

A tutte le Società

A tutti i tesserati interessati

OGGETTO : Apertura iscrizioni -Corso Regionale di preparazione esami 1-2-3 dan anno 2024

In accordo con il Commissario Straordinario Fabio Caldarelli , si informa che a seguito delle numerose domande di pre adesione presentate, sarà effettuato da parte di questo Comitato Regionale ,un corso di preparazione agli esami per 1° , 2° ,3° dan anno 2024 ( decorrenza 01/01/2025 ).

Si comunica che è stata aperta la pagina ufficiale, secondo le nuove modalità di iscrizione ai corsi stabiliti dalla Federazione, in modo che gli interessati possano accedere autonomamente dalla propria area personale alla voce – GESTIONE CORSI - , ed effettuare l' iscrizione ( chi ne fosse sprovvisto dovrà inviare il proprio C.F. e la mail personale a “ [segreteria.comitato@crtjudo.it](mailto:segreteria.comitato@crtjudo.it) “ per l' attivazione ).

**TERMINE ULTIMO PER ISCRIVERSI 25/10/2024**

**Tutti coloro che avevano già comunicato domanda di pre adesione , dovranno confermarla con l' iscrizione ufficiale attraverso la propria area personale** ( si ricorda che l'iscrizione sarà validata esclusivamente al momento del pagamento della quota )

Il corso avrà un iter formativo di 18 ore totali , suddivise in 6 lezioni dove saranno trattati tutti gli argomenti dei programmi Federali allegati ,in modo da perfezionare la formazione che ognuno effettuerà nelle proprie Società .

**Si ricorda che la partecipazione al corso di preparazione , è facoltativa e non vincolante per l' iscrizione all' esame finale.**

REQUISITI NECESSARI PER POTER EFFETTUARE L'ESAME

**1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2008 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2023 o precedenti) come cintura marrone;**

**2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2022 o precedenti (permanenza di 3 anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan);**

**3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2021 o precedenti (permanenza di 4 anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan).**

La quota di adesione al corso di preparazione , come da tabella Federale ,sarà di euro 50.00( da effettuare esclusivamente con carta di credito ) .

#### PROGRAMMA LEZIONI

GIORNO	DATA	ORARIO
SABATO	26/10/2024	09.00- 12.00
SABATO	02/11/2024	09.00- 12.00
SABATO	09/11/2024	09.00- 12.00
SABATO	16/11/2024	09.00- 12.00
SABATO	23/11/2024	09.00- 12.00
SABATO	30/11/2024	09.00- 12.00

I docenti individuati per effettuare le lezioni saranno

M° Volpi Gianni,  
M° Calugi Marco.

Le lezioni saranno effettuate presso - Istituto GRANACCI via del Pratello Bagno a Ripoli -FI ( SS1 uscita Firenze sud ).

Nel caso di un numero elevato di discenti o particolari esigenze logistiche, potrà essere valutata la possibilità di ampliare ulteriori sedi e date .

#### PROGRAMMA ESAMI

##### **1° DAN**

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio (termini e gesti).
- 4) Posizioni, prese , squilibri e spostamenti.
- 5) Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage no Kata;  
esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata o a scelta del candidato del 1° gruppo del Ju No Kata.
- 6) Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di Difese, Renraku e Gaeshi, scelte dalla Commissione, tra quelle sottoelencate:

Gokyo 1° e 2° gruppo

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

Koshi Waza: Uki Goshi ,O Goshi ,Uchi Mata, Harai Goshi ,Koshi Guruma, Tsurikomi Goshi

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

"Katame Waza" :

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

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

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

## 2° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Nage no Kata e del Katame no Kata
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku, Gaeshi e Difese, ed inoltre:

Gokyo 3° Gruppo

Te Waza: Kata Guruma ,

Koshi Waza: Tsuru Goshi , Hane Goshi .

Ashi Waza: Ko soto Gake ,Ashi Guruma ,Harai Tsurikomi Ashi .

Sutemi Waza: Tomeo Nage ,Yoko Otoshi .

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Ushiro Kesa Gatame ,Kata Gatame , Makura Kesa .

Shime Waza: Kata Ha Jime ,Ryo Te Jime .

Kansetsu Waza: Hara Gatame ,Hiza Gatame .

### 3° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju no Kata.
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku e Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:

Gokyo 4° gruppo

Te Waza: Sukui Nage ,Uki Otoshi Koshi .

Waza: Utsuri Goshi

Ashi Waza : O Guruma

Sutemi Waza: Sumi Gaeshi ,Tani Otoshi ,Yoko Tomoe Nage .

Makikomi: Hane Makikomi ,Soto Makikomi .

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

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

Shime Waza: Sankaku Jime -Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza: Sankaku Gatame .

**Grosseto 12/10/2024**



Commissario CRT sett. JUDO  
Mazzi Aldo

