

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 1° DAN

- 1] Origine ed evoluzione del Judo.
- 2] Esecuzione del 1° - 2° - 3° Gruppo del NAGE NO KATA
- 3] Esecuzione del 1° Gruppo del KATAME NO KATA
- 4] Esecuzione del "Randori " minimo minuti 1,30
- 5] Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle di seguito elencate:

[TACHI WAZA]

“ Te Waza “	“ Koshi Waza “	“ Ashi Waza “	“ Sutemi Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Seoi Nage [ippon / morote / eri] ◆ Tai Otoshi ◆ Kata Guruma 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uki Goshi ◆ Tsurikomi Goshi ◆ Harai Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ De Ashi Barai ◆ Okuri Ashi Barai ◆ O Soto Gari ◆ O Uchi Gari ◆ Ko Uchi Gari ◆ Sasae Tsurikomi Ashi ◆ Hiza Guruma 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tomoe Nage ◆ Tani Otoshi

[KATAME WAZA]

“ Osae Waza “	“ Shime Waza “	“ Kansetsu Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kesa Gatame ◆ Yoko Shio Gatame ◆ Kami Shio Gatame ◆ Tate Shio Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kata Juji Jime ◆ Nami Juji Jime ◆ Gyaku juji Jime ◆ Hadaka Jime ◆ Okuri Eri jime 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ude Garami ◆ Ude Ishigi Juji Gatame ◆ Ude Gatame ◆ Waki Gatame

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 2° DAN

- 1] Origine ed evoluzione del Judo.
- 2] Esecuzione completa del NAGE NO KATA
- 3] Esecuzione completa del KATAME NO KATA
- 4] Esecuzione delle prime 12 azioni [senza armi] del KODOKAN GOSHIN JITSU
- 5] Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° Dan completate da “ RENRAKU WAZA e KAESHI WAZA.
- 6] Esecuzione delle tecniche integrative descritte nel programma di 2° Dan **[evidenziate in grassetto]**, scelte dalla Commissione, tra quelle di seguito elencate:

[TACHI WAZA]

“ Te Waza “	“ Koshi Waza “	“ Ashi Waza “	“ Sutemi Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Seoi Nage [ippon / morote / eri] ◆ Tai Otoshi ◆ Kata Guruma ◆ Te Guruma ◆ Kuchiki Taoshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uki Goshi ◆ Tsurikomi Goshi ◆ Harai Goshi ◆ Uchi Mata ◆ Hane Goshi ◆ Ushiro Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ De Ashi Barai ◆ Okuri Ashi Barai ◆ O Soto Gari ◆ O Uchi Gari ◆ Ko Uchi Gari ◆ Sasae Tsurikomi Ashi ◆ Hiza Guruma ◆ Uchi Mata ◆ Ashi Guruma ◆ Ko Soto Gari ◆ Harai Tsurikomi Ashi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tomoe Nage ◆ Tani Otoshi ◆ [MA] Ura Nage ◆ [MA] Sumi Gaeshi ◆ [YOKO] Yoko Gake ◆ Yoko Guruma

[KATAME WAZA]

“ Osae Waza “	“ Shime Waza “	“ Kansetsu Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kesa Gatame ◆ Yoko Shio Gatame ◆ Kami Shio Gatame ◆ Tate Shio Gatame ◆ Ushiro Kesa Gatame ◆ Kata Gatame ◆ Makura Kesa Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kata Juji Jime ◆ Nami Juji Jime ◆ Gyaku juji Jime ◆ Hadaka Jime ◆ Okuri Eri jime ◆ Kata Ha jime ◆ Ryo Te Jime 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ude Garami ◆ Ude Ishigi Juji Gatame ◆ Ude Gatame ◆ Waki Gatame ◆ Hara Gatame ◆ Hiza Gatame

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 3° DAN

- 1] Origine ed evoluzione del Judo.
- 2] Esecuzione completa del NAGE NO KATA
- 3] Esecuzione completa del KATAME NO KATA
- 4] Esecuzione completa del KODOKAN GOSHIN JITSU
- 5] Esecuzione completa del JU NO KATA
- 6] Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° e 2° Dan completate da “RENRAKU WAZA e KAESHI WAZA.”
- 7] Esecuzione delle tecniche integrative descritte nel programma di 3° Dan **[evidenziate in grassetto]**, scelte dalla Commissione, tra quelle di seguito elencate:

[TACHI WAZA]

