



# SETTORE JUDO



**PROGRAMMA TECNICO**

**REGOLAMENTO E NORMATIVA ESAMI**

**REGOLAMENTO PER LA FORMAZIONE TECNICA**



Nome, marchio e colori registrati



## GOSHIN JITSU ITALIA U.I.S.P. ARTI MARZIALI

### Regolamento generale (Manuale della qualità)

- 1) *Ogni Società potrà svolgere tutte le attività previste dal calendario nazionale o regionale solo se iscritta regolarmente a Goshin Jitsu Italia con apposito modulo e dovrà essere affiliata presso i Comitati Territoriali UISP della regione di appartenenza.*
- 2) *Ogni Società dovrà allegare l'elenco delle cinture nere e degli allievi con i rispettivi gradi aggiornati. (solo per la prima adesione)*
- 3) *I direttori tecnici delle Società iscritte parteciperanno agli stages nazionali, regionali e di aggiornamento di loro competenza.*
- 4) *Dovranno distribuire agli allievi una copia del calendario che riguarda l'attività regionale ed alle C.N. anche il calendario dell'attività nazionale..*
- 5) *Rilasceranno all'allievo il libretto tecnico personale entro i primi sei mesi di attività e provvederene l'aggiornamento.*
- 6) *I direttori tecnici sono tenuti ad inserire nella didattica lo studio dei kata che costituiranno materia d'esame anche per passaggio di classe kiu.*
- 7) *Rilasceranno, all'atto dell'iscrizione dell'allievo, una copia del presente " manuale della qualità".*
- 8) *Gli istruttori dovranno attenersi scrupolosamente all'insegnamento di quanto previsto dal nuovo regolamento tecnico che verrà consegnato all'atto dell'iscrizione.*
- 9) *E' fatto divieto alle Società di inviare od esporre circolari, lettere, manifesti o quant'altro che non portino esclusivamente, oltre ai propri naturalmente, i simboli ed i colori del Goshin Jitsu Italia UISP.*
- 10) *I costi dei corsi regionali saranno uguali su tutto il territorio nazionale.*
- 11) *Struttura tecnica: a) Coordinamento Nazionale per tutte le attività, dove è previsto un responsabile, b) Commissione tecnica nazionale per ogni settore.*
- 12) *Tecnici Nazionali: ne fanno parte i responsabili tecnici di ogni regione che sosterranno l'esame di abilitazione.*
- 13) *Responsabili Tecnici Regionali: valutati e scelti dalla C.T.N. ed avranno l'obbligo di partecipare agli aggiornamenti previsti.*
- 14) *Tecnici regionali: ne fanno parte i responsabili tecnici di ogni società.*
- 15) *I corsi tecnici obbligatori di formazione per 1° e 2° Dan ( 1° Dan 16 anni), si terranno in regione.*
- 16) *I Signori tecnici che vorranno tenere all'interno della propria società i corsi di formazione dovranno partecipare ogni anno a tre appuntamenti di aggiornamento.*
- 17) *Il responsabile tecnico di ogni regione dovrà individuare una sede per gli allenamenti che rappresenti un riferimento per tutti quanti intendano approfondire lo studio dei Kata.*
- 18) *Ogni regione dovrà avere un responsabile per l'incremento del settore che fungerà anche da coordinatore per le varie iniziative e dovrà visitare saltuariamente le palestre durante le ore di lezione.*
