

**Comunicato n. J07/26 del 21.05.2026**

Spett.le Ufficio Formazione Judo FIJLKAM

Spett.li Associazioni Sportive FIJLKAM  
Sardegna- Settore Judo

**E, p.c.**

Gent.mo Presidente Consiglio Regionale  
FIJLKAM – SARDEGNA

**Loro indirizzi e-mail**

**Oggetto: Corso Propedeutico Regionale ed Esami di graduazione 2026.**

## **CORSO PROPEDEUTICO**

### **Modalità**

Il Corso propedeutico consiste in prove ed allenamenti in base ai programmi d'esame.

### **Iscrizioni al corso**

Come da circolare Federale **N. 14/Judo/2026 - Attività Didattica Regionale 2026 (della quale si allega copia)**; i candidati, per essere ammessi all'esame di graduazione, sono tenuti ad iscriversi e frequentare il Corso Regionale Propedeutico.

Tutti i Candidati all'Esame di graduazione dovranno effettuare l'iscrizione ed il pagamento al Corso Propedeutico di **€ 50,00**, tramite la propria area riservata online, **entro il 20 giugno 2026**.

Il Corso si svolgerà a Macomer, presso la Sede del Judo Club Macomer, in via E. Lussu (stadio Salarba).

I corsisti, rispettando gli orari, dovranno partecipare al corso indossando esclusivamente il **judogi bianco** e sarà a loro concesso avere un Uke personale.

**Eventuali modifiche di giorni e/o orari verranno comunicati alle Associazioni di appartenenza e ai diretti interessati.**

## **ESAMI DI GRADUAZIONE**

### **Modalità**

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

### **Requisiti**

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

- **1° Dan:** coloro i quali sono nati nel 2010 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2025 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).

### **Quote iscrizione Esami di Graduazione :**

€ 60,00: 1° Dan;

€ 90,00: 2° Dan;

€ 120,00: 3° Dan.

**Tutti i Candidati all'Esame sono tenuti ad effettuare il pagamento della relativa quota d'Esame, tramite la propria area riservata online, entro il 1° ottobre 2026.**

Cordialmente

La Segreteria Regionale Sett. Judo



### **Allegati :**

- Calendario Corso Propedeutico Regionale Esami di Dan 2026
- Programma Esami
- Modulo iscrizione (da inviare alla Commissione Sett. Judo)
- Circolare Federale N. 14/Judo/2026 - Attività Didattica Regionale 2026

**ALLEGATO 1**

**Calendario Corso Propedeutico 1-2-3 / 4 e 5 Dan 2026**

**Totale h 20**

<b>Mese e data</b>	<b>ore</b>	<b>Mattina</b>	<b>Sera</b>
<b>Sab. 4 luglio</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4 ore</b> <b>15:00 – 19:00</b>
<b>Dom. 5 luglio</b>	<b>8</b>	<b>4 ore</b> <b>09:00 – 13:00</b>	<b>4 ore</b> <b>15:00 – 19:00</b>
<b>Sab. 18 luglio</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4 ore</b> <b>15:00 – 19:00</b>
<b>Sab. 25 luglio</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4 ore</b> <b>15:00 – 19:00</b>

**Eventuali modifiche di giorni e/o orari, verranno comunicate alle Associazioni interessate e ai partecipanti al corso.**

## **JUDO – 2026**

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

#### **NORME GENERALI**

##### **Corsi Propedeutici Regionali**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami regionali. La partecipazione ai Corsi propedeutici è obbligatoria per poter sostenere gli 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@fjlkam.it](mailto:formazione.judo@fjlkam.it)) almeno 60 giorni prima. E' possibile organizzare al massimo due sessioni di Esame, la prima sessione nel mese di giugno, la seconda a dicembre.**

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 immediata 2026**, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2010 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2025 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: 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

**SETTORE JUDO**

ATLETA

INSEGNANTE TECNICO

UFFICIALE DI GARA

il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_ ;  
Cognome Nome

nata a \_\_\_\_\_ ( ) il \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Comune Prov.