“ Te Waza “	“ Koshi Waza “	“ Ashi Waza “	“ Sutemi Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Seoi Nage [ippon / morote / eri] ◆ Tai Otoshi ◆ Kata Guruma ◆ Te Guruma ◆ Kuchiki Taoshi ◆ Morote Gari ◆ Kata Seoi Nage ◆ Seoi Otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uki Goshi ◆ Tsurikomi Goshi ◆ Harai Goshi ◆ Uchi Mata ◆ Hane Goshi ◆ Ushiro Goshi ◆ O Goshi ◆ Koshi Guruma 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ De Ashi Barai ◆ Okuri Ashi Barai ◆ O Soto Gari ◆ O Uchi Gari ◆ Ko Uchi Gari ◆ Sasae Tsurikomi Ashi ◆ Hiza Guruma ◆ Uchi Mata ◆ Ashi Guruma ◆ Ko Soto Gari ◆ Harai Tsurikomi Ashi ◆ O Soto Guruma ◆ O Soto Otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tomoe Nage ◆ Tani Otoshi ◆ [MA] Ura Nage ◆ [MA] Sumi Gaeshi ◆ [YOKO] Yoko Gake ◆ Yoko Guruma ◆ Tawara Gaeshi ◆ Yoko Tomoe Nage ◆ [MAKIKOMI] Soto Makikomi ◆ Uchi Makikomi

[KATAME WAZA]

“ Osae Waza “	“ Shime Waza “	“ Kansetsu Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kesa Gatame ◆ Yoko Shio Gatame ◆ Kami Shio Gatame ◆ Tate Shio Gatame ◆ Ushiro Kesa Gatame ◆ Kata Gatame ◆ Makura Kesa Gatame ◆ Sankàku Gatame ◆ Sankàku Forme: Omote / Ura Yoko ◆ Conoscenza e Esecuzione Forme di Kuzure relative a tutte le Tecniche di “ Osae Waza “ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kata Juji Jime ◆ Nami Juji Jime ◆ Gyaku juji Jime ◆ Hadaka Jime ◆ Okuri Eri jime ◆ Kata Ha jime ◆ Ryo Te Jime ◆ Sankàku Jime ◆ Tsukkomi Jime 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ude Garami ◆ Ude Ishigi Juji Gatame ◆ Ude Gatame ◆ Waki Gatame ◆ Hara Gatame ◆ Hiza Gatame ◆ Sankàku Kansetsu Gatame ◆ Hairi Kata [attacco su di UKE nella posizione di prona / supina / carponi; dalla posizione frontale- laterale – da dietro e da sopra da parte di TORI

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 4° DAN

- 1] Origine ed evoluzione del Judo.
- 2] Esecuzione completa del NAGE NO KATA
- 3] Esecuzione completa del KATAME NO KATA
- 4] Esecuzione completa del KODOKAN GOSHIN JITSU
- 5] Esecuzione completa del JU NO KATA
- 6] Esecuzione completa del KIME NO KATA
- 7] Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° - 2° - 3° Dan completate da “RENRAKU WAZA e KAESHI WAZA.”
- 8] **Analisi e discussione degli argomenti illustrati dal Candidato nella propria “tesina d’esame” inviata alla Federazione**
- 9] **Esecuzione delle tecniche integrative descritte nel programma di 4° Dan [evidenziate in grassetto], scelte dalla Commissione, tra quelle di seguito elencate:**

[TACHI WAZA]

“ Te Waza “	“ Koshi Waza “	“ Ashi Waza “	“ Sutemi Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Seoi Nage [ippon / morote / eri] ◆ Tai Otoshi ◆ Kata Guruma ◆ Te Guruma ◆ Kuchiki Taoshi ◆ Morote Gari ◆ Kata Seoi Nage ◆ Seoi Otoshi ◆ Sukui Nage ◆ Kibisu Gaeshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uki Goshi ◆ Tsurikomi Goshi ◆ Harai Goshi ◆ Uchi Mata ◆ Hane Goshi ◆ Ushiro Goshi ◆ O Goshi ◆ Koshi Guruma ◆ Utsuri Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ De Ashi Barai ◆ Okuri Ashi Barai ◆ O Soto Gari ◆ O Uchi Gari ◆ Ko Uchi Gari ◆ Sasae Tsurikomi Ashi ◆ Hiza Guruma ◆ Uchi Mata ◆ Ashi Guruma ◆ Ko Soto Gari ◆ Harai Tsurikomi Ashi ◆ O Soto Guruma ◆ O Soto Otoshi ◆ Ko Soto Gake 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tomoe Nage ◆ Tani Otoshi ◆ [MA] Ura Nage ◆ [MA] Sumi Gaeshi ◆ [YOKO] Yoko Gake ◆ Yoko Guruma ◆ Tawara Gaeshi ◆ Yoko Tomoe Nage [MAKIKOMI] ◆ Soto Makikomi ◆ Uchi Makikomi ◆ Uki Waza ◆ Hane Makikomi ◆ Harai Makikomi

