

**FJLKAM** 

 Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



**Comitato Regionale Lombardia - Settore Judo**  
Palazzo delle Federazioni- Via G.B. Piranesi, 44/B -20137 Milano

**IL VICE PRESIDENTE**

**G. A. D. R.**

**GUIDA ATTIVITA' DIDATTICA  
REGIONALE - 2010**

**CORSI DI PREPARAZIONE, FORMAZIONE,  
STAGE, PROGRAMMI D'ESAME**

Segreteria di Settore : mercoledì e venerdì dalle ore 10.00 alle Ore 13.00  
Telefono / Fax 02 73 83 253 – – E-Mail [crjudo@email.it](mailto:crjudo@email.it) – Sito: [www.crljudo.it](http://www.crljudo.it)

## INDICE

- Premessa	Pag. 3
- Corsi Regionali Propedeutici di Preparazione agli esami di 1°-2°-3°-4°-5°-6° Dan	Pag. 4
- Griglia lezioni 1° Ciclo Corso Preparazione agli Esami di Dan: 31/01 al 06/06/2010	Pag. 5
- Griglia lezioni 2° Ciclo Corso Preparazione agli esami di Dan: 27 06 al 18/12/2010	Pag. 6
- Lezioni e Stage «Propedeutici» di Studio e Pratica dei Kata e del Go Kyo	Pag. 7
- Lezione “Propedeutica” di simulazione < Esame di Dan >	Pag. 8
- Corso Regionale di Formazione per Conseguimento Qualifica di “Asp.Allenatore	Pag. 9
- Calendario Lezioni 10°Corso Regionale Aspiranti Allenatori	Pag.11
- Corso Regionale di Formazione per Conseguimento Qualifica di Asp.UdG Regionale	Pag.12
- Stage Aggiornamento Insegnanti Tecnici Regione Lombardia	Pag.13
- Date e orari Stage Aggiornamento Insegnanti Tecnici Regione Lombardia – 2010	Pag.14
- Corsi Monotematici per Tecnici e Dirigenti di Società Judoistiche	Pag.16
- Programma Esami di Graduazione di 1°/6° Dan – Anno 2010. Norme Generali	Pag.17
- Programma tecnico per l’esame di 1° Dan di Judo – Anno 2010	Pag.20
- Programma tecnico per l’esame di 2° Dan di Judo – Anno 2010	Pag.21
- Programma tecnico per l’esame di 3° Dan di Judo – Anno 2010	Pag.22
- Programma tecnico per l’esame di 4° Dan di Judo – Anno 2010	Pag.23
- Programma tecnico per l’esame di 5° Dan di Judo – Anno 2010	Pag.24
- Programma tecnico per l’esame di 6° Dan di Judo – Anno 2010	Pag.25
- Scheda individuale di adesione/Partecipazione ai Corsi Regionali – Anno 2010	Pag.26
- Modulo Iscrizione Esami Regionali di 1°,2°,3° Dan – Anno 2010 / Esame di “Riammissione nei Quadri Federali” per i Tecnici posti <Fuori Quadri>	Pag.27

### Attenzione!!!

Il presente GADR è aggiornato al **20 gennaio 2010**.

Si raccomanda ai candidati iscritti ai corsi regionali, agli Insegnanti Tecnici e ai Dirigenti di Società, di provvedere periodicamente a consultare il sito Web del CrL Judo all’indirizzo:

✓ **[www.crljudo.it](http://www.crljudo.it)**

per verificare eventualmente aggiornamenti Federali pervenuti e riportati nel GADR.

## P r e m e s s a :

Il C.R.L. F.I.J.L.K.A.M.- settore JUDO ha posto negli ultimi anni tra i suoi obiettivi quello di una particolare attenzione all'informazione sulla preparazione e formazione tecnica degli iscritti ai corsi regionali e nazionali che nel corso degli anni si trovano a sostenere esami regionali e nazionali per il passaggio di dan e di qualifica.

Ci siamo presi questo impegno con la speranza di poter essere utili attraverso un'adeguata assistenza e preparazione tecnica ai candidati e agli Insegnanti Tecnici coinvolti negli esami.

Nello stesso tempo vogliamo essere vicini alle Società Sportive e agli Insegnanti Tecnici lombardi che per svariate ragioni organizzative al loro interno societario, non sono in grado o non riescono a rispondere appieno al percorso formativo e di preparazione dei propri allievi interessati agli esami.

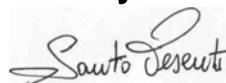
È doveroso quindi precisare che il C.R.L. F.I.J.L.K.A.M.- settore JUDO e lo Staff dei Tecnici e Docenti regionali ai quali è affidata la conduzione dei corsi, non vogliono **nè obbligare — nè insegnare**, ma vogliono semplicemente proporsi come supporto tecnico sul quale Atleti, Insegnanti Tecnici e Società Sportive possano contare nel percorso di formazione e di preparazione agli esami di dan e di qualifica.

Augurando una proficua partecipazione ai corsi regionali e un successo negli esami a cui si ambisce, ricordo che al CrL Judo potete rivolgervi per ogni vostra informazione judoistica.

Vive cordialità.

**M° Santo Pesenti**

Vicepresidente C.R.L. F.I.J.L.K.A.M. - Settore Judo



# CORSI REGIONALI DI PREPARAZIONE, FORMAZIONE, STUDIO E AGGIORNAMENTO PROPOSTI ED ORGANIZZATI IN REGIONE - ANNO 2010

=====

## 1] CORSI REGIONALI "PROPEDEUTICI" DI PREPARAZIONE AGLI ESAMI DI 1°-2°-3°-4°-5°-6° DAN

### Disposizioni di massima:

1. Il corso "propedeutico" - non obbligatorio è riservato ai candidati interessati all'Esame per la promozione a 1°-2°-3° Regionale e agli Esami Nazionali 4°-5°-6° Dan; e più specificatamente:
  - a) ai candidati graduati **2° kyū** a partire dal 16° anno di età in avanti che intendono apprendere nozioni tecniche per il loro futuro Esame di 1° dan;
  - b) alle cinture **marroni/1° Kyu** a partire dal 16° anno di età in avanti ed in regola con i requisiti per l'esame di preparazione di 1° dan nell'anno 2010;
  - c) alle **cinture nere 1° - 2° dan** di ogni età con i requisiti previsti per l'esame di interesse dei candidati;
  - d) a coloro che intendono iscriversi a corsi nazionali istituiti dalla FIJLKAM nel corrente anno.
2. Qualora il numero dei concorrenti iscritti lo consenta e allo scopo di garantire a ognuno una didattica omogenea sia teorica, sia pratica sul tatami, i candidati all'occorrenza potranno essere suddivisi in "**Gruppi di Studio**" così strutturati:
  - corso riservato alle "**cinture blu / marroni**"
  - corso riservato alle "**cinture nere di ogni grado e dan**"In caso contrario il corso si svolgerà in forma raggruppata dei candidati.
3. Il corso si svolge nella sede regionale stabilita dal CrL Judo e all'occorrenza potrà comprendere alcune lezioni in sedi interprovinciali. Tale decisione spetta alla Commissione Tecnica Regionale sentito il parere della Consulta.
4. Il corso si svolge con lezioni programmate nell'arco dell'anno e così suddivise:
  - 1° Ciclo: febbraio / giugno ( esami estivi di giugno)
  - 2° Ciclo: luglio / dicembre ( esami invernali di dicembre)
5. L'apertura del corso regionale osserverà indicativamente le seguenti procedure:
  - a) iscrizioni e accredito per i candidati 1° e 2° Kyu "Cinture Blu e Marroni";
  - b) iscrizioni e apertura del corso per candidati "Cinture Nere di ogni Grado e Dan";
  - c) Apertura corso con l'esecuzione di un test di valutazione tecnica e judoistica dei candidati per la eventuale suddivisione in gruppi;
  - d) informazioni sui contenuti organizzativi del corso, consegna Tessera Pass Registro Presenze, consegna di eventuale documentazione attinente le successive lezioni.
6. Il test d'ingresso **non** pregiudica la volontà di partecipazione agli esami di interesse del candidato, ma costituisce un parametro per la Commissione Tecnica Regionale per comporre eventuali Gruppi di Studio e di Pratica Judoistica omogenei durante le lezioni.  
I Gruppi di Studio & Pratica Judoistica saranno di norma così suddivisi:
  - **Gruppo A** candidati con discreta preparazione globale sulle tematiche judoistiche;
  - **Gruppo B** candidati con poca preparazione sulle tematiche judoistiche d'esame.
7. il "Corso Propedeutico di Preparazione all'Esame di Dan 2010" è strutturato con un minimo di otto lezioni nel 1° semestre; e otto lezioni nel 2° semestre, da svolgersi nella sede Regionale designata dal CrL Judo secondo i seguenti orari indicativi:
  - a) lezioni alla domenica mattina o giorni festivi con orario 9,00/12,00 ca.;
  - b) lezioni straordinarie al sabato pomeriggio dalle ore 14,30/ 17,30 ca.Per eventuali necessità alcune lezioni straordinarie potranno svolgersi in giorni infrasettimanali o in sedi interprovinciali.
8. nella Sede Regionale del Centro Tecnico Regionale le lezioni saranno svolte dai Tecnici della Commissione Tecnica Regionale o da Tecnici incaricati dalla stessa. Le lezioni nelle Sedi Provinciali saranno coordinate dalla Commissione Tecnica Regionale e svolte da un Tecnico autorizzato dalla stessa C.T.R.

