

JUDO – 2011

ESAMI DI GRADUAZIONE

NORME GENERALI

Corsi Propedeutici Regionali

I Comitati Regionali organizzano opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami.

I Candidati sono tenuti al versamento di un contributo non superiore a €50,00.

Le spese (viaggio, soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami Regionali

per 1°, 2° e 3° Dan

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

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfettaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

Commissioni Esami Nazionali

per 4°, 5° e 6° Dan

Le Commissioni di Esami Nazionali sono presiedute dal Vicepresidente di Settore e sono composte di due Maestri nominati dal Presidente della Federazione.

Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfettaria) sono a carico della Federazione.

Criteri di Valutazione dell' Esame

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

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

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 1°, 2° E 3° DAN

Gli esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, in località e date che verranno comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 0656470527 o e-mail: formazione@fijlkam.it) **almeno 30 giorni prima**. Gli esami suddetti si dovranno svolgere preferibilmente **entro la fine del mese di ottobre 2011** ed il Comitato Regionale dovrà trasmettere **tempestivamente** i risultati all'Ufficio di cui sopra.

Requisiti

Possono sostenere gli esami per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 1995 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2010 o precedenti) come cintura marrone;
- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2009 o precedenti;
- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2008 o precedenti.

Modalità

L' Esame consiste in una prova pratica (V. Programmi d'Esami).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento degli esami, la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato) unitamente alla attestazione dell' avvenuto versamento (€ 50,00: 1° Dan; € 75,00: 2° Dan; € 100,00: 3° Dan) sul conto del Comitato Regionale di Settore.

LUOGO, DATA, REQUISITI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 4°, 5° E 6° DAN

Gli esami per la promozione a 4°, 5° e 6° Dan si svolgono **presso il Centro Olimpico di Ostia** nelle seguenti date:

- 4° Dan: 3 dicembre 2011 ore 8.30 - 13.00
- 5° Dan: 3 dicembre 2011 ore 15.00 - 19.00
- 6° Dan: 4 dicembre 2011 ore 8.30 - 12.00

Requisiti

Possono sostenere gli esami per la promozione a:

- 4° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 3° Dan con decorrenza 1° gennaio 2007 o precedenti;
- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2006 o precedenti.
- 6° Dan: gli Ufficiali di Gara Nazionali ed i Maestri che hanno acquisito il 5° Dan con decorrenza 1° gennaio 2004 o precedenti.

Modalità

L'Esame per 4°, 5° e 6° Dan consiste in una prova pratica (V. Programmi d'Esami).

L'esame per 6° Dan prevede anche una prova teorica (discussione della tesina).

Iscrizione

Tutti i Candidati devono inviare **-con plico raccomandato-** alla Scuola Nazionale – Via dei Sandolini 79 – 00122 Lido di Ostia/RM, **entro sabato 4 novembre**, la domanda di ammissione (da redigersi sul Modello allegato) unitamente a:

- attestazione del versamento (effettuato sul bollettino di c.c.p. n. 63908008 intestato a: CONI/FIJLKAM Settore Judo - Servizio Tesoreria BNL F.le Roma 2 - V.le Tiziano 70 - 00196 Roma) comprovante il pagamento della quota d'esame:
 - 4° Dan: € 125,00;
 - 5° Dan: € 150,00;
 - 6° Dan: € 200,00;

- tesi (solo per l'Esame a 6° Dan) in triplice copia, di almeno 10 pagine dattiloscritte, da svolgersi sul seguente argomento: "Illustri il candidato i principi degli Osae Waza (Kesa – Shio – Sankaku), i metodi per liberarsi basati su principi biomeccanici e, nelle funzioni di Tori, i relativi Renraku Waza e Kaeshi Waza".

AVVERTENZA

La tesi deve essere strutturata come segue:

- 1) Indice;
- 2) Introduzione;
- 3) Parte Centrale (con documenti, fotogrammi, grafici e illustrazioni);
- 4) Conclusione;
- 5) Bibliografia e Documenti.

PROGRAMMI D'ESAMI

1° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage no Kata; esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata.
- 3) Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate:

"Tachi Waza"

Te Waza: Seoi Nage(ippon/morote/eri)
Tai Otoshi
Kata Guruma

Koshi Waza: Uki Goshi
Tsurikomi Goshi
Harai Goshi

Ashi Waza: De Ashi Barai
Okuri Ashi Barai
O Soto Gari
O Uchi Gari
Ko Uchi Gari
Sasae Tsurikomi Ashi
Hiza Guruma

Sutemi Waza: Tomoe Nage
Tani Otoshi

"Katame Waza"

Osae Waza: Kesa Gatame
Yoko Shiho Gatame
Kami Shiho Gatame
Tate Shiho Gatame

Shime Waza: Kata Juji Jime
Nami Juji Jime
Gyaku Juji Jime
Hadaka Jime
Okuri Eri Jime

Kansetsu Waza: Ude Garami
Ude Ishigi Juji Gatame
Ude Gatame
Waki Gatame

2° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata; esecuzione del Katame no Kata
- 3) Esecuzione delle prime 12 azioni (senza armi) del Kodokan Goshin Jitsu
- 4) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed inoltre:

"Tachi Waza"

Te Waza: Kuchiki Taoshi
Te Guruma

Koshi Waza: Uchi Mata
Hane Goshi
Ushiro Goshi

Ashi Waza: Uchi Mata
Ashi Guruma
Ko Soto Gari
Harai Tsurikomi Ashi

Sutemi Waza: Ma Ura Nage
Sumi Gaeshi
Yoko Yoko Gake
Yoko Guruma

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate di Renraku e Kaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Ushiro Kesa Gatame
Kata Gatame
Makura Kesa