domiciliato a \_\_\_\_\_ ( )  
Cap Comune Prov.

in Via \_\_\_\_\_ , n, \_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ Cod. Fiscale \_\_\_\_\_

indirizzo di posta elettronica \_\_\_\_\_

titolo di studio \_\_\_\_\_ professione \_\_\_\_\_

tesserato per l'anno in corso con Licenza Federale n° \_\_\_\_\_

a favore della Società Sportiva: \_\_\_\_\_ Cod. \_\_\_\_\_

con la Qualifica di \_\_\_\_\_ conseguita a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ decorrenza \_\_\_\_\_.

con il Grado di \_\_\_\_\_ conseguita a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ decorrenza \_\_\_\_\_

**CHIEDE DI ESSERE AMMESSO**

**AI CORSO PROPEDEUTICO REGIONALE ACQUISIZIONE DAN 2026 .**

in programma a: SARDEGNA il 2026

IL/La sottoscritto/a dichiara che è in possesso dei requisiti previsti nelle norme federali, che quanto sopra affermato corrisponde a verità e che è a conoscenza che ogni dichiarazione FALSA comporta automaticamente l'annullamento della partecipazione al Corso ed all' Esame ed il deferimento al Giudice Sportivo.

\_\_\_\_\_  
Luogo e data,

\_\_\_\_\_  
Firma leggibile

Roma, 4 febbraio 2026

- Ai Presidenti di Settore Judo dei Comitati Regionali

e, p.c. - Ai Presidenti dei Comitati Regionali  
- Ai Componenti del Consiglio Federale  
Settore Judo  
Loro indirizzi

**CIRCOLARE N. 14 / JUDO / 2026**

**ATTIVITA' DIDATTICA REGIONALE 2026**

Vi comunichiamo, di seguito, le attività didattiche regionali relative all'anno 2026 le cui specifiche sono allegate alla presente:

- Corsi ed Esami Regionali per Ufficiali di Gara - Cat. Regionali;
- Corsi ed Esami Regionali per Insegnanti Tecnici – Cat. Allenatore Base;
- Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento Ufficiali di Gara;
- Corsi Regionali Obbligatori di Aggiornamento Insegnanti Tecnici;
- Esami Regionali di Riammissione Quadri Ufficiali di Gara;
- Esami Regionali di Riammissione Quadri Insegnanti Tecnici;
- Esami Regionali di Graduazione.

Ciascun Comitato Regionale potrà valutare di organizzare i sopraindicati Corsi ed Esami in base alle proprie esigenze territoriali, tenendo conto anche delle indicazioni riportate nelle "Linee Guida Comitati Regionali". Vi ricordiamo che tali attività dovranno essere gestite, obbligatoriamente, tramite la procedura on-line di "gestione corsi" (tutti gli allegati sono disponibili anche sul sito federale [www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it) – attività didattica del Settore).

Per quanto concerne il Corso Obbligatorio di Aggiornamento per Insegnanti Tecnici, Vi rammentiamo che per tutti i Dirigenti Federali eletti (Centrali e Territoriali), i Docenti della Scuola Nazionale Federale, i Componenti delle Direzioni Tecniche Nazionali, della Commissione Nazionale Attività Giovanile, della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici e gli Insegnanti Tecnici convocati in qualità di Docenti ai suddetti Corsi, la partecipazione è facoltativa. Pertanto, non hanno l'obbligo di partecipazione al Corso di Aggiornamento annuale. Qualora l'interessato, che rientra nelle categorie di cui sopra, fosse intenzionato a parteciparvi ugualmente, sarà a discrezione di ciascun Comitato Regionale considerare lo stesso come "ospite a titolo gratuito" o richiedere l'iscrizione online con il relativo pagamento della quota prevista.