9. La quota di partecipazione ad un Corso Regionale Propedeutico di Preparazione all'Esame di dan comprensivo di otto lezioni è stabilita in **50€** che il partecipante verserà alla prima lezione allegando il modulo di partecipazione al corso debitamente compilato.

La quota di partecipazione NON comprende:

- a) eventuale materiale didattico attinente al corso: dispense, cassette VHS, DVD, ecc. che il candidato potrà ordinare ed acquistare separatamente;
- b) l'Esame Propedeutico Regionale e l'Esame Ufficiale per il conseguimento del Grado;
- c) eventuali esami nazionali di grado dan e di qualifica di interesse del candidato la cui competenza sia della Segreteria Federale;
- d) eventuali lezioni, stage e seminari di Studio dei Kata e del Go Kyo che saranno calendariati dal CrL Judo ai quali si suggerisca la partecipazione del candidato;
- e) ogni altra iniziativa non inclusa nel programma.

10. all'atto dell'iscrizione al corso verrà rilasciata una "Tessera Pass Registro Presenze" nella quale dovranno essere vidimate le lezioni da parte dello Staff dei docenti incaricati dal CrL Judo. La tessera costituisce l'accesso al corso nella sede regionale ed eventualmente in quella interprovinciale riconosciuta dal CrL Judo. La tessera ha validità esclusivamente per un "ciclo semestrale" del corso organizzato nell'arco dell'anno.

10. per ogni altra disposizione inerente il corso è competente la FIJLKAM e il CrL Fijlkam Judo.

11. Sede del Corso: **SEGRATE/MI PALESTRA JUDO CLUB SEGRATE VIA A. MANZONI,4**

**1° CICLO CORSO PREPARAZIONE: 31 GENNAIO / 6 GIUGNO 2010**

GIORNO E DATA	LEZIONE	ORARIO CORSO	MATERIA E/O STAGE DI APPROFONDIMENTO TECNICO ( KATA/ GO KYO) CONSIGLIATI
DOMENICA 31 GENNAIO (APERTURA 1° CICLO)	1^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	TEST DI VALUTAZIONE TECNICA DEI CANDIDATI (GRUPPO A / B)
DOMENICA 7 FEBBRAIO	Lezione specifica	9,00/ 11,00 (Sala Cinture Nere)	LEZIONE STAGE DI KDK GOSHIN JUTSU* COSTO 10€.
DOMENICA 14 FEBBRAIO	2^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 21 FEBBRAIO	Lezione specifica	9,00/ 11,00 (Sala Cinture Nere)	LEZIONE STAGE DI JU NO KATA * COSTO 10€.
DOMENICA 28 FEBBRAIO	3^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 7 MARZO	Lezione specifica	9,00/ 11,00 (Sala Cinture Nere)	LEZIONE STAGE DI KIME NO KATA * COSTO 10€.
DOMENICA 14 MARZO	4^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 28 MARZO	5^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 11 APRILE	Lezione specifica	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	1^ LEZIONE DI APPROFOND.TO DEL GO KYO * COSTO 10€.
DOMENICA 25 APRILE	6^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 16 MAGGIO	7^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 23 MAGGIO	Lezione specifica	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	2^ LEZIONE DI APPROFOND.TO DEL GO KYO COSTO 10€.
DOMENICA 30 MAGGIO	8^ lezione (FINE 1° CICLO)	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 6 GIUGNO		9,00/ 14,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	PRE ESAME (SIMULAZIONE) PROPEDEUTICO FACOLTATIVO * COSTO 25€.
DOMENICA 13 GIUGNO		9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	3^ LEZIONE DI APPROFOND.TO DEL GO KYO * COSTO 10€.
DOMENICA 19 GIUGNO	CISERANO	9,00/ 14,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	ESAMI UFFIC. 1°,2°,3°DAN COSTO TARIFFA FEDERALE

## 2° CICLO CORSO PREPARAZIONE: 27 GIUGNO / 19 DICEMBRE 2010

GIORNO E DATA	LEZIONE	ORARIO CORSO	MATERIA E/O STAGE DI APPROFONDIMENTO TECNICO ( KATA/ GO KYO) CONSIGLIATI
SABATO 26 GIUGNO (APERTURA 1° CICLO )	1^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	TEST DI VALUTAZIONE TECNICA DEI CANDIDATI (GRUPPO A / B)
SABATO 10 LUGLIO	2^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
	Lezione specifica	9,00/ 11,00 (Solo Cinture Nere)	DA PROGRAMMARE
SABATO 24 LUGLIO	3^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 3 OTTOBRE	4^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
	Lezione specifica		DA PROGRAMMARE
DOMENICA 17 OTTOBRE	5^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
	Lezione specifica		DA PROGRAMMARE
DOMENICA 7 NOVEMBRE	6^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
DOMENICA 21 NOVEMBRE	7^ lezione	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	PRE ESAME (SIMULAZIONE) PROPEDEUTICO FACOLTATIVO COSTO 25€
	Lezione specifica		DA PROGRAMMARE
DOMENICA 12 DICEMBRE	8^ lezione (FINE 1° CICLO)	9,00/ 12,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	MATERIA DI ESAME
SABATO 18 DICEMBRE	SEGRATE	14,00/ 19,00 (Cinture Marroni / Cinture Nere)	ESAMI UFFIC. 1°,2°,3°DAN COSTO TARIFFA FEDERALE

### ATTENZIONE!!!

I calendari delle lezioni dei due Cicli di Preparazione agli Esami potranno subire variazioni per cause logistiche. Eventuali impedimenti che dovessero verificarsi nel normale prosieguo delle lezioni saranno comunicati ai candidati iscritti e frequentanti i corsi.

