



**SETTORE JUDO**

**Programma Tecnico  
e  
Regolamento Esami**



**Edizione 2024**

## **Prefazione**

*La riforma del programma d'esame e quindi della proposta di formazione tecnica, attuata dalla C.T.N. del Settore Judo dell'UIISP, mira ad elevare le opportunità di crescita tecnica del nostro corpo associativo, aderendo al livello e alle aspettative dello stesso.*

*L'aspetto specifico dello studio e dell'applicazione delle tecniche in varie direzioni e situazioni, rispetto a quelle considerate elettive in una certa tradizione didattica, deve rappresentare un arricchimento tecnico e mai legittimare opportunismi speculativi o utilitaristici (dal mero obiettivo agonistico).*

*Deve sempre prevalere il concetto di formazione complessiva del Judoka, laddove il Judo è vettore di valori, non parcellizzando e specializzando (soprattutto in tempi precoci) a fini strumentali la sua formazione, ribadendo in questo la scelta di campo della UIISP, che il Judo è uno strumento di educazione culturale, etica e psicomotoria, ancorché tecnica.*

---

*Claudio Bufalini*  
*Resp.le Naz.le Settore Judo*

---

*Franco Biavati*  
*Resp. Naz.le Attività UIISP D.O.*

# INDICE

## PROGRAMMA TECNICO

Prefazione	Pag. 1
I Parte : Normativa	Pag. 3
II Parte : Tecnica	Pag. 6
III Parte : Metodologia	Pag. 21
Regolamento per la Formazione Tecnica Regionale	Pag. 24
Regolamento Esami	Pag 28

## I PARTE

### NORMATIVA

### METODO D'INSEGNAMENTO

L'UISP, tramite il Settore Judo delle Discipline Orientali, adotta ufficialmente e fa suo il Judo Kodokan fondato da Jigoro Kano Shihan.

### SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DI JUDO

1) Le tecniche di Judo si suddividono in tre gruppi fondamentali:

**NAGE WAZA- KATAME WAZA- ATE WAZA.** (Tabella 1).

2) **NAGE WAZA** si suddivide ulteriormente in due gruppi (Tabella 2):

- a) TACHI WAZA
- b) SUTEMI WAZA.

Il gruppo dei TACHI WAZA è a sua volta articolato in TE WAZA, KOSHI WAZA, ASHI WAZA; Il gruppo dei SUTEMI WAZA comprende i MA SUTEMI WAZA e gli YOKO SUTEMI WAZA.

3) **KATAME WAZA** si suddivide in tre gruppi (Tabella 3):

- a) OSAE WAZA;
- b) SHIME WAZA;
- c) KANSETSU WAZA.

4) **ATE WAZA** si suddivide in due gruppi (Tabella 4):

- a) UDE ATE
- b) ASHI ATE.

5) Nel Judo sportivo è proibito usare tecniche di ATE WAZA e alcune tecniche di KATAME WAZA e di NAGE WAZA.

### GO KYO

1) Il GO KYO è l'insieme delle 40 tecniche fondamentali del Judo moderno. Esso si suddivide in cinque KYO (dal I° al V°) a seconda della difficoltà crescente per l'esecuzione delle tecniche e delle cadute. (Tabella 5).

### KATA

I "Kata" attualmente presentati al Kodokan sono:

- a) Nage no Kata
- b) Katame no Kata
- c) Ju no Kata
- d) Kime no Kata
- e) Kodokan Goshin Jutsu
- f) Koshiki no Kata
- g) Itsutsu no Kata
- h) Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiikuno Kata

Si menzionano altri KATA elaborati dal Fondatore o da Maestri comunque vicini al Kodokan come:

- a) Go no Kata
- b) Go no Sen No Kata
- c) Nage Ura No Kata
- d) Joshi Goshin Jutsu

## **GRADI**

I gradi di maturità tecnica nel Judo si differenziano in grado KYU e grado DAN. (Tabella 6).

I gradi KYU sono dal 6° al 1°.

I gradi DAN sono dal 1° al 10°.

## **PROMOZIONE DI GRADO KYU**

L'attribuzione dei gradi Kyu è di esclusiva competenza dell'Insegnante Tecnico della Società.

In un normale percorso formativo, ad ogni praticante non possono essere attribuiti più di due gradi Kyu all'anno.