[KATAME WAZA]

“ Osae Waza “	“ Shime Waza “	“ Kansetsu Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kesa Gatame ◆ Yoko Shio Gatame ◆ Kami Shio Gatame ◆ Tate Shio Gatame ◆ Ushiro Kesa Gatame ◆ Kata Gatame ◆ Makura Kesa Gatame ◆ Sankàku [Gatame / Jime] ◆ Conoscenza e Esecuzione Forme di Kuzure relative a tutte le Tecniche di “ Osae Waza “ ◆ Hairi Kata ✓ Attacchi e difese con UKE spalle a terra ✓ Attacchi e difese con TORI spalle a terra 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kata Juji Jime ◆ Nami Juji Jime ◆ Gyaku juji Jime ◆ Hadaka Jime ◆ Okuri Eri jime ◆ Kata Ha jime ◆ Ryo Te Jime ◆ Sankàku Jime ◆ Tsukkomi Jime ◆ Hairi Kata ✓ attacco su di UKE nella posizione di prona / supina / carponi; dalla posizione frontale- laterale – da dietro e da sopra da parte di TORI 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ude Garami ◆ Ude Ishigi Juji Gatame ◆ Ude Gatame ◆ Waki Gatame ◆ Hara Gatame ◆ Hiza Gatame ◆ Sankàku Gatame ◆ Hairi Kata ✓ attacco su di UKE nella posizione di prona / supina / carponi; dalla posizione frontale- laterale – d da sopra da parte di a dietro e TORI

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 5° DAN

- 1] Conoscenza della origine ed evoluzione del Judo.
- 2] Conoscenza completa del NAGE NO KATA
- 3] Conoscenza completa del KATAME NO KATA
- 4] Conoscenza completa del KODOKAN GOSHIN JITSU
- 5] Conoscenza completa del JU NO KATA
- 6] Conoscenza completa del KIME NO KATA
- 7] Conoscenza ed esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° - 2° - 3° -4° Dan completate da "RENRAKU WAZA e KAESHI WAZA.
- 8] **Esecuzione di un Kata a scelta del Candidato.**
- 9] **Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu**
- 10] **Esecuzione e spiegazione di una tecnica di NAGE WAZA a scelta della Commissione con relative varianti ed opportunità della stessa [Renraku Waza e Kaeshi Waza]**
- 11] **Esecuzione e spiegazione di una tecnica di KATAME WAZA a scelta del CANDIDATO con relative varianti ed opportunità della stessa [Renraku Waza e Kaeshi Waza]**
- 12] **Analisi e discussione degli argomenti illustrati dal Candidato nella propria "tesina d'esame" inviata alla Federazione**

[TACHI WAZA]

“ Te Waza “	“ Koshi Waza “	“ Ashi Waza “	“ Sutemi Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Seoi Nage [ippon / morote / eri] ◆ Tai Otoshi ◆ Kata Guruma ◆ Te Guruma ◆ Kuchiki Taoshi ◆ Morote Gari ◆ Kata Seoi Nage ◆ Seoi Otoshi ◆ Sukui Nage ◆ Kibisu Gaeshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uki Goshi ◆ Tsurikomi Goshi ◆ Harai Goshi ◆ Uchi Mata ◆ Hane Goshi ◆ Ushiro Goshi ◆ O Goshi ◆ Koshi Guruma ◆ Utsuri Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ De Ashi Barai ◆ Okuri Ashi Barai ◆ O Soto Gari ◆ O Uchi Gari ◆ Ko Uchi Gari ◆ Sasae Tsurikomi Ashi ◆ Hiza Guruma ◆ Uchi Mata ◆ Ashi Guruma ◆ Ko Soto Gari ◆ Harai Tsurikomi Ashi ◆ O Soto Guruma ◆ O Soto Otoshi ◆ Ko Soto Gake 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tomoe Nage ◆ Tani Otoshi [MA] ◆ Ura Nage ◆ Sumi Gaeshi [YOKO] ◆ Yoko Gake ◆ Yoko Guruma ◆ Tawara Gaeshi ◆ Yoko Tomoe Nage [MAKIKOMI] ◆ Soto Makikomi ◆ Uchi Makikomi ◆ Uki Waza ◆ Hane Makikomi ◆ Harai Makikomi