## 2] LEZIONI E STAGE « PROPEDEUTICI » DI STUDIO E PRATICA DEI < KATA > E DEL < GO KYO >

### Disposizioni di massima:

1. Gli Stage e le lezioni di Studio dei **Kata** e del **Go Kyo** hanno come obiettivo e indirizzo lo studio tecnico, la conoscenza e l'affinamento alle gare di kata e allo studio dei Go Kyo secondo i principi Federali per la preparazione e i passaggi di dan regionali e nazionali e per le gare di Kata.
2. Agli Stage di Studio dei Kata e del Go Kyo organizzati in Regione possono partecipare:
  - a) i candidati iscritti al Corso Regionale di Preparazione agli Esami di dan – 2010;
  - b) gli Atleti/e [AGONISTI E AMATORI ] appartenenti alla Classe Cadetti – Juniores – Seniores – Master **di qualsiasi cintura e grado** tesserati F.I.J.L.K.A.M. (\*)
  - c] gli Insegnanti Tecnici di ogni Grado e Qualifica;
  - d] gli Ufficiali di Gara [ Presidenti di Giuria – Arbitri ](\* ) Qualora sia consentito dalla FIJLKAM, potranno all'occorrenza partecipare alle Lezioni e agli stage anche i Tecnici ed Atleti/e provenienti dall'area degli E.P.S riconosciuti dalla F.S.N.;
3. Il programma di massima dello Stage/ Lezione di Studio dei Kata e del Go Kyo sarà comunicato mediante pubblicazione sulle circolari del CrL Judo che si invieranno alle società.
4. La partecipazione e il regolamento completo per le Gare di Kata è pubblicato sul PAFR – 2010 (Programma Attività Federale/ Regionale della Lombardia) - sotto la voce “ Campionato Italiano di Kata”.
5. La preiscrizione agli Stage e Lezioni di Studio dei Kata e del Go Kyo devono essere fatte pervenire per mezzo di **on- line** sul sito **[www.crljudo.it](http://www.crljudo.it)**; oppure inviate **entro e non oltre il MARTEDI, ore 22,00** precedente l'evento calendariato presso la segreteria del CrL Judo:  
E mail **[crljudo@email.it](mailto:crljudo@email.it)** / Fax : **02 73 83 253**
6. per ogni altra disposizione inerente gli Stage e i Kata è competente la FIJLKAM e il CrL Fijlkam Judo.

### 3] LEZIONE “PROPEDEUTICA” DI SIMULAZIONE < ESAME DI DAN > PER I CANDIDATI INTERESSATI A

1. ESAME REGIONALE DI 1° / 2° / 3° DAN

2. ESAME NAZIONALE DI 4° / 5° / 6° DAN

#### Disposizioni di massima

1. Il CrL Judo, nell'intento di operare per una più completa preparazione ai candidati che partecipano ai “Corsi Regionali di Preparazione agli Esami di Dan”, organizza nel contesto del percorso di preparazione una “Lezione Propedeutica di Simulazione all'Esame di Dan” in oggetto.
2. La lezione **non è obbligatoria** - e non è vincolante né sostitutiva ai fini dell'esito dell'esame di grado al quale il candidato sarà tenuto ad iscriversi nelle modalità stabilite dal CrL Judo e dalla FIJLKAM per sostenere gli
  - Esami Regionali di 1°-2°-3° Dan;
  - Esami Nazionali di 4°-5°-6° Dan.
3. A questa lezione di «**Simulazione dell'Esame di Dan**» possono partecipare i candidati **iscritti** al corso regionale di preparazione agli esami - e i candidati **non iscritti** a alcun corso regionale o nazionale di preparazione.
4. La partecipazione a questa lezione da parte dei candidati ha esclusivamente l'obiettivo di offrire una possibilità di confronto e di verifica [**simulazione dell'esame**] sulla condizione del proprio stato di preparazione sia esso acquisito mediante la partecipazione ai corsi regionali oppure mediante preparazione nella propria società sportiva.
5. Il Giudizio della Commissione d'Esame Regionale in questa “ Prova Tecnica d'Esame” è **orientativo e suggeritivo** e **non preclude affatto** la volontà del candidato di presentarsi agli esami regionali o nazionali.
6. Ai candidati che si sottopongono a questa “*Prova Tecnica d'Esame*” sarà rilasciata una scheda con annotazione da parte della Commissione Esaminatrice delle eventuali carenze tecniche registrate e sulle quali il candidato potrà concentrare il proprio miglioramento tecnico prima di affrontare l'esame ufficiale di dan o di qualifica. In ambito regionale tale scheda potrà all'occorrenza essere presentata a titolo «**informativo**» alla Commissione in sede di esame.
7. Trattandosi di una “*Prova Tecnica d'Esame di Dan*” con indirizzo propedeutico e totalmente ininfluenza ai fini degli esiti finali dell'esame regionale - **non sono ammessi ricorsi e contestazioni** - qualora il candidato ritenesse di essere stato giudicato erroneamente dalla Commissione Regionale d'Esame ufficiale.
8. La quota di iscrizione è comprensiva di
  - a) modulo riportante la valutazione dell'esecuzione tecnica sulle materie di esame del candidato
  - b) eventuali testi integrativi di indirizzo, se previsti, per la preparazione all'esame ufficiale.
9. Data e sede della lezione di simulazione esame di dan è così prevista:

SEGRATE/ MI, PALESTRA JUDO CLUB SEGRATE - VIA A. MANZONI, 4  
(info sede; 368/315 48 445)

<b>DOMENICA 6 GIUGNO 2010</b>	<b>Ore 9,00/ 12,00 ca.</b> <b>Cinture Marroni / Cinture Nere</b> <b>ISCRITTE AL CORSO PROPEDEUTICO REGIONALE</b>	<b>COSTO € 25</b>
	<b>Ore 12,00/ 14,00 ca.</b> <b>Cinture Marroni / Cinture Nere</b> <b>NON ISCRITTE AL CORSO PROPEDEUTICO REGIONALI</b>	<b>COSTO € 25</b>

## 4] CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICA DI "ASPIRANTE ALLENATORE" DI JUDO

### Disposizioni di massima:

1. Il CrL F.I.J.L.K.A.M.- Settore Judo, nel rispetto delle indicazioni Federali, promuove il "Corso per Aspirante Allenatore di Judo". Il corso potrà all'occorrenza e con autorizzazione dei responsabili FIJLKAM Regionali, estendersi alla partecipazione anche di candidati provenienti da altre Discipline Federali.
2. Requisiti di Ammissione:  
Per disposizioni Federali l'ammissione al Corso è aperta ai candidati che posseggano i seguenti requisiti:
  - a) almeno 18° anno d'età;
  - b) avere svolto attività agonistica o acquisito pluriennale esperienza judoistica presso la propria società;
  - c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
  - d) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi o pene detentive superiori ad un anno, ovvero pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo quadriennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive complessivamente superiori ad un anno, da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
  - e) **essere graduati almeno Cintura Nera 1° Dan** per il Judo, il Ju Jitsu, l'Aikido
3. Il corso si svolge a livello regionale nella sede e nelle date stabilite dal CrL Judo.  
La durata varia fra un minimo di 48 e un massimo di 70 ore articolate in almeno 10 lezioni per la Parte Generale e per la Parte Tecnica, e un minimo di 3 lezioni/giornate di tirocinio in ambito regionale.
4. Direttore del corso regionale è il Vice Presidente del CrL Judo che si avvarrà della collaborazione del Capo Corso eletto o nominato tra i candidati partecipanti, nonché dello Staff regionale incaricato.
5. I candidati sono tenuti ad inviare alla segreteria del CrL. FIJLKAM - Settore Judo la propria domanda di partecipazione al corso almeno 30 giorni prima dell'inizio del corso stesso per mezzo di e mail a [crjudo@email.it](mailto:crjudo@email.it) oppure \* fax 02.73 83 253.
6. Il Corso sarà attivato solamente se il numero dei candidati sarà tale da garantire una buona riuscita. Eventuale o temporanea sospensione del corso sarà comunicata ai candidati e alle Società Sportive di appartenenza che avranno provveduto ad inviare le adesioni nei termini consentiti.
7. All'apertura del corso sarà effettuato un "test d'ingresso" al candidato. Tale test costituisce per la Commissione Tecnica Regionale il parametro della preparazione globale del candidato e non preclude la partecipazione al corso regionale, sia esso svolto sottoforma di accredito che sotto forma di formazione.
8. Il materiale didattico e i testi ufficiali stabiliti dalla FIJLKAM saranno consegnati ai candidati iscritti nelle prime lezioni utili.
9. Il corso si svolge di norma nella sede logistica regionale individuata dal CrL Judo. Tuttavia, per un ottimale svolgimento del corso potranno all'occorrenza essere individuate altre sedi.
10. Le lezioni si svolgono nelle giornate di weekend: *sabato pomeriggio dalle ore 14,00/18,00; la domenica mattina dalle ore 9,00 alle 13,00*. Per eventuali necessità organizzative alcune lezioni potranno essere svolte anche in giorno *infrasettimanale*. Le date e le sedi saranno precisate nelle circolari regionali.
11. Il programma dettagliato con le date delle lezioni del corso, le materie di studio e i docenti coinvolti saranno comunicati al candidato. Eventuali variazioni impreviste saranno tempestivamente trasmesse attraverso i canali istituiti per l'organizzazione del corso.
12. I docenti della *Parte Generale* e della *Parte Specifica* del corso di formazione sono nominati dal CrL Judo o, in caso di coinvolgimento di candidati di altre Discipline Federali, i docenti saranno proposti in accordo con i responsabili dello specifico settore.