Shime Waza: Kata Ha Jime
Ryo Te Jime

Kansetsu Waza: Hara Gatame
Hiza Gatame

3° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata, Katame no Kata, Kodokan Goshin Jitsu, Ju no Kata.
- 3) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed in aggiunta:

"Tachi Waza"

Te Waza: Morote Gari
Kata Seoi Nage
Seoi Otoshi

Koshi Waza: O Goshi
Koshi Guruma

Ashi Waza: O Soto Guruma
O Soto Otoshi

Sutemi Waza: Tawara Gaeshi
Yoko Tomoe Nage
(Makikomi) Soto Makikomi
Uchi Makikomi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed in aggiunta:

Osae Waza: Sankaku
Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza

Shime Waza: Sankaku Jime
Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza: Sankaku Gatame

Hairi Kata: Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro e da sopra da parte di Tori.

4° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata, Katame no Kata, Kime no Kata, Ju no Kata, Kodokan Goshin Jitsu.
- 3) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed in aggiunta:

"Tachi Waza"

Te Waza: Sukui Nage
Kibisu Gaeshi

Koshi Waza: Utsuri Goshi

Ashi Waza: Ko Soto Gake

Sutemi: Uki Waza
(Makikomi) Hane Makikomi
Harai Makikomi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3°Dan completate di Renraku e Kaeshi ed in aggiunta:

Hairi Kata: Attacchi e difese con Uke spalle a terra;
Attacchi e difese con Tori spalle a terra.

5° DAN

- 1) Esecuzione di un Kata a scelta del Candidato ed esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu.
- 2) Esecuzione e spiegazione di una tecnica di Nage-waza a scelta della Commissione con relative varianti ed opportunità Kaeshi e Renraku;
- 3) Esecuzione e spiegazione di una tecnica di Katame-Waza a scelta del Candidato con relative varianti ed opportunità Kaeshi e Renraku.

6° DAN

Parte Teorica

- 1) conoscenza delle diverse forme di espressione del Judo ed in particolare del lavoro in Tachi-Waza, in Ne-Waza ed in Tachi-Waza con proseguimento in Ne-Waza;
- 2) conoscenza della struttura Federale in tutte le sue componenti.

Parte Pratica

- 1) Dimostrazione del lavoro presentato relativamente al Tachi-Waza, in Ne-Waza ed in Tachi-Waza con proseguimento in Ne-Waza;
- 2) spiegazione ed esecuzione dei temi contenuti nella tesina presentata.

Kata

Obbligatoriamente Koshiki No Kata e Itsu Tsu No Kata in entrambi i ruoli.

L'esecuzione, a discrezione della Commissione d'Esame, potrà essere totale o parziale. Nell'insieme delle prove il Candidato dovrà mettere in evidenza la qualità della conoscenza tecnica, efficacia e la realtà del Judo.

MODELLO RICHIESTA
PARTECIPAZIONE
CORSI ED ESAMI

Luogo e data

AL

JUDO

ATLETA

LOTTA

INSEGNANTE TECNICO

KARATE

UFFICIALE DI GARA

___/___ sottoscritto/a _____ ,
Cognome Nome

nat ___ a _____ (_____) il ___/___/_____,
Comune Prov.

domiciliato/a a _____ (_____)
Cap Comune Prov.

in Via _____ N° _____ ,

telefono (abitazione-ufficio) ___/___/___ (cellulare) ___/___/___ ,

indirizzo di posta elettronica _____ ,

titolo di studio _____ professione _____ ,

tesserat _____ per l'anno in corso con Licenza Federale N° _____

a favore della Società Sportiva: _____ Cod.

--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di _____ conseguita a _____ il ___/___/___ con decorrenza 01/01/____

con il Grado di _____ conseguito a _____ il ___/___/___ con decorrenza 01/01/____

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

in programma a: _____ il _____

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

Firma

AVVERTENZA

Judo

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri - Esame a 1°, 2° e 3° Dan (Domanda al Comitato Regionale competente):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p.intestato al Comitato Regionale competente.

Esame a 4°, 5° e 6° Dan (Domanda alla Federazione):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. n.63908008 intestato alla FIJLKAM/Judo.

Lotta

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri (Domanda al Comitato Regionale competente):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p.intestato al Comitato Regionale competente.

Karate

Corsi di Formazione e di Aggiornamento - Esame Riammissione Quadri - Esame a 1°, 2° e 3° Dan (Domanda al Comitato Regionale competente):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. intestato al Comitato Regionale competente.

Esame a 4°, 5° e 6° Dan (Domanda alla Federazione):

Si allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € _____ sul c.c.p. n.63839005 intestato alla FIJLKAM/Karate.



COMPILARE A MACCHINA O A STAMPATELLO



JUDO - 6° DAN

(da allegare al Modello di Richiesta Partecipazione Corsi ed Esami)

1) Attività svolta e risultati conseguiti da Atleta:

2) Attività svolta e risultati conseguiti da Ufficiale di Gara o Insegnante Tecnico:

3) Esperienze maturate in ambito sportivo scolastico:

4) Cariche o incarichi ricoperti a livello Internazionale, Nazionale, Regionale, Provinciale nella FIJLKAM o nel CONI:

5) Cariche o incarichi ricoperti in Società Sportive affiliate alla FIJLKAM:

Luogo e data

Firma

* * * * *