- 19) *Gli esami per passaggio di 1°-2°-3°-4°e 5° Dan si terranno in sede di stage nazionale tecnico con possibilità di recupero dopo quattro mesi. Per quanto riguarda il 5° Dan la preparazione sarà individuale e comporterà la presentazione di una tesi orale, presentando un'argomento a tempo debito, e sarà prevalentemente tecnica, oltre all'esposizione dei Kata del Kodokan sia da Tori che da Uke.*
- 20) *I corsi tecnici di formazione per 3° e 4° Dan saranno tenuti dal responsabile tecnico regionale che dovrà sceglierne la sede e dovranno essere a costo zero.*
- 21) *Istruttori: accesso al corso minimo 18 anni, in possesso del 2° Dan. Durata del corso un anno; oltre alle materie di formazione l'aspirante dovrà praticare un periodo d'insegnamento di almeno 20 ore, documentate, affiancato da un istruttore qualificato che garantirà per lui e ne valuterà le capacità rilasciando un nulla osta scritto che permetterà all'allievo di sostenere l'esame di qualifica. Il candidato avrà l'obbligo di frequenza a tutte le lezioni delle varie materie previste per la formazione ma sosterrà l'esame solo per la parte tecnica.*
- 22) *L'insegnamento con deroga avrà una durata massima di 2 anni.*
- 23) *Il Settore si farà carico di aiutare gli istruttori che volessero aprire nuove palestre con le procedure da seguire per la costituzione di una nuova società o con il prestito gratuito dei tatami o di altre attrezzature necessarie per l'avvio dell'attività.*
- 24) *Gli allievi potranno sostenere l'esame di passaggio di cintura solo se avranno partecipato almeno ad uno stage tecnico regionale (documentato) che sarà organizzato per il loro grado nell'arco dell'anno sportivo.*
- 25) *Gli allievi che intendessero cambiare palestra per scelta o per causa maggiore, dovranno chiedere il nulla osta alla società di appartenenza.*
- 26) *Per chi volesse saltuariamente frequentare altre palestre dovrà informare il D.T. della società di appartenenza.*
- 27) *Gli allievi all'atto dell'iscrizione dovranno riempire in ogni parte un apposito modulo e non potranno iniziare attività alcuna se privi di certificazione medica e di tagliando assicurativo che verrà rilasciato dalla società medesima.*
- 28) *Nei calendari regionali saranno inserite date per raduni di carattere agonistico, la partecipazione a detti incontri non sarà obbligatoria in quanto è stato stabilito che l'attività agonistica sia facoltativa*
- 29) *Attenzione il "manuale della qualità" prevede solo l'uso della modulistica ufficiale che sarà disponibile presso le Società o scaricabile da internet sul sito [www.goshinjitsuitalia.com](http://www.goshinjitsuitalia.com)*
- 30) *I gradi e le qualifiche rilasciati da altri Enti o Federazioni saranno riconosciuti solo dopo verifica tecnica e con l'esposizione dei Kata previsti da Goshin Jitsu Italia in relazione al grado da riconoscere e dopo almeno 12 mesi dalla data di iscrizione.*
- 31) *L'adesione da parte delle Società a Goshin Jitsu Italia U.I.S.P. per tutti i settori avrà costo zero.*