L'esame per il conseguimento del grado KYU viene effettuato sulle seguenti materie: comportamento, saluti, ukemi, dimostrazione tecnica, kata e randori.

## **PROMOZIONE DI GRADO DAN**

Le promozioni di grado DAN sono di esclusiva competenza di apposite Commissioni, in sessioni ufficiali di esame Regionali o Nazionali.

I riconoscimenti di gradi/qualifiche di altre organizzazioni avverranno con la seguente procedura: Il richiedente dovrà presentare la documentazione attestante il grado e/o la qualifica nonché un curriculum del proprio percorso formativo. Il Resp.le Nazionale di Settore in accordo con il Responsabile Nazionale D.O., sentito il parere della Commissione Tecnica Nazionale e del Responsabile Regionale D.O. di competenza, può decidere:

- a. di accettare la richiesta sulla base della documentazione (gratuitamente)
- b. di sottoporre il richiedente a verifica (dietro pagamento della quota di esame prevista)
- c. di respingere la domanda.

In caso di accettazione del grado l'anzianità decorrerà dal momento del riconoscimento (sul Libretto tecnico personale sarà evidenziata l'organizzazione che ha rilasciato il grado), in caso di verifica decorrerà dal momento dell'acquisizione originaria del grado.

In nessun caso saranno ritenuti validi i passaggi di grado ottenuti da nostri Associati presso altri Enti e Federazioni.

## **INSEGNANTI**

- 1) Per conseguire la qualifica di insegnante è indispensabile possedere i seguenti requisiti:
  - a) Età minima 20 anni
  - b) Essere almeno II° DAN
  - c) Aver frequentato il Corso per Insegnanti

2) Materie d'esame:

Didattica di insegnamento, Metodologia di allenamento, Arbitraggio, Statuto e Regolamento organico dell'Associazione, Anatomia, Fisiologia e Medicina (primo soccorso), Storia e filosofia delle arti marziali.

Le Discipline Orientali organizzeranno annualmente corsi per insegnanti.

4) I riconoscimenti di qualifica per gli Insegnanti provenienti da altre organizzazioni seguiranno le direttive esposte nel paragrafo *Promozione di grado Dan* a pag. 4.

Per coloro che, provenienti da altri enti o federazioni, chiedessero di poter effettuare l'esame per conseguire la qualifica di insegnante, sarà indispensabile aver effettuato il riconoscimento del grado utile (almeno 2° Dan), aver partecipato al Corso per Insegnanti, al Corso Regionale UDB ed essere iscritti all' UISP da almeno un anno.

5) Compatibilità:

La qualifica di Insegnante non comporta alcuna incompatibilità con eventuali cariche di Struttura di Attività o sociali e con la qualifica di atleta o di arbitro.

Decadimento dalla qualifica di Insegnante:

Il decadimento dalla qualifica di Insegnante di Judo avviene per i seguenti motivi:

