JUDO – 2025
ESAMI REGIONALI DI GRADUAZIONE 1°, 2° e 3° DAN

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali
I Comitati Regionali possono organizzare opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami.
La quota di partecipazione è pari a € 50,00, l'iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati obbligatoriamente online, tramite l'area riservata personale, rispettando le informazioni presenti nel relativo comunicato regionale.
Le spese dei Docenti (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 Presidente di Settore del Comitato Regionale e sono composte di un Maestro esterno, proveniente da altra Regione, nominato dal Presidente della Federazione (su proposta della Commissione Nazionale I.T.) e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente del Comitato Regionale.
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 (e-mail: formazione.judo@fijlkam.it) almeno 30 giorni prima**.**
Il Comitato Regionale dovrà trasmettere all'Ufficio di cui sopra, **entro e non oltre 7 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 Presidenti di Settore dei Comitati Regionali interessati.

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, **con decorrenza 2026**, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2009 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2024 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2023 o precedenti (permanenza di 3 anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan);
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2022 o precedenti (permanenza di 4 anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan).

Modalità

L' Esame consiste in una prova pratica (V. Programma d'Esami).

Iscrizione

Tutti i Candidati all'Esame sono tenuti ad effettuare l'iscrizione ed il pagamento tramite la propria area riservata online, rispettando le tempistiche indicate nel comunicato regionale.
Di seguito le rispettive quote:

€ 60,00: 1° Dan;

€ 90,00: 2° Dan;

€ 120,00: 3° Dan.

PROGRAMMA D'ESAMI

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 sottoelencate:

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: Tsuri 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