, via don Milani 2

10:00-12:00

Contrasto e prevenzione bullismo con Alessio Malio

Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11/A

14:00-16:00

MGA con Roberto Moseni

16:00-18:00

JUDO e SCUOLA con Gianni Martenucci e Alan Semenzin

CORSI DI FORMAZIONE

Clicca sulla voce del calendario che ti interessa per scoprire le date

CORSI ALLENATORI DI BASE

CORSI GRADUAZIONE

CORSI FORMAZIONE UFFICIALI DI GARA



7. COMMISSIONE REGIONALE DI SETTORE

Presidente

Maria Grazia Perrucci presidente.fvg@fjlkam.it

Presidente di settore

Andrea Piccinini presidente.judo.fvg@fjlkam.it

Staff operativo

Il Commissario Regionale Ufficiali di Gara
Mirko Tambozzo mirko.tambozzo@tin.it

Il Commissario Tecnico Regionale
Gianni Maman mamangianni@gmail.com

Il Responsabile Organizzativo Regionale
Nicola Di Fant nicoladifant@outlook.it

Il Responsabile Regionale Scuola e Promozione
Milena Lovato milena.lovato1972@gmail.com

Responsabile del Centro Tecnico Regionale: Gianni Maman
Collaboratori CTR: Luca Copat, Milena Lovato

Responsabile Kata: Alessandro Furchi
Commissione Kata Fvg : Maurizio Scacco, Marika Sato,
Massimo Cester, Michele Ciolli

Responsabile Master: Luca Torresin
Commissione Master: Stefano Perissinotto, Liberio Savorgnan

Iban Comitato Regionale judo FVG:
F.I.J.L.K.A.M. - ASD
IT91K0100512300000000004852
BANCA NAZIONALE DEL LAVORO SPA