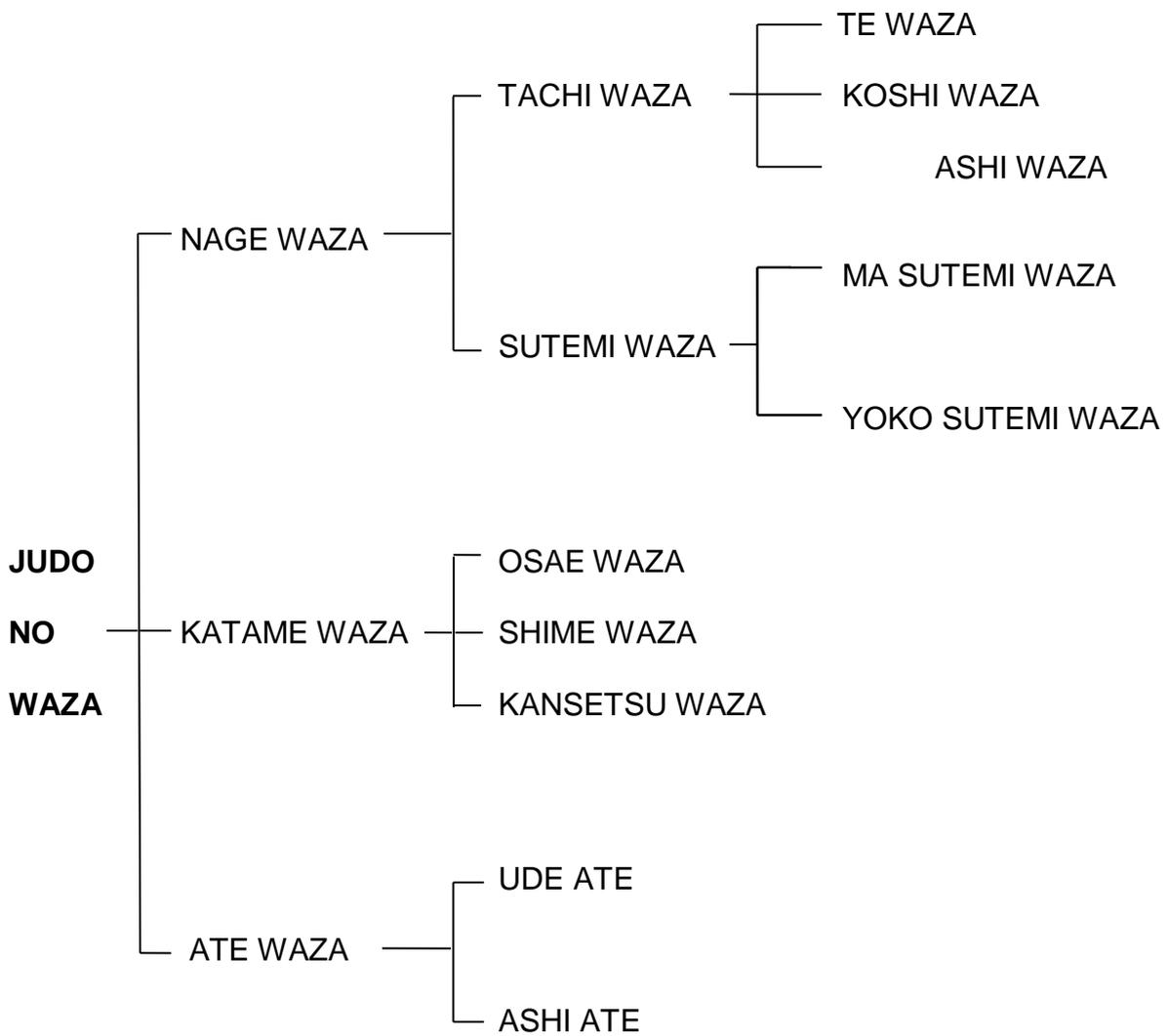
- a) Dimissioni;
- b) Mancato rinnovo della tessera per 2 anni;
- c) Ritiro della tessera per gravi provvedimenti disciplinari da parte dei competenti organi dell'UISP;
- d) Mancata partecipazione a 2 stage annuali consecutivi.

Per essere reintegrati nella qualifica precedentemente acquisita gli insegnanti fuori quadro per i motivi di cui al comma a), b) e d) dovranno partecipare a uno Stage Nazionale di aggiornamento con esame finale

**II PARTE**  
**TECNICA**

**TABELLA 1**

**SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DI JUDO**



## TABELLA 2

### TECNICHE DEL RANDORI WAZA CLASSIFICATE DAL KODOKAN DI TOKYO

#### NAGE – WAZA ( 68 tecniche)

##### **TE WAZA (16 tecniche)**

1	Seoi-nage
2	Ippon-seoi-nage
3	Seoi-otoshi
4	Tai-otoshi
5	Kata-guruma
6	Sukui-nage
7	Obi-otoshi
8	Uki-otoshi
9	Sumi-otoshi
10	Yama-arashi
11	Obi-tori-gaeshi
12	Morote-gari
13	Kuchiki-taoshi
14	Kibisu-gaeshi
15	Uchi-mata-sukashi
16	Ko-uchi-gaeshi

##### **MA SUTEMI WAZA (5 tecniche)**

1	Tomoe-nage
2	Sumi-gaeshi
3	Hikikomi-gaeshi
4	Tawara-gaeshi
5	Ura-nage

##### **KOSHI WAZA (10 tecniche)**

1	Uki-goshi
2	O-goshi
3	Koshi-guruma
4	Tsurikomi-goshi
5	Sode-tsurikomi-goshi
6	Harai-goshi
7	Tsuri-goshi
8	Hane-goshi
9	Utsuri-goshi
10	Ushiro-goshi