***I gradi saranno Goshin Jitsu Italia UISP***

## PRESENTAZIONE

# **PROGRAMMA TECNICO**

La qualificazione dei quadri tecnici, riveste un'importanza fondamentale nella vita associativa, specie per un'organizzazione che gestisca un'arte marziale.

A questo proposito diviene essenziale che ad ogni livello corrisponda una valutazione tecnica appropriata.

Scaturisce, quindi, l'esigenza di un programma, con schemi chiari e precisi, che caratterizzino ogni tappa di questa progressione tecnica.

## **MATERIE TECNICHE PER IL CONSEGUIMENTO DI TUTTI I GRADI DAN**

- A) PARTE GENERALE + REGOLAMENTO GENERALE (Manuale della Qualità)
- B) TECNICHE DI NAGE WAZA
- C) TECNICHE DI KATAME WAZA
- D) RENRAKU E KAESHI
- E) ARBITRAGGIO
- F) KATA
- G) RANDORI

# PARTE GENERALE

## IL SALUTO

RITZU-REI (Saluto dalla posizione in piedi).

ZA-REI (Saluto dalla posizione in ginocchio).

UKEMI (Cadute)

USHIRO (Caduta indietro nelle 3 forme)

YOKO-UKEMI (Caduta laterale nelle 2 forme)

MAE-UKEMI (caduta in avanti frontale)

MAE MAWARE UKEMI (caduta in avanti con arrotolamento nelle 2 forme)

YOKO MAWARE UKEMI (caduta laterale con arrotolamento)

USHIRO MAWARE UKEMI (caduta all'indietro con arrotolamento)

TAI-SABAKI (rotazione del corpo)

HAPPO NO KUZUSHI (8 direzioni fondamentali di squilibrio)

SHINTAI (Happo No Shintai)

Ayumi.ashi frontale (in avanti e indietro nelle 2 forme)

Tsugi-ashi diagonale

Tsugi.ashi laterale (da destra a sinistra e viceversa)

SHISEI (le posizioni)

## Aggiornamento normativa esami

### Tempi di permanenza nel grado

1° Dan - anzianità nel grado precedente minimo 12 mesi + partecipazione ad 1 stage nazionale documentato

2° Dan - partecipazione a 2 stages tecnici nazionali di settore (documentati)

3° Dan - “ “ 3 “ “ “ “ “

4° Dan - “ “ 4 “ “ “ “ “

5° Dan - “ “ 5 “ “ “ “ “

Solo il 5° Dan di Ju Jitsu sarà conferito dal Presidente Nazionale

Sono previsti esami parziali per il passaggio al grado successivo, da sostenere nelle varie sessioni d'esame ma il candidato dovrà lasciare almeno 3 materie per la scadenza regolare del tempo.

Il grado dovrà essere completato, se iniziato, nei 2 anni dopo la scadenza regolare, diversamente sarà necessario l'iscrizione ad un nuovo corso di formazione regionale.

I corsi di formazione tecnica regionali per 1° e 2° Dan sono obbligatori

Il candidato potrà iscriversi in un'altra regione solo se nella propria non sia previsto il corso specifico e gli esami si sosterranno nella regione dove si è frequentato il corso.

**CLASSIFICAZIONE DELLE TECNICHE DI NAGE WAZA**  
**AGGIORNAMENTO DEL 01-04-1997**  
(KODOKAN DI TOKYO)

**TE WAZA (15)**

SEOI NAGE  
IPPON SEOI NAGE  
SEOI OTOSHI  
TAI OTOSHI  
YAMA ARASHI  
UKI OTOSHI  
SUMI OTOSHI  
UCHI MATA SUKASHI  
KOUCHI GAESHI  
KATA GURUMA  
MOROTE GARI  
KUCHIKI TAOSHI  
KIBISU GAESHI  
SUKUI NAGE  
OBI OTOSHI

**YOKO SUTEMI WAZA (15)**

YOKO GAKE  
YKO OTOSHI  
TANI OTOSHI  
UKI WAZA  
YOKO GURUMA  
YOKO WAKARE  
DAKI WAKARE  
KANI BASAMI  
SOTO MAKIKOMI  
UCHI MAKIKOMI  
HANE MAKIKOMI  
HARAI MAKIKOMI  
UCHI MATA MAKIKOMI  
O SOTO MAKIKOMI  
KAWAZU GAKE

**KOSHI WAZA (11)**

UKI GOSHI  
HARAI GOSHI  
HANE GOSHI  
O GOSHI  
TSURIKOMI GOSHI  
SODE TSURIKOMI GOSHI  
KOSHI GURUMA  
TSURI GOSHI  
DAKI AGE  
UTSURI GOSHI  
USHIRO GOSHI

**ASHI WAZA (21)**

HIZA GURUMA  
ASHI GURUMA  
SASAE TSURICOMI ASHI  
DEASHI BARAI  
OKURI ASHI BARAI  
HARAI TSURIKOMI ASHI  
TSUBAME GAESHI  
O SOTO GARI  
KO SOTO GARI  
O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI  
HANE GOSHI GAESHI  
HARAI GOSHI GAESHI  
UCHI MATA GAESHI  
KO SOTO GAKE  
O GURUMA  
O SOTO GURUMA  
UCHI MATA  
O SOTO OTOSHI