**13.** La frequenza alle lezioni sarà annotata attraverso la “Tessera di Registro/ Presenze” che sarà consegnata al candidato all’atto dell’iscrizione. Sulla tessera saranno vidimate tutte le presenze alle lezioni. Coloro che non raggiungeranno il “*Quorum*” minimo di presenza non potranno sostenere l’esame finale.

**14.** Le segnalazioni di assenze “*giustificate*” da parte dei candidati (siano esse per motivi famigliari, di lavoro, di partecipazione ad altra attività judoistica regionale o nazionale calendariata), saranno valutate *esclusivamente* dal Vice Presidente del CrL Judo. Le eventuali deroghe dovranno essere supportate da reali condizioni di necessità da parte del candidato.

**15.** L’ammissione dei candidati all’esame finale sarà così determinata:

**a)** da una convincente preparazione generale conseguita e dimostrata dal candidato nelle lezioni di verifica ;

**b)** da una convincente preparazione generale dimostrata dal candidato nella lezione di presame di “ammissione” agli esami finali;

**c)** dalle presenze effettive alle lezioni da parte del candidato.

I Candidati NON ammessi all’ esame finale potranno utilizzare le ore di lezioni sostenute nel corso dell’anno - come “*ACCREDITO*” *nella* partecipazione al successivo *Corso Regionale di Formazione per Aspiranti Allenatori* organizzato dal CrL Judo.

**16.** le Commissioni di esame saranno formate da un Docente Federale inviato dalla FIJLKAM e da Docenti Regionali nominati dal CrL Judo in attuazione di quanto previsto dal R.O.F.

**17.** Gli esami si svolgono al termine dei Corsi. Coloro che superano gli esami sono iscritti all’Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria < **Aspiranti Allenatori** > della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza 1° gennaio dell’anno successivo. Entro il 15 gennaio i candidati promossi dovranno inviare alla FIJLKAM- C.E.D. Ufficio Tesseramento – Centro Olimpico Federale – via dei Sandolini n.79 – 00122 Ostia Lido [RM], la prevista documentazione e il tesseramento di Insegnante Tecnico <*Categoria Aspirante Allenatore*>.

**18.** Gli Aspiranti Allenatori possono svolgere la loro opera presso una Società Sportiva affiliata sotto la guida dell’Insegnante Tecnico titolare, sostituirlo temporaneamente nell’insegnamento ed assistere gli Atleti nelle competizioni.

**19.** Per ogni disposizione inerente il corso regionale si fa riferimento alle normative FIJLKAM è al CrL FIJLKAM Judo.

**21.** Data di inizio del 10° Corso Regionale di Formazione Aspiranti Allenatori:

⇒ **SABATO 8 MAGGIO 2010, ORE 14,00/18,00**

⇒ Sede Del Corso: **SEGRATE/MI PALESTRA JUDO CLUB SEGRATE VIA A. MANZONI,4**  
**Info sede: 368 / 315 48 45**

:

## CALENDARIO LEZIONI: 10° CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI - 2010

GIORNO E DATA	LEZIONE	ORARIO CORSO	MATERIA STAGE / TIROCINIO DI APPROFONDIMENTO TECNICO CONSIGLIATI
<b>SABATO 8 MAGGIO</b>	1 <sup>a</sup> lezione	<b>14,00/ 18,00</b>	<b>1) APERTURA CORSO 2) TEST D'INGRESSO CAND.</b>
DOMENICA 23 MAGGIO	Lezione Specifica	<b>9,00/ 12,00</b>	2 <sup>a</sup> LEZIONE DI APPROFOND.TO DEL GO KYO * COSTO 10€.
SABATO 12 GIUGNO	2 <sup>a</sup> lezione	<b>14,00/ 18,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
DOMENICA 13 GIUGNO	Lezione Specifica	<b>9,00/ 12,00</b>	3 <sup>a</sup> LEZIONE DI APPROFOND.TO DEL GO KYO * COSTO 10€.
DOMENICA 27 GIUGNO	3 <sup>a</sup> lezione	<b>9,00/ 13,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
DOMENICA 11 LUGLIO	4 <sup>a</sup> lezione	<b>9,00/ 13,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
DOMENICA 12 SETTEMBRE	5 <sup>a</sup> lezione	<b>9,00/ 13,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
SABATO 2 OTTOBRE	6 <sup>a</sup> lezione	<b>14,00/ 18,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
DOMENICA 10 OTTOBRE	7 <sup>a</sup> lezione	<b>9,00/ 13,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
SABATO 16 OTTOBRE		DA STABILIRE ORARI DI RIPARTIZIONI	TIROCINIO FORMATIVO
SABATO 23 OTTOBRE		DA STABILIRE ORARI DI RIPARTIZIONI	TIROCINIO FORMATIVO
DOMENICA 24 OTTOBRE		DA STABILIRE ORARI DI RIPARTIZIONI	TIROCINIO FORMATIVO
DOMENICA 31 OTTOBRE	8 <sup>a</sup> lezione	<b>9,00/ 13,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
SABATO 20 NOVEMBRE	9 <sup>a</sup> lezione	<b>14,00/ 18,00</b>	LEZIONE DI VERIFICA AMMISSIONE ESAMI FINALI
SABATO 11 DICEMBRE	10 <sup>a</sup> lezione	<b>14,00/ 18,00</b>	MATERIA DI FORMAZIONE PROGRAMMA CORSO
<b>SABATO 18 DICEMBRE</b>	<b>SEGRATE</b>	<b>14,00/ 19,00</b> (Vedi programma)	<b>ESAME FINALE DI IDONEITA'</b>

### ATTENZIONE!!!

- A)** Il programma specifico delle lezioni (docenti e materie) sarà consegnato ai candidati partecipanti al corso.
- B)** Il calendario delle lezioni sopra riportate potrebbe subire variazioni per cause logistiche. Eventuali impedimenti che dovessero verificarsi al normale prosieguo delle lezioni saranno comunicati ai candidati iscritti al corso.

## 5] CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICA DI **“ASPIRANTE UFFICIALE DI GARA REGIONALE”**

### Disposizioni di massima:

1. Il CrL F.I.J.L.K.A.M.- Settore Judo, nel rispetto delle indicazioni Federali e del programma stabilito, promuove il *“Corso Regionale di Formazione per Aspirante Ufficiali di Gara”*.

#### 2. Norme Generali

La direzione delle gare delle discipline sportive controllate dalla FIJLKAM è consentita solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di Ufficiale di Gara.