##### **YOKO SUTEMI WAZA (16 tecniche)**

1	Yoko-otoshi
2	Tani-otoshi
3	Hane-makikomi
4	Soto-makikomi
5	Uchi-makikomi
6	Uki-waza
7	Yoko-wakare
8	Yoko-guruma
9	Yoko-gake
10	Daki-wakare
11	O-soto-makikomi
12	Uchi-mata-makikomi
13	Harai-makikomi
14	Ko-uchi-makikomi
15	Kani-basami
16	Kawazu-gake

##### **ASHI WAZA (21 tecniche)**

1	De-ashi-harai
2	Hiza-guruma
3	Sasae-tsurikomi-ashi
4	O-soto-gari
5	O-uchi-gari
6	Ko-soto-gari
7	Ko-uchi-gari
8	Okuri-ashi-harai
9	Uchi-mata
10	Ko-soto-gake
11	Ashi-guruma
12	Harai-tsurikomi-ashi
13	O-guruma
14	O-soto-guruma
15	O-soto-otoshi
16	Tsubame-gaeshi
17	O-soto-gaeshi
18	O-uchi-gaeshi
19	Hane-goshi-gaeshi
20	Harai-goshi-gaeshi
21	Uchi-mata-gaeshi

**TE GURUMA**, è una variante di SUKUI NAGE

**KAWAZU GAKE**, è considerata una tecnica pericolosa e pertanto non applicabile nel Randori e nello Shiai.

### TABELLA 3

#### KATAME WAZA ( 32 tecniche)

##### OSAEKOMI WAZA (10 tecniche)

1	Kesa-gatame
2	Kuzure-kesa-gatame
3	Ushiro-kesa-gatame
4	Kata-gatame
5	Kami-shiho-gatame
6	Kuzure-kami-shiho-gatame
7	Yoko-shiho-gatame
8	Tate-shiho-gatame
9	Uki-gatame
10	Ura-gatame

##### KANSETSU WAZA (10 tecniche)

1	Ude-garami
2	Ude-hishigi-juji-gatame
3	Ude-hishigi-ude-gatame
4	Ude-hishigi-hiza-gatame
5	Ude-hishigi-waki-gatame
6	Ude-hishigi-hara-gatame
7	Ude-hishigi-ashi-gatame
8	Ude-hishigi-te-gatame
9	Ude-hishigi-sankaku-gatame
10	Ashi-garami

##### SHIME WAZA (12 tecniche)

1	Nami-juji-jime
2	Gyaku-juji-jime
3	Kata-juji-jime
4	Hadaka-jime
5	Okuri-eri-jime
6	Kataha-jime
7	Katate-jime
8	Ryote-jime
9	Sode-guruma-jime
10	Tsukkomi-jime
11	Sankaku-jime
12	Do-jime

**MAKURA KESA GATAME** è considerata una forma di KUZURE KESA GATAME.

**KESA GATAME** e **KAMI SHIHO GATAME** sono le sole tecniche che hanno una forma di KUZURE.

**DOJIME** e **ASHI GARAMI** sono considerate tecniche pericolose e pertanto non applicabili nel Randori e nello Shiai.

## TABELLA 4

### ATEMI WAZA

#### ASHI ATE

<b>TALLONE:</b> Ushiro – geri Yoko – geri	<b>ESTREMITÀ DELLA PIANTA DEL PIEDE:</b> Naname – geri Mae – geri Taka – geri	<b>GINOCCHIO:</b> Mae - ate
---	--	--------------------------------

#### UDE ATE

<b>GOMITO</b> Ushiro - ate	<b>TAGLIO DELLA MANO</b> Kirioroshi Naname - uchi	<b>PUGNO</b> Naname – ate Yoko – ate Kami – ate Tsukiage Shimo – tsuki Ushiro – tsuki Ushiro - sumi – tsuki Tsukkake Yoko – uchi Ushiro – uchi Uchioroshi	<b>PUNTA DELLE DITA</b> Tsukidashi Ryogan - tsuki
-------------------------------	---	--	---