**MA SUTEMI WAZA (5)**

TOMOE NAGE  
SUMI GAESHI  
URA NAGE  
TAWARA GAESHI  
HIKIKOMI GAESHI

TE GURUMA = variante di SUKUI NAGE

KANI BASAMI, KAWAZU GAKE, DAKI AGE sono tecniche vietate nel combattimento

## PROGRAMMA D'ESAME PER 1° DAN JUDO

**Tutte le tecniche dovranno essere dimostrate in forma ON (fondamentale)**

### **NAGE WAZA**

#### **TE WAZA**

SEOI NAGE  
IPPON SEOINAGE  
TAI OTOSHI  
SEOI OTOSHI  
KATA GURUMA

#### **KOSHI WAZA**

UKI GOSHI  
HARAI GOSHI  
HANE GOSHI  
O GOSHI  
KOSHI GURUMA  
TSURI KOMI GOSHI

#### **ASHI WAZA**

DEASHI BARAI  
HIZA GURUMA  
SASAE TSURIKOMI ASHI  
UCHI MATA  
O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
KO SOTO GARI  
O SOTO GARI

#### **MA SUTEMI WAZA**

TOMOE NAGE  
SUMI GAESHI

#### **YOKO SUTEMI WAZA**

TANI OTOSHI  
YOKO TOSHI

### **KATAME WAZA**

#### **OSEA WAZA**

#### **GRUPPO KESA**

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

#### **GRUPPO SHIO**

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

#### **SHIME WAZA**

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

#### **KANSETSU WAZA**

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

### **KATA**

Nage No Kata – Kodokan Goshin Jitsu (Toshi No Bu)

#### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 1° DAN

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 1°Dan in sede di stage tecnico nazionale i candidati che avranno frequentato il Corso Regionale Specifico.

Nel caso la regione d'appartenenza non organizzi il corso specifico, il candidato dovrà frequentare il corso in un'altra regione Saranno ritenuti PROMOSSI i candidati che avranno massimo un'insufficienza.

Saranno ritenuti RIMANDATI i candidati che fossero insufficienti fino a tre materie, In tal caso dovranno recuperare dette materie senza rifare il corso specifico dopo 4 mesi Tale recupero dovrà avvenire entro due anni .Sarà ritenuto BOCCIATO se il recupero non avvenisse nei tempi previsti e se le materie che presenta non saranno tutte sufficienti.

Saranno ritenuti BOCCIATI i candidati che fossero insufficienti in quattro materie In tal caso dovranno rifare il corso regionale specifico senza ritenere valida nessuna materia, comprese quelle che fossero state positive.

# PROGRAMMA D'ESAME PER 2° DAN JUDO

(studio sulle difese, opportunità diverse)

## NAGE WAZA

### TE WAZA

UKI OTOSHI  
MOROTE GARI  
SUKUI NAGE

### KOSHI WAZA

SODE TSURIKOMI GOSHI  
TSURI GOSHI (O e KO)  
USHIRO GOSHI  
HARAI TSURIKOMI ASHI

### ASHI WAZA

OKURI ASHI BARAI  
KO SOTO GAKE  
O GURUMA  
ASHI GURUMA

### MA SUTEMI WAZA

URA NAGE

### YOKO SUTEMI WAZA

YOKO GAKE  
UKI WAZA  
YOKO GURUMA  
YOKO WAKARE

## KATAME WAZA

Le tecniche di katame waza dovranno essere dimostrate in modi diversi

### OSEA WAZA

GRUPPO KESA

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

GRUPPO SHIO

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

### SHIME WAZA

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

### KANSETSU WAZA

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

## KATA

JU NO KATA – KODOKAN GOSHIN JITSU (COMPLETO)

### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 2° DAN

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 2°Dan in sede di stage tecnico nazionale i candidati che avranno frequentato il corso regionale specifico.

Nel caso la regione d'appartenenza non organizzi il Corso Specifico, il candidato dovrà frequentare il corso in un'altra regione saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che non avranno insufficienze con possibilità di recupero dopo 4 mesi per le materie non sufficienti.

L'esame parziale sarà da completare entro i 2 anni successivi a quello del primo esame parziale e saranno ritenute valide le materie in cui avrà ottenuto la sufficienza.

Passati i due anni anche gli esami sostenuti con esito positivo decadranno quindi il candidato dovrà rifare il corso regionale di formazione.

## PROGRAMMA D'ESAME PER 3° DAN JUDO

(studio sui principi d'azione)

### NAGE WAZA

#### TE WAZA

KIBIZU GAKE  
KUCHIKI TAOSHI

#### MAKIKOMI WAZA

SOTO MAKIKOMI  
O SOTO MAKIKOMI  
UCHI MAKIKOMI  
HANE MAKIKOMI  
HARAI MAKIKOMI  
UCHI MATA MAKIKOMI

#### KOSHI WAZA

UTSURI GOSHI  
HANE GOSHI GAESHI  
HARAI GOSHI GAESHI

#### ASHI WAZA

O SOTO GURUMA  
O SOTO OTOSHI  
TSUBAME GAESHI  
UCHI MATA GAESHI

#### MA SUTEMI WAZA

TAWARA GAESHI

### KATAME WAZA

Le tecniche di katame waza dovranno essere dimostrate in modi diversi con Nogare, hairi e Fuseshi

#### OSEA WAZA

##### GRUPPO KESA

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

##### GRUPPO SHIO

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

#### SHIME WAZA

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

#### KANSETSU WAZA

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

### KATA

KATAME NO KATA

#### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 3° DAN

Gli esami per l'acquisizione del 3°Dan si terranno in sede di stage tecnico nazionale

Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che non avranno insufficienze con possibilità di recupero dopo 4 mesi per le materie non sufficienti.

L'esame parziale sarà da completare entro i 3 anni successivi a quello del primo esame parziale e saranno ritenute valide le materie in cui avrà ottenuto la sufficienza.

Passati i tre anni anche gli esami sostenuti con esito positivo decadranno quindi il candidato dovrà rifare il corso regionale di formazione.

## PROGRAMMA D'ESAME PER 4° DAN JUDO

(studio sui principi d'azione in maniera approfondita)

### NAGE WAZA

#### TE WAZA

SUMI OTOSHI

#### YOKO SUTEMI WAZA

DAKI WAKARE

#### KOSHI WAZA

YAMA HARASHI

#### ASHI WAZA

UCHI MATA SUKASHI  
OBI OTOSHI  
DAKI AGE  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI  
KAWAZU GAKE  
KANI BASAMI

### KATAME WAZA

Le tecniche di katame waza dovranno essere dimostrate con Nogare, Hairi e Fusesi in modo approfondito

#### OSEA WAZA

GRUPPO KESA

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

GRUPPO SHIO

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

#### SHIME WAZA

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

#### KANSETSU WAZA

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

### KATA

KIME NO KATA

#### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 4° DAN

L'esame per acquisire il 4° Dan si terrà in sede di stage tecnico nazionale. Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che non avranno insufficienze con possibilità di recupero dopo 4 mesi per le materie non sufficienti.

L'esame parziale sarà da completare entro i 4 anni successivi a quello del primo esame parziale e saranno ritenute valide le materie in cui avrà ottenuto la sufficienza.

Passati i quattro anni anche gli esami sostenuti con esito positivo decadranno quindi il candidato dovrà rifare il corso regionale di formazione.

# **PROGRAMMA D'ESAME PER 5° DAN JUDO**

## **NAGE WAZA**

SVILUPPO COMPLETO CON SPIEGAZIONE DETTAGLIATA SU: FORMA BASE, PRINCIPI D'AZIONE, OPPORTUNITA' RENRAKU E KAESHI WAZA E DIFESE, DI UNA TECNICA DI TE WAZA, UNA DI KOSHI WAZA E UNA DI ASHI WAZA A SCELTA DEL CANDIDATO.

## **KATAME WAZA**

DIMOSTRAZIONE E PROGRESSIONE TECNICA SU OSAE WAZA, SHIME WAZA E KANSETSU WAZA A SCELTA DEL CANDIDATO

## **KATA**

KOSHIKI NO KATA

ITSUTSU NO KATA

SPIEGAZIONE DEI PRINCIPI E DIMOSTRAZIONE ESEGUITA DA TORI E DA UKE DI UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE.

## **TESI**

IL CANDIDATO DOVRA' PREPARARE UNA TESI ORALE SU UN ARGOMENTO STRETTAMENTE TECNICO JUDOISTICO DA DISCUTERE INANZI ALLA COMMISSIONE D'ESAME. L'ARGOMENTO DELLA TESI DOVRA' ESSERE PRESENTATO PER ISCRITTO, ALMENO TRE MESI PRIMA, AL RESPONSABILE NAZIONALE CHE UNITAMENTE ALLA COMMISSIONE DECIDERA' SULLA VALIDITA' DELL'ARGOMENTO.

IL RESPONSABILE NAZIONALE DOVRA' RISPONDERE PER ISCRITTO AL CANDIDATO ENTRO TRENTA GIORNI DALLA PRESENTAZIONE.

IL CANDIDATO POTRA' SCEGLIERE SE SOSTENERE L'ESAME COMPLETO OPPURE PARZIALE NELLE VARIE SESSIONI D'ESAME ED AVRA' UN MARGINE DI TEMPO DI DUE ANNI PER ULTIMARE TUTTE LE MATERIE, DOPODICHE' DOVRA' RIFARE L'ESAME COMPLETO.

IL CANDIDATO PER OTTENERE LA PROMOZIONE DOVRA' AVERE LA SUFFICIENZA (6/10) SU TUTTE LE MATERIE.

L'ESAME SI TERRA' IN SEDE DI STAGE TECNICO NAZIONALE

# COMMISSIONI D'ESAME

Per il 1°,2°,3°,4°,5° Dan = Gli esami si sosterranno nelle sedi regionali

Docenti: la Comm. Tec. Regionale presieduta da un componente la direzione tecnica nazionale.

## PROGRAMMA REGIONALE DI FORMAZIONE TECNICA

A – Corso per 1° DAN

B – Corso per 2° DAN

C – Lezioni d'aggiornamento per tutte le C.N.

### A- CORSO PER 1° DAN

#### REGOLAMENTO

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata del corso 20 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami dovranno avere minimo l'80% d'ore di presenza alle lezioni (16 ore)

### B- CORSO PER 2° DAN

#### REGOLAMENTO

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata del corso 20 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami dovranno avere minimo l'80% d'ore di presenza alle lezioni (16 ore)

Il corso deve essere separato da quello per 1° Dan

### PROGRAMMA

MATERIE	1° DAN	2° DAN
PARTE GENERALE	Ore 2	Ore 2
NAGE WAZA	Ore 2	Ore 2
KATAME WAZA	Ore 2	Ore 2
RENRAKU E KAESHI WAZA	Ore 4	Ore 4
RANDORI	Ore 2	Ore 2
ARBITRAGGIO	Ore 2	Ore 4
KATA	Ore 6	Ore 6
TOTALE	Ore 20	Ore 20

### C - LEZIONI D'AGGIORNAMENTO

Saranno organizzate incontri tecnici d'aggiornamento aperti a tutte le Cinture Nere o a chi vorrà partecipare su materie specifiche della durata di 3 ore ciascuna.

Le materie da trattare e l'organizzazione delle lezioni saranno concordate con il Responsabile Tecnico Regionale

### INSEGNANTI TECNICI

VEDI PROGRAMMA DI FORMAZIONE