[KATAME WAZA]

“ Osae Waza “	“ Shime Waza “	“ Kansetsu Waza “
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kesa Gatame ◆ Yoko Shio Gatame ◆ Kami Shio Gatame ◆ Tate Shio Gatame ◆ Ushiro Kesa Gatame ◆ Kata Gatame ◆ Makura Kesa Gatame ◆ Sankàku Gatame ◆ Forme esecuzione Sankàku [Omote / Ura / Yoko] ◆ Conoscenza e Esecuzione Forme di Kuzure relative a tutte le Tecniche di “ Osae Waza “ ◆ Hairi Kata ✓ Attacchi e difese con UKE spalle a terra ✓ Attacchi e difese con TORI spalle a terra 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kata Juji Jime ◆ Nami Juji Jime ◆ Gyaku juji Jime ◆ Hadaka Jime ◆ Okuri Eri jime ◆ Kata Ha jime ◆ Ryo Te Jime ◆ Sankàku Jime ◆ Tsukkomi Jime ◆ Hairi Kata [attacco su di UKE nella posizione di prona / supina / carponi; dalla posizione frontale- laterale – da dietro e da sopra da parte di TORI 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ude Garami ◆ Ude Ishigi Juji Gatame ◆ Ude Gatame ◆ Waki Gatame ◆ Hara Gatame ◆ Hiza Gatame ◆ Sankàku Kansetsu Gatame ◆ Hairi Kata [attacco su di UKE nella posizione di prona / supina / carponi; dalla posizione frontale- laterale – da dietro e da sopra da parte di TORI

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 6° DAN

Preambolo:

Dalle nuove indicazioni percepite dalla linea guida Federale “ GUIDA DIDATTICA ALL’ATTIVITA’ FIJLKAM” il programma tecnico per il **6° Dan** risulterebbe indicativamente come di seguito riportato:

[1] Requisiti

- 1.a]** permanenza non inferiore a otto anni nel grado di 5° Dan
(acquisizione del 5° dan con decorrenza 1 gennaio 1999 e precedenti)
- 1.b]** qualifica Tecnica di **Maestro** e/o di **Ufficiale di Gara Nazionale**
- 1.c]** conoscenza della origine ed evoluzione del Judo

[2] Parte Teorica

- 2.a]** conoscenza delle diverse forme di espressione del Judo ed in particolare del lavoro in
 - ✓ Tachi - Waza,
 - ✓ Ne - Waza
 - ✓ In Tachi - Waza con proseguimento < in > Ne - Waza.
- 2.b]** conoscenza della struttura Federale in tutte le sue componenti (Nazionale e Regionale)

[3] Parte Pratica

- 3.a]** Dimostrazione del lavoro presentato relativamente al
 - ✓ Tachi - Waza < in > Ne - Waza
 - ✓ ed in Tachi -Waza con proseguimento < in > Ne -Waza.
 - ✓
- 3.b]** spiegazione ed esecuzione dei temi contenuti nella tesina presentata.

[4] Kata

- 4.a]** Obbligatoriamente un Kata superiore (Koshiki No Kata) nel ruolo di Tori ed in modo completo;
- 4.b]** un Kata tra:
 - a) Nage No Kata;
 - b) Katame No Kata;
- 4.c]** un Kata tra:
 - b) Kime No Kata;
 - c) Kodokan Goshin Jitsu;
 - d) Ju No Kata

[5] Tesina

- 5.1]** La tesina deve essere in triplice copia, di almeno 10 pagine dattiloscritte, da svolgersi su un argomento tecnico del Judo a scelta del Candidato.
- 5.2]** La tesina del Candidato deve essere così strutturata:
 - a) Indice;
 - b) Introduzione;
 - c) Parte centrale dell’argomento (con eventuali documenti di riferimento. fotogrammi, grafici e illustrazioni);
 - d) Conclusioni;
 - e) Bibliografia e Documenti

AVVERTENZE!!!

L’esecuzione, a discrezione del 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.