La qualifica di Ufficiale di Gara si acquisisce frequentando i Corsi indetti dalla Federazione e dal CrL Judo e superando i relativi esami.

#### 3. Requisiti Di Ammissione:

Per essere ammessi al Corso è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno il 21° anno d'età ( 18 per gli Aspiranti Presidenti di Giuria);
- b) almeno Cintura Nera 1° Dan (non previsto per gli Aspiranti Presidenti di Giuria);
- c) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi, o pene detentive superiori ad un anno, ovvero pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo quadriennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- d) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;

#### 4. Modalità:

I Corsi si svolgono **a livello regionale** nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata minima di **32 ore** articolate in quattro fine settimana e/o secondo le modalità stabilite dal Commissario Regionale Ufficiali di Gara. Gli esami si svolgono al termine dei Corsi.

5. Coloro che superano gli esami vengono iscritti all'Albo Federale degli Ufficiali di Gara ed inquadrati nella categoria **<Arbitri Regionali>** della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

6. Gli Ufficiali di Gara della FIJLKAM si dividono nelle seguenti categorie:

##### \* **Categoria Arbitri:**

1. **Arbitri Regionali**
2. **Arbitri Nazionali 2ª Categoria**
3. **Arbitri Nazionali 1ª Categoria**
4. **Arbitri Internazionali**

##### \* **Categoria Presidenti di Giuria:**

1. **Presidenti di Giuria Regionali**
2. **Presidenti di Giuria Nazionali**
3. **Arbitri e Presidenti di Giuria Benemeriti**

7. Il Corso osserverà le indicazioni e le modalità stabilite dalla FIJLKAM.

#### 8. Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Vicepresidente Regionale di Settore e sono composte da un Ufficiale di Gara nominato dal Presidente del Comitato Regionale e da un Ufficiale di Gara di nominato dal Presidente della Federazione.

9. Gli interessati all'apertura del bando regionale, devono comunicare l'adesione e i propri dati alla segreteria del CrL Judo all'indirizzo di posta elettronica **crljudo@email.it** / **Tel. Fax: 02/73 83 253**. Successivamente il Commissario Regionale UdG provvederà a contattare attraverso la Segreteria del CrL Judo i candidati iscritti per le eventuali modalità del corso.

10. Il corso è gratuito

11. le date, sedi, materie e programma delle lezioni saranno comunicati ai candidati partecipanti al corso.

## 6] STAGE AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI TECNICI DELLA REGIONE LOMBARDIA – ANNO 2010

### Disposizioni organizzative:

#### 1. Premesso

che l'Insegnante Tecnico necessita di un graduale e costante aggiornamento tecnico per poter svolgere con capacità e professionalità la propria mansione nella Società Sportiva;

che lo stesso ha anche la necessità di rispettare ritmi lavorativi e famigliari che non sempre si conciliano con la frenetica attività judoistica regionale e nazionale in cui si è coinvolti,

#### considerato

che lo Stage di Aggiornamento Insegnanti Tecnici della Regione Lombardia – anno 2010 - sarà proposto come la precedente edizione nella “**strutturazione in più giornate**”;

#### si determinano

le seguenti disposizioni più favorevoli:

- a) l'Insegnante Tecnico potrà partecipare a due giornate: la prima giornata sarà per l'accredito; la seconda per la Vidimazione della Licenza;
- b) il Tecnico impossibilitato a partecipare a una o alle due giornate sopra citate potrà individuare altre giornate sottoforma di Recupero/ Credito.

#### 2. Organizzazione.

Nel rispetto del programma e delle indicazioni Federali, questo C.R.L. F.i.j.l.k.a.m. Settore Judo indice ed organizza lo Stage Annuale di Aggiornamento Obbligatorio per gli Insegnanti Tecnici di Judo della Regione Lombardia, anno 2010.

#### 3. Partecipazione





La partecipazione allo Stage è **OBBLIGATORIA** per tutti gli Insegnanti Tecnici della Lombardia Categoria **Aspirante Allenatore, Allenatore, Istruttore e Maestro.**  
*(i Maestri Benemeriti saranno graditi ospiti).*

Gli assenti ingiustificati saranno comunicati alla Segreteria Federale e, conseguentemente, saranno posti “*Fuori Quadro*”; dopodiché dovranno superare Esami Regionali per la “Riammissione” nei Quadri Federali (costo 150 €).

In deroga a quanto sopra questo CrL Judo autorizza la presenza a bordo tatami - senza judogi- esclusivamente

- ⇒ agli **Insegnanti Tecnici “OVER ‘70”** (nati nel 1940 e precedenti),
- ⇒ agli Insegnanti Tecnici che hanno in corso traumatologie tali da precludere il lavoro tecnico sul tatami (a tal proposito è richiesta documentazione medica).
- ⇒ a chi giustifichi anzitempo al CrL Judo ogni altra condizione fisica invalidante che potrebbe precludere la pratica sul tatami.

#### 4. Strutturazione STAGE DI AGGIORNAMENTO INSEGNANTI TECNICI 2010:

<b>Quota di partecipazione:</b> <b>- € 90,00</b> Salvo eventuali aggiornamenti CrL o FIJLKAM	 <b>1<sup>a</sup> Giornata: 20 giugno</b> : 1 <sup>a</sup> Parte Stage obbligatorio/Accredito  <b>2<sup>a</sup> Giornata: 20 novembre:</b> 2 <sup>a</sup> Parte Stage obbligatorio/Vidimaz. Licenza  <b><u>Lezioni di Recupero/ Credito riconosciute ed organizzate:</u></b>  <b>3<sup>a</sup> Giornata: (*) settembre:</b> Corso monotematico facoltativo suggerito  <b>4<sup>a</sup> Giornata: (*) ottobre</b> : Corso monotematico facoltativo suggerito <b>(*) Le date saranno individuate e comunicate ai Tecnici in tempi utili.</b>
--	--

#### 4. Date e orari previsti dello stage:

Lo Stage di Aggiornamento, salvo diverse modifiche, si svolgerà di norma nelle seguenti giornate:

#### 1<sup>A</sup> GIORNATA OBBLIGATORIA

<b>SABATO 20 GIUGNO 2010</b> Orario: 9,00 / 12,00 - 13,30/18,00 ca. (ore parziali stage 7,30)	✓ accredito Tecnici e consegna della domanda di partecipazione su modulo prestabilito ✓ consegna del <Pass Registro Presenze> da vidimare per le successive giornate di Stage
---	--

#### stage facoltativo

<b>settembre 2010</b> (durata prevista 4 ore ca.) Corso monotematico facoltativo ma suggerito; argomento da individuare	* Accredito Tecnici e consegna all'organizzazione del <Pass Registro Presenze> * Attività corso monotematico * Riconsegna del <Pass Registro Presenze> vidimato al Tecnico
---	--

#### stage facoltativo

<b>ottobre 2010</b> (durata prevista 4 ore ca.) Corso monotematico facoltativo, ma suggerito; argomento da individuare	* Accredito Tecnici e consegna all'organizzazione del <Pass Registro Presenze> * Attività corso monotematico * Riconsegna del <Pass Registro Presenze> vidimato al Tecnico
--	--

#### 2<sup>A</sup> GIORNATA OBBLIGATORIA

<b>SABATO 20 NOVEMBRE 2010</b> Orario: 13,30/ 19,30  <b>ULTIMA GIORNATA OBBLIGATORIA</b> Chiusura stage (ore parziali stage 4,30)	➤ <b>ORE 13,30/14,30:</b> accredito Tecnici e Ritiro <Pass Registro Presenze>/ ritiro Licenza Federale del Tecnico ➤ <b>ORE 14,30/19,15:</b> attività stage programmata. ➤ <b>ORE 19,15/19,30:</b> consegna della Licenza Federale al Tecnico vidimata per l'avvenuto <Aggiornamento Obbligatorio Anno 2010> ➤ Consegna del gadget ( se previsto).
--	---

#### 5] Sede di svolgimento dello stage

La prima e l'ultima giornata dello Stage di Aggiornamento si svolgeranno nella sede regionale.