In merito all'offerta formativa 2026 della Scuola Nazionale, Vi alleghiamo il documento riepilogativo delle principali novità introdotte, tenendo conto che il 2026 sarà un anno di transizione in cui alcune attività avranno uno sviluppo parallelo rispetto alla nuova impostazione della Scuola Nazionale. Ogni Comitato Regionale dovrà nominare un Referente per le attività didattiche formative regionali per il costante raccordo con la Scuola Nazionale Federale e, per il tirocinio post qualifica Allenatore Base, proporre le Società Sportive affiliate (con l'indicazione dei Tecnici) che saranno oggetto di opportuna valutazione da parte della Scuola Nazionale per rendere la proposta operativa. Sempre in merito alle attività didattiche di vostra competenza, Vi riportiamo, per comodità, una serie di aspetti (alcuni presenti nelle relative informative) che riguardano il Corso Allenatore Base, i Corsi Ufficiali di Gara, gli Esami di graduazione 1°, 2° e 3° Dan e lo sconto Azzurro Fijlkam.



## CORSO ALLENATORE BASE

Il Candidato è tenuto a tesserarsi all'Albo della Scuola Nazionale, il sistema controllerà in automatico l'ulteriore requisito, oltre a quelli previsti dal Regolamento Organico Federale. La parte specifica (28h), a cura di ciascun Comitato Regionale di Settore, dovrà essere organizzata in moduli di massimo quattro ore ciascuno. Per accedere all'Esame finale, il Candidato deve aver partecipato alle lezioni della parte generale e superato il relativo quiz (seguiranno successive indicazioni in merito), aver partecipato alla parte specifica e aver raggiunto il numero di 6 crediti formativi liberi nell'anno 2025/2026 (il Candidato è tenuto a presentare al Comitato Regionale una autodichiarazione che attesti il raggiungimento dei crediti formativi liberi - Il modello di autodichiarazione, vedi allegato, è fornito al Candidato dal Comitato Regionale ed in caso di dichiarazione mendace il Candidato sarà deferito alla Giustizia Sportiva e l'Esame invalidato). Il Comitato Regionale, in caso, potrà verificare i crediti formativi liberi utilizzando il programma del tesseramento. Per consentire il raggiungimento dei crediti formativi liberi, il Comitato Regionale è tenuto ad organizzare l'Esame verso la fine dell'anno. Qualora il Candidato non acquisisca tutti i crediti previsti potrà completare il percorso di acquisizione qualifica l'anno successivo (le modalità di gestione di questi casi saranno comunicate successivamente). La quota di 50 euro per il tesseramento all'Albo della Scuola Nazionale sarà scalata dalla prima iscrizione al Corso che rilascia il credito formativo libero. Una volta ottenuta la qualifica tecnica ed in considerazione della decorrenza immediata, l'Allenatore Base è tenuto ad effettuare le procedure di tesseramento da Insegnante Tecnico sia per l'anno in corso che per la stagione successiva. La partecipazione al Corso di Aggiornamento è obbligatoria a partire dalla stagione sportiva 2027.

## CORSI UFFICIALI DI GARA

L'attività formativa (Corsi di Formazione/Aggiornamento) degli Ufficiali di Gara (Arbitri e Presidenti di Giuria) viene inquadrata nella Scuola Nazionale. Pertanto, l'Ufficiale di Gara è tenuto a tesserarsi all'Albo della Scuola Nazionale per poter prendere parte ai Corsi.

## ESAMI GRADUAZIONE 1°, 2° E 3° DAN

Per iscriversi all'Esame di graduazione regionale è obbligatorio aver partecipato al relativo corso propedeutico regionale. Il sistema controllerà automaticamente che sia stato effettuato il pagamento del corso propedeutico per potersi iscrivere all'Esame di graduazione.

## SCONTO AZZURRO FIJLKAM

Lo sconto Azzurro Fijlkam del 30% è applicato solo per le iscrizioni ai Corsi Nazionali di Qualifica Tecnica (Allenatore, Istruttore, Maestro) e ai Corsi Regionali Obbligatoriosi di Aggiornamento Insegnanti Tecnici.

AugurandoVi buon lavoro, l'occasione è gradita per inviarVi i più cordiali saluti.

  
Il Segretario Generale  
Massimiliano Benucci