## TABELLA 5

### GO KYO

#### Go Kyo no Waza Revisionato nel 1920 (40 tecniche)

Dai-ikkyo (gruppo 1) 8 Tecniche	De-ashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Uki-goshi, O-soto-gari, O-goshi, O-uchi-gari, Seoi-nage	
Dai-nikyo (gruppo 2) 8 tecniche	Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Okuri-ashi-harai, Otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata	Tai-
Dai-sankyo (gruppo 3) 8 tecniche	Ko-soto-gake, Tsuru-goshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma	Harai-
Dai-yonkyo (gruppo 4) 8 tecniche	Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi	
Dai-gokyo (gruppo 5) 8 tecniche	O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake	

## TABELLA 6

### KYU E DAN

	I DAN	cintura Nera
	II DAN	cintura Nera
	III DAN	cintura Nera
6° KYU	IV DAN	cintura Nera
5° KYU	V DAN	cintura Nera
4° KYU	VI DAN	cintura Bianca e Rossa
3° KYU	VII DAN	cintura Bianca e Rossa
2° KYU	VIII DAN	cintura Bianca e Rossa
1° KYU	IX DAN	Cintura Rossa
	X DAN	Cintura Rossa

## TABELLA 7

### PROGRAMMA DI ESAME PER NAGE WAZA

#### I DAN

- 1 Ippon Seoi Nage
- 2 Seoi Nage
- 3 Tai Otoshi
- 4 Uki Goshi
- 5 O Goshi
- 6 O Soto Gari
- 7 O Soto Otoshi
- 8 De Ashi Harai
- 9 Ko Uchi Gari
- 10 O Uchi Gari
- 11 Hiza Guruma
- 12 Tomoe Nage
- 13 Ura Nage
- 14 Tani Otoshi
- 15 Sumi Gaeshi

#### III DAN

- 1 Uki Otoshi
- 2 Obi Tori Gaeshi
- 3 Sode Tsurikomi Goshi
- 4 Kuchiki Taoshi
- 5 O Guruma
- 6 Uchi Mata
- 7 Sasae Tsurikomi Ashi
- 8 Ko Soto Gake
- 9 Koshi Guruma
- 10 Ushiro Goshi
- 11 Tawara Gaeshi
- 12 Yoko Otoshi
- 13 Yoko Guruma
- 14 Soto Makikomi
- 15 Yoko Gake

#### V DAN

- 1 Sumi Otoshi
- 2 Obi Otoshi
- 3 Yama Arashi
- 4 Kawazu Gake
- 5 Uchi Makikomi
- 6 Hane Makikomi
- 7 Harai Tsurikomi Ashi
- 8 Ko Uchi Makikomi

#### II DAN

- 1 Kata Guruma
- 2 Morote Gari
- 3 Seoi Otoshi
- 4 Tsurikomi Goshi
- 5 Tsurikomi Komi Goshi
- 6 Harai Goshi
- 7 Hane Goshi
- 8 Okuri Ashi Harai
- 9 Ko Soto Gari
- 10 Ashi Guruma
- 11 Harai Makikomi
- 12 O Soto Makikomi
- 13 Yoko Wakare
- 14 Uki Waza
- 15 Kibisu Gaeshi

#### IV DAN

- 1 Ko Uchi Gaeshi
- 2 O Uchi Gaeshi
- 3 O Soto Gaeshi
- 4 Sukui Nage
- 5 O Soto Guruma
- 6 Utsuri Goshi
- 7 Tsubame Gaeshi
- 8 Hane Goshi Gaeshi
- 9 Harai Goshi Gaeshi
- 10 Uchi Mata Gaeshi
- 11 Uchi Mata Sukashi
- 12 Uchi Mata Makikomi
- 13 Hikikomi Gaeshi
- 14 Daki Wakare
- 15 Kani Basami

**TABELLA 8****PROGRAMMA DI ESAME PER KATAME WAZA**

<b>I DAN (N°11)</b>		
Kesa Gatame	Nami Juji Jime	Ude Hishigi Juji Gatame
Kuzure Kesa Gatame	Kata Juji Jime	Ude Hishigi Ude Gatame
Yoko Shiho Gatame	Gyaku Juji Jime	Ude Hishigi Waki Gatame
Ura Gatame		Ude Hishigi Hiza Gatame

