JUDO – 2026
ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali per Esami 4° e 5° Dan

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami. Il Corso propedeutico è obbligatorio per potersi iscrivere all'Esame.
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 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 19 dicembre 2026 ore 8.30 / 13.00;

- 5° Dan: sabato 19 dicembre 2026 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 2021 o precedente;
- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2020 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 sotto riportati).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono iscriversi e pagare online obbligatoriamente tramite la propria area riservata personale, sezione “GESTIONE CORSI” **improrogabilmente entro domenica 25 ottobre 2026** 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

*****

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 e-mail, all'indirizzo di posta elettronica della Scuola Nazionale (formazione.judo@fijlkam.it) entro e non oltre domenica 25 ottobre 2026.**
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 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