Le altre due giornate potranno essere organizzate in sedi e palestre opportunamente individuate per un ottimale svolgimento del programma stabilito.

Le sedi saranno comunicate ai Tecnici per mezzo dei canali già collaudati.

#### 6. Abbigliamento

Tutti gli Insegnanti Tecnici sono tenuti a partecipare attivamente sul tatami alle lezioni dello stage e a presentarsi con il necessario corredo sportivo di pratica (judogi).

Gli eventuali impossibilitati, salvo particolari autorizzazioni, saranno invitati ad assistere alla lezione sugli spalti.

#### 7. Quota Federale di partecipazione: €uro 90,00 (novanta).

La Consulta del Comitato Regionale Lombardia Judo, allo scopo di agevolare i Tecnici Lombardi, ha previsto anche per quest'anno una quota di partecipazione allo Stage più contenuta rispetto ai massimali stabiliti dalla FIJLKAM (100 €).

La quota comprende l'accesso ad un massimo di **4 giornate** predisposte con argomentazioni attinenti agli indirizzi Federali riguardo allo Stage di Aggiornamento. Eventuali corsi monotematici organizzati dal CrL Judo e **non rientranti** nelle condizioni di cui sopra dovranno essere considerati a parte.

#### 8. Argomenti proposti negli Stage

Il CrL Judo si atterrà scrupolosamente agli indirizzi federali ma potrebbe anche prevedere la trattazione di argomenti di interesse per i Tecnici della Lombardia. Tali materie saranno proposte in base alle necessità e richieste che emergeranno.

## 9. Informazioni

Per eventuali informazioni e particolarità inerenti lo **“Stage di Aggiornamento Obbligatorio per Insegnanti Tecnici - Regione Lombardia”**, gli Insegnanti Tecnici si devono **rivolgere esclusivamente** al competente **CrL. Fijlkam - Settore Judo** e al suo **Vicepresidente**.

Le richieste di partecipazione allo stage di aggiornamento annuale in altre Regioni, e/o la *“giustifica”* per l'assenza in una giornata calendariata, **dovranno essere avanzate al competente CrL. Judo PRIMA - e non dopo** la programmazione della giornata di stage. Il non rispetto di queste disposizioni può essere considerato motivo di offesa per il mancato riconoscimento dei Dirigenti del CrL Judo FIJLKAM incaricati.

## 10. Accredito, registrazione, presenza e vidimazione della Licenza Federale allo stage:

- In deroga alle normative Federali, il Comitato Regionale F.i.j.l.k.a.m.- Settore Judo della Lombardia, anche nello stage 2010 verificherà la presenza e la partecipazione dell'Insegnante Tecnico nelle giornate considerate **<obbligatorie>** al fine della validità dello *“Stage di Aggiornamento Obbligatorio”* mediante la consegna di un **“Pass / Registro Presenze”** con il quale saranno verificati l'accredito, la registrazione e la presenza allo Stage.

- Il *“Pass/Registro Presenza”* sarà quindi il documento che costituirà prova della partecipazione dell'Insegnante Tecnico alle giornate calendariate per lo *“Stage di Aggiornamento 2010”*, per cui eventuali lezioni e ore con **assenze ingiustificate dovranno essere recuperate** con le modalità stabilite dal CrL. Fijlkam Judo.

**Si ricorda ai Tecnici di non avanzare richieste di vidimazioni e ritiro della Licenza prima dell'ultima giornata prevista dello stage. Confidiamo nella piena collaborazione.**

## 11. Disposizioni Finali

Per quanto non contemplato valgono le disposizioni Federali che dovessero sopraggiungere nel corrente anno e le modifiche eventualmente apportate dal CrL Judo, delle quali sarà data tempestiva informazione.

## 7] **CORSI MONOTEMATICI PER TECNICI DI OGNI GRADO E QUALIFICA E DIRIGENTI DI SOCIETA'**

### Disposizioni organizzative:

1. Allo scopo di promuovere una graduale e costante informazione e aggiornamento tecnico, il CrL Judo organizza nel corrente anno - in forma sperimentale, lo svolgimento di “**Corsi Monotematici**” con materie informative e tecniche di interesse comune agli Insegnanti Tecnici lombardi e ai Dirigenti di Società Sportive.
2. Con successive comunicazioni saranno informati i Dirigenti di Società e i Tecnici titolari sull'argomentazione trattata nei seminari e che indicativamente saranno i seguenti:
  - a) **Preparazione Motoria;**
  - b) **Preparazione Atletica;**
  - c) **Didattica degli Ukemi;**
  - d) **Judo a Scuola - 2° livello;**
  - e) **Giochi di combattimento;**
  - f) **Didattica per Adulti NON Agonisti;**
  - g) **Didattica Formativa per Bambini/ ecc.;**
  - h) **altre materie di interesse e utilità.**
3. I Corsi monotematici programmati potranno all'occorrenza rientrare ed essere utilizzati dagli Insegnanti Tecnici sotto forma di **Recupero/ Credito** per eventuali assenze ed impedimenti vari allo “Stage Obbligatorio di Aggiornamento 2010”.
4. La quota di partecipazione ad ogni corso monotematico sarà stabilita in base alle esigenze organizzative dei singoli corsi, dai docenti e professionisti convocati. Per quanto concerne la conduzione delle lezioni dei corsi sulla materia judoistica, saranno invitati i Docenti nominati dalla Commissione Tecnica Regionale
5. Partecipazione: i corsi monotematici, salvo diverse condizioni, sono aperti:
  - a) agli Atleti/e [Agonisti e Amatori ] appartenenti alla Classe Juniores – Seniores – Master **di qualsiasi cintura e grado** tesserati F.I.J.L.K.A.M. (\*)
  - b) agli Insegnanti Tecnici di ogni Grado e Qualifica;
  - c) gli Ufficiali di Gara [ Presidenti di Giuria – Arbitri ]
  - d) ai Dirigenti delle Società Sportive affiliate (\*)(\*) Qualora sia consentito, potranno all'occorrenza partecipare alle lezioni dei corsi monotematici anche gli Atleti/e, i Tecnici e i Dirigenti delle Asd provenienti dall'area degli E.P.S riconosciuti dalla FIJLKAM,
6. Ogni altra informazione, programma, docenti e quant'altro riguardante i Corsi Monotematici è di competenza del CrL Judo sentite a tal proposito le indicazioni Federali

## 8] PROGRAMMA **ESAMI DI GRADUAZIONE DI DAN – ANNO 2010**

[sunto delle disposizioni già di conoscenza e le Normative del R.D.F. – Titolo IX: I Gradi – Art. 56]

### NORME GENERALI

#### 1. Graduazioni dei Dan per Esami

Gli Esami di graduazione fino al 6° dan vengono effettuati secondo il programma approvato dal Consiglio Federale di Settore. L'anzianità del grado decorre dal 1° gennaio dell'anno successivo al conseguimento del Grado.

#### 2. Possono sostenere gli esami per la promozione al Grado Superiore:

PROMOZIONE AL GRADO	PERMANENZA GRADO PRECEDENTE	ANNI DI PERMANENZA NEL GRADO PRECEDENTE (effettivi all'atto del tesseramento)	DECORRENZA GRADO ACQUISITO
1° DAN	DUE ANNI CINTURA MARRONE (MINIMO 16 ANNI DI ETÀ)	2009 - 2010 (E PRECEDENTI)	01 - 01 -2011
2° DAN	TRE ANNI CINT. NERA 1° DAN	2008-2009 -2010 (E PRECEDENTI)	01 - 01 -2011
3° DAN	QUATTRO ANNI CINTURA NERA 2° DAN	2007-2008-2009-2010 (E PRECEDENTI)	01 - 01 -2011
4° DAN	CINQUE ANNI CINTURA NERA 3° DAN	2006-2007-2008-2009-2010 (E PRECEDENTI)	01 - 01 -2011
5° DAN	SEI ANNI CINTURA NERA 4° DAN	2005-2006-2007-2008-2009-2010 (E PRECEDENTI)	01 - 01 -2011
6° DAN	OTTO ANNI CINTURA NERA 5° DAN * E/O CON QUALIFICA DI MAESTRO * E/O CON QUALIF. DI UFFICIALE DI GARA NAZIONALE	2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010. (E PRECEDENTI)	01 - 01 -2011

#### 3. Graduazioni di Dan per meriti eccezionali

Il conferimento del 7° dan **in poi** - ha carattere eccezionale e viene disposto dal Presidente della Federazione, il quale terrà conto delle seguenti caratteristiche dei Candidati:

- 3.a] permanenza **non inferiore a dieci anni** nel grado di 6° Dan
- 3.b] cariche nazionali ed internazionali ricoperte
- 3.c] risultati agonistici di livello internazionale personali o dei propri Atleti
- 3.d] attività didattico – scientifica svolta
- 3.e] pubblicazioni realizzate
- 3.f] benemerienze od onorificenze conseguite dalla Federazione / dal CONI / dalle F.S. Internazionali.

È facoltà del Presidente della Federazione concedere Cinture Nere “**ad Honorem**” o per “**Motu Proprio**”; oppure conferire gradi di Dan a persone che abbiano acquisito particolari benemerienze.

È buona norma che l'inoltro delle proposte di “Motu Proprio” che si vogliono avanzare e sottoporre al Presidente Federale, siano presentate tramite il CRL- FIJLKAM JUDO.

L'eventuale accoglimento favorevole da parte del Presidente Federale dovrà essere comunicato anche al CrL Judo per l'aggiornamento dell'Albo degli Insegnanti Tecnici Regionali.

#### 4. Graduazione dei Dan per meriti agonistici

Gli Atleti Agonisti graduati *Cintura Marrone* sono promossi al Grado di *1° Dan* se raggiungono risultati secondo le norme previste nel PAF - "Programma Attività Federale".

Gli Atleti graduati *Cintura Nera* sono promossi al Grado superiore se nei Campionati Italiani, nei Campionati Internazionali e alle Olimpiadi si classificano secondo i parametri stabiliti nel R.O.F. – Art. 57, cap. Graduazione dei Dan per meriti agonistici.

#### 5. Corsi Propedeutici Regionali di Preparazione

Il Comitato Regionale organizza annualmente Corsi Propedeutici di preparazione agli Esami di Dan. Il corso regionale di preparazione comprende minimo nr. 8 lezioni di pratica (25 ore).

La quota di partecipazione al corso è prevista dalla tabella Federale.

Il programma dettagliato è riportato in altro capitolo.

#### 6. Lezione Propedeutica di "Prova d'Esame"

Il CRL Judo nell'ambito del percorso formativo e di preparazione dei candidati, organizza lezioni di verifica periodica ed una "**Lezione Propedeutica di Prova d'Esame**".

La lezione è libera e del tutto volontaria, ed è ininfluente ai fini della partecipazione all'esame da parte del candidato. Tuttavia la lezione costituisce un valido supporto tecnico e didattico prima dell'esame ufficiale. Ai candidati iscritti alla Lezione di Prova Propedeutica d'Esame sarà richiesto un contributo stabilito dal CrL Judo.

#### 7. Commissioni Esami Regionali per 1°- 2° - 3° Dan

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Vicepresidente Regionale del Settore e sono composte per R.O.F.

- dal **Vicepresidente Regionale di Settore**
- da **Un Maestro** nominato dal Presidente del Comitato Regionale
- da **Un Maestro** nominato dal Presidente della Federazione.

In deroga alle normative Federali e salvo eventuali disposizioni, il C.R.L. Fijlkam Judo costituirà le Commissioni di Esame con le modalità e i criteri già attuati in passato per gli Esami Regionali.

#### 8. Commissioni Esami Nazionali per 4°- 5°- 6° Dan

Le Commissioni di Esami Nazionali sono presiedute dal Vicepresidente FIJLKAM del Settore e sono composte:

- dal **Vicepresidente FIJLKAM di Settore**
- da **Due Maestri** nominati dal Presidente della Federazione.

#### 9. Criteri di Valutazione dell' Esame

La valutazione dell'esame del candidato ha carattere di globalità, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

L'esecuzione della prova tecnico - pratica sarà adeguata all'età del Candidato.

Solamente a conclusione dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

#### 10. Domande di iscrizioni

I Candidati interessati agli esami regionali di **1°,2°,3° dan** devono inviare al Comitato Regionale Lombardia FIJLKAM Settore Judo, **almeno 30 giorni prima dello svolgimento degli esami**, la domanda di ammissione, redatta sull'apposito modulo scaricabile dal sito [www.crljudo.it](http://www.crljudo.it).

Identica procedura dovrà essere adottata dai Candidati interessati agli esami nazionali di **4°,5°.6°dan**, i quali devono inviare alla FIJLKAM - Centro Olimpico Federale, via dei Sandolini,79 – 00122 Ostia Lido (RM), **almeno 60 giorni prima dello svolgimento degli esami**, la domanda di ammissione, redatta sull'apposito modulo scaricabile dal sito [www.fijlkam.it](http://www.fijlkam.it).

## 11. Tassa Federale di Esame

La tassa di esame per il **1°-2°-3° Dan** deve essere versata al Comitato Regionale Fijlkam – settore Judo come da disposizioni riportate sul modulo di domanda.

Quote:

- ❖ Esame per 1° Dan €50,00
- ❖ Esame per 2° Dan €75,00
- ❖ Esame per 3° Dan €100,00.

La tassa di esame per **4°-5°-6° Dan** deve essere inoltrata alla FIJLKAM con modalità stabilite dalla stessa.

Quote:

- ❖ Esame 4° Dan €125,00
- ❖ Esame 5° Dan €150,00
- ❖ Esame 6° Dan €175,00

## 12. Luogo e data di svolgimento esami 1°- 2° e 3° dan

Gli esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono:

**1° Ciclo Estivo:** DOMENICA 19 GIUGNO 2010 a CISERANO/BG, PALAZZETTO DELLO SPORT DI VIA CABINA,5;

**2° Ciclo Invernale:** SABATO 18 DICEMBRE 2010 a SEGRATE/MI, PALESTRA JUDO CLUB SEGRATE DI VIA A. MANZONI

Il programma strutturale degli orari d'esame sarà inviato dal C.R.L. Judo alle Società Sportive lombarde e ai candidati iscritti al Corso Regionale di Preparazione all'Esame di Dan. L'elenco dei candidati ritenuti idonei al grado superiore sarà inviato alla F.I.J.L.K.A.M. - Ufficio Formazione Aggiornamento e Benemerenze - Centro Olimpico Federale di Ostia L. (RM), direttamente dal CrL Judo.

## 13. Luogo e data di svolgimento esami nazionali di 4°- 5° e 6° dan

Gli esami per la promozione al 4°, 5° e 6° Dan si svolgono presso il **Centro Olimpico federale di Ostia Lido (RM)** – indicativamente nell'ultimo weekend del mese novembre o primo weekend di dicembre. Sarà compito del CrL.Judo comunicare la data degli esami nazionali stabiliti dalla FIJLKAM.

## 14. Conclusioni

Le presenti indicazioni costituiscono normative organizzative e strutturali.

Tuttavia tale regole potranno variare o essere integrate per disposizioni Federali.

Qualora ciò si rilevasse necessario, il CrL Judo provvederà ad aggiornare la presente guida.