<b>II DAN (N°12)</b>		
Ushiro Kesa Gatame	Hadaka Jime	Ude Garami
Kata Gatame	Okuri Eri Jime	Ude Hishigi Hara Gatame
Kami Shiho Gatame	Kata Ha Jime	Ude Hishigi Ashi Gatame
	Katate Jime	Ashi Garami
	Tsukkomi Jime	

<b>III DAN (N°9)</b>		
Uki Gatame	Ryote Jime	Ude Hishigi Te Gatame
Tate Shiho Gatame	Sode Guruma Jime	Ude Hishigi Sankaku Gatame
Kuzure Kami Shiho Gatame	Sankaku Jime	
	Do Jime	

## **IV DAN (N°9) Tecniche di Katame Waza dimostrate in Tachi Waza**

Gyaku Yubi	
Kote Gaeshi	Hadaka Jime
Kote Hineri	Kata Ha Jime
Ude Hishigi Waki Gatame	Okuri Eri Jime
Ude Hishigi Hara Gatame	
Ude Hishigi Ude Gatame	

## **I FONDAMENTALI (KIHON)**

### **STORIA DEL JUDO**

### **DOJO**

### **IL SALUTO (REI)**

- 1) Ritsu rei (saluto in piedi)
- 2) Za rei (saluto in ginocchio)

### **LA POSIZIONE (SHISEI)**

- 1) Shizen hon tai (posizione naturale fondamentale)  
Migi shizen tai (posizione naturale destra)  
Hidari shizen tai (posizione naturale sinistra)
- 2) Jigo hon tai (posizione abbassata fondamentale)  
Migi jigo tai (posizione abbassata destra)  
Hidari jigo tai (posizione abbassata sinistra)

### **GLI SPOSTAMENTI (SHINTAI)**

- 1) Suri ashi (mantenere i piedi vicino al tatami durante gli spostamenti)
- 2) Ayumi ashi (spostamento normale)
- 3) Tsugi ashi (piede segue piede)
- 4) Tai sabaki (movimenti rotatori di adattamento)
  - Mae sabaki (spostamento circolare in avanti inferiore a 180°)
  - Ushiro sabaki (spostamento circolare indietro inferiore a 180°)
  - Mae mawari sabaki (spostamento circolare in avanti pari o superiore a 180°)
  - Ushiro mawari sabaki (spostamento circolare indietro pari o superiore a 180°)

## **LA PRESA (KUMI KATA)**

- 1) A destra normale (Posizione Shizen tai. Mano dx al bavero e mano sx alla manica)
- 2) A sinistra normale (Posizione Shizen tai. Mano sx al bavero e mano dx alla manica)
- 3) A destra abbassata (Posizione Jigo tai. Mano dx al bavero e mano sx alla manica)
- 4) A sinistra abbassata (Posizione Jigo tai. Mano sx al bavero e mano dx alla manica)

La mano al bavero può assumere le seguenti posizioni:

- Mae eri
- Yoko eri
- Ushiro eri

Altri Kumi Kata:

- Presa alla cintura
- Presa all'addome
- Presa a fasciare il collo
- Prese ad un solo lato
- Prese alle gambe (con restrizioni nel regolamento per le competizioni)

**AI YOTSU**            stessa guardia  
**KENKA YOTSU**    guardie opposte

**TSURITE**    Braccio che solleva  
**HIKITE**     Braccio che tira

## **LE TRE FASI DELLA TECNICA DI LANCIO**

- 1) Kuzushi
- 2) Tsukuri
- 3) Kake

## **LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)**

**HAPPO NO KUZUSHI** (squilibrio in otto direzioni diverse)

- a) Ricerca della rottura della posizione quando Uke è fermo
- b) Ricerca della rottura della posizione quando Uke è in movimento

## **LA PREPARAZIONE (TSUKURI)**

Adattamento tra Tori ed Uke per la fase finale della tecnica.

## **LA PROIEZIONE (KAKE)**

Fase finale della tecnica.

## LE CADUTE (UKEMI)

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1) Ushiro ukemi                    | 1° grado, 2° grado, 3° grado           |
| 2) Yoko ukemi                      | 1° grado, 2° grado, 3° grado           |
| 3) Mae ukemi                       | 1° grado, 2° grado, 3° grado           |
| 4) Mae mawari ukemi o Kaiten ukemi | 1° grado, 2° grado, 3° grado, 4° grado |

### Ushiro Ukemi e Yoko Ukemi

- |          |                      |
|----------|----------------------|
| 1° grado | posizione seduta     |
| 2° grado | posizione accosciata |
| 3° grado | posizione in piedi   |

### Mae Ukemi

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| 1° grado | posizione in ginocchio |
| 2° grado | posizione accosciata   |
| 3° grado | posizione in piedi     |

### Mae Mawari Ukemi o Kaiten Ukemi

- |          |   |
|----------|---|
| 1° grado | con due mani toccando terra (posizione abbassata con distanza minima dal tatami)                          |
| 2° grado | con una mano toccando terra (posizione più alta, da fermo e si termina senza rialzarsi)                   |
| 3° grado | in movimento (eseguendo un passo in avanti con la gamba che indirizza l'ukemi, rialzandosi in equilibrio) |
| 4° grado | in movimento con slancio (ZENPO KAITEN UKEMI)   |

### Esecuzione di Ukemi in situazioni di Randori

# JUDO NO WAZA

## NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

### I – TACHI WAZA

Letteralmente “Tecniche eseguita in posizione eretta”

#### 1) TE WAZA

L'esecuzione delle tecniche di questo gruppo viene effettuata con l'uso prevalente delle braccia.

- a) tecniche eseguite soltanto con la presa:  
UKI OTOSHI, SUMI OTOSHI, UCHI MATA SUKASHI, KOUCHI GAESHI.
- b) tecniche con l'uso di altre parti del corpo:  
TAI OTOSHI, YAMA ARASHI (gamba);  
SEOI NAGE, SEOI OTOSHI, IPPON SEOI NAGE (schiena);  
KATA GURUMA, MOROTE GARI (spalla).  
OBI TORI GAESHI (uso dell'addome)
- c) tecniche eseguite con il massimo impiego delle mani-braccia:  
SUKUI NAGE, KUCHIKI TAOSHI, OBI OTOSHI, KIBISU GAESHI.

#### 2) KOSHI WAZA

L'esecuzione delle tecniche di questo gruppo viene effettuata con l'uso prevalente dell'anca o del busto.

- a) rotazione sull'anca:  
UKI GOSHI, HARAI GOSHI, HANE GOSHI.
- b) caricamento sui lombi:  
O GOSHI, KOSHI GURUMA, TSURI GOSHI, TSURIKOMI GOSHI, SODE TSURI KOMI GOSHI.
- c) sollevamento con l'addome:  
USHIRO GOSHI, UTSURI GOSHI.

#### 3) ASHI WAZA

L'esecuzione delle tecniche di questo gruppo viene effettuata con l'uso prevalente delle gambe o dei piedi.

- a) ostacolare con la gamba (piede o polpaccio):  
HIZA GURUMA, ASHI GURUMA, SASAE TSURIKOMI ASHI

- b) spazzare con il piede:  
DEASHI HARAI, OKURI ASHI HARAI, HARAI TSURIKOMI ASHI, TSUBAME GAESHI.
- c) falciare con la gamba:  
OSOTO GARI, OUCHI GARI, KOSOTO GARI, KOUCHI GARI, OSOTO GAESHI, OUCHI GAESHI, HANE GOSHI GAESHI, HARAI GOSHI GAESHI, UCHI MATA GAESHI.
- d) colpire con la gamba:  
UCHI MATA, O GURUMA, OSOTO GURUMA.
- e) Entrare con la gamba schiacciando:  
OSOTO OTOSHI.
- f) usare il piede a cucchiaio:  
KOSOTO GAKE.

## **II – SUTEMI WAZA**

Tori utilizza il proprio peso per eseguire la proiezione

### **1) MA SUTEMI WAZA**

Posizione finale: Tori sul dorso.

- a) uso del piede:  
TOMOE NAGE, SUMI GAESHI, HIKIKOMI GAESHI.
- b) uso dell'addome:  
URA NAGE, TAWARA GAESHI.

### **2) YOKO SUTEMI WAZA**

Posizione finale: Tori sul fianco.

- a) avvolgere con il corpo:  
SOTO MAKIKOMI, HANE MAKIKOMI, UCHI MAKIKOMI, HARAI MAKIKOMI, UCHI MATA MAKIKOMI, O SOTO MAKIKOMI