# PROGRAMMA TECNICO PER L'ESAME di 1° DAN di JUDO

- 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 ]

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

## [ KATAME WAZA ]

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

## PROGRAMMA TECNICO PER L'ESAME di **2°** DAN di JUDO

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

### [ KATAME WAZA ]

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

## PROGRAMMA TECNICO PER L'ESAME di 3° DAN di JUDO

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

### [ KATAME WAZA ]

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

# PROGRAMMA TECNICO PER L'ESAME di **4°** DAN di JUDO

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

## [ KATAME WAZA ]

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

## PROGRAMMA TECNICO PER L'ESAME di 5° DAN di JUDO

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

### [ KATAME WAZA ]

" Osae Waza "	" Shime Waza "	" Kansetsu Waza "
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Kesa Gatame</li> <li>◆ Yoko Shio Gatame</li> <li>◆ Kami Shio Gatame</li> <li>◆ Tate Shio Gatame</li> <li>◆ Ushiro Kesa Gatame</li> <li>◆ Kata Gatame</li> <li>◆ Makura Kesa Gatame</li> <li>◆ Sankàku Gatame</li> <li>◆ Forme esecuzione Sankàku [ Omote / Ura / Yoko ]</li> <li>◆ Conoscenza e Esecuzione Forme di Kuzure relative a tutte le Tecniche di " Osae Waza "</li> <li>◆ Hairi Kata</li> <li>✓ Attacchi e difese con UKE spalle a terra</li> <li>✓ Attacchi e difese con TORI spalle a terra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Kata Juji Jime</li> <li>◆ Nami Juji Jime</li> <li>◆ Gyaku juji Jime</li> <li>◆ Hadaka Jime</li> <li>◆ Okuri Eri jime</li> <li>◆ Kata Ha jime</li> <li>◆ Ryo Te Jime</li> <li>◆ Sankàku Jime</li> <li>◆ Tsukkomi Jime</li>    <li>◆ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ude Garami</li> <li>◆ Ude Ishigi Juji Gatame</li> <li>◆ Ude Gatame</li> <li>◆ Waki Gatame</li> <li>◆ Hara Gatame</li> <li>◆ Hiza Gatame</li> <li>◆ Sankàku Kansetsu Gatame</li>    <li>◆ 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</li> </ul>

# PROGRAMMA TECNICO PER ESAME di **6°** DAN di JUDO

## Preambolo

Dalle indicazioni percepite nella "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 2002 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.a] 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.b] La tesina del Candidato deve essere così strutturata:
  - 1] Indice
  - 2] Introduzione
  - 3] Parte centrale dell'argomento (con eventuali documenti di riferimento. fotogrammi, grafici e illustrazioni)
  - 4] Conclusioni
  - 5] 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, l'efficacia e la realtà del Judo.

## Comitato Regionale Lombardia - Settore Judo

### [scheda individuale di adesione ai corsi regionale]

#### Dati personali

Il sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Nato/a il \_\_\_\_/\_\_\_\_/19\_\_ a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

In via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_

Telefono abitazione \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Tesserato/a per l'anno in corso con licenza Federale N. \_\_\_\_\_

#### Dati Società Sportiva di appartenenza

ASD di appartenenza \_\_\_\_\_ Comune \_\_\_\_\_

Sede in via \_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Settore FIJLKAM di appartenenza \_\_\_\_\_

Eventuale incarico sportivo Sociale o Federale \_\_\_\_\_

Con il Grado di \_\_\_\_\_ con decorrenza 01/01/\_\_\_\_       
 (Kyu/Dan) Qualifica ATLETA AS/ALL ALLEN ISTR MST

#### Domanda di adesione ai corsi

Il sottoscritto a conoscenza del R.O.F. e delle disposizioni stabilite dal Crl FIJLKAM - Judo

### CHIEDE

**DI PARTECIPARE AI CORSI DI PREPARAZIONE/ FORMAZIONE / LEZIONI E STAGE REGIONALI ORGANIZZATI DAL CRL JUDO NELL'ANNO COME APPRESSO SPECIFICATO:**

- |  |                            |                            |                            |                                    |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 1. CORSO PER CONSEGUIMENTO DEL GRADO/DAN           | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | ALTRO DAN <input type="checkbox"/> |
| 2. CORSO PER ASPIRANTE ALLENATORE DI JUDO          |                            | <input type="checkbox"/>   | INIZIO IL ____/____/20__   |                                    |
| 3. CORSI PER ASPIRANTE UFFICIALE DI GARA REGIONALE |                            | <input type="checkbox"/>   | INIZIO IL ____/____/20__   |                                    |
| 4. CORSO MONOTEMATICO PROGRAMMATO                  |                            | <input type="checkbox"/>   | DEL ____/____/20__         |                                    |
| 5. STAGE AGGIORNAMENTO OBBLIGAT. INSEGN. TECNICI   |                            | <input type="checkbox"/>   | DEL ____/____/20__         |                                    |
| 6. _____   |                            | <input type="checkbox"/>   | INIZIO IL ____/____/20__   |                                    |
- (SPECIFICARE CORSO/STAGE/LEZIONE/ATTIVITA' CALENDARIATA)

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

\_\_\_\_\_  
(firma candidato)

**IL PRESENTE MODULO DEBITAMENTE COMPILATO A MACCHINA O STAMPATELLO VA INVIATO AL:  
 COMITATO REGIONALE LOMBARDIA FIJLKAM - SETTORE JUDO, VIA GB. PIRANESI 44/B - 20137 MILANO  
 PER MEZZO FAX AL NR. 02 -73 83 253 \* E-MAIL [crljudo@email.it](mailto:crljudo@email.it)**

## Comitato Regionale Lombardia - Settore Judo

**MOD. ESAME/A**

\_\_\_\_\_ *Luogo e data*

\* **VERBALE DI ESAME REGIONALE DI GRADUAZIONE PER**  **DAN**  
(1° - 2° - 3°)

\* **RIAMMISSIONE NEI QUADRI FEDERALI CON QUALIFICA**    
ASP.ALL. / ALL./ ISTR./ MST

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_,

Con la qualifica di:  UFF. DI GARA  INS. TECNICO  ATLETA

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_,

Residente a \_\_\_\_\_,  
(Comune) (C.a.p.) (Città) (Prov.)

Via/P.za \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_, Tel. \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_, Cell. \_\_\_\_\_,

Titolo di studio \_\_\_\_\_, Professione \_\_\_\_\_,

Tesserato per l'anno in corso con la Società Sportiva \_\_\_\_\_,

Con sede a \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_,

Con la Qualifica di \_\_\_\_\_, Conseguita a \_\_\_\_\_,

In data \_\_\_\_\_ Con decorrenza \_\_\_\_\_,

Con il grado di \_\_\_\_\_, Conseguito a \_\_\_\_\_, In data \_\_\_\_\_,  
(Marr. / Grado Dan)

Decorrenza Tesseram.to \_\_\_\_\_, Praticante dall'anno \_\_\_\_\_, Lic.za Feder. Nr. \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_  
Firma del Candidato

\*\*\*\*\*

### NOTE DI SEGRETERIA

Domanda pervenuta in data : \_\_\_\_\_ ;  
Regolarità Documentazione: \_\_\_\_\_ ;  
Situazione Tesseramento : \_\_\_\_\_ .

Il **Mod. ESAME/B** sarà consegnato all'iscrizione dell'esame e la compilazione sarà compito della Commissione d'Esame)

**IL PRESENTE MODULO DEBITAMENTE COMPILATO A MACCHINA O STAMPATELLO VA INVIATO AL:  
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA FIJKAM - SETTORE JUDO, VIA GB. PIRANESI 44/B - 20137 MILANO  
PER MEZZO FAX AL NR. 02 -73 83 253 \* E-MAIL [crljudo@email.it](mailto:crljudo@email.it)  
N.B. IL MODELLO VA INVIATO **ALMENO 30 GIORNI** PRIMA DELLA DATA STABILITA DELL'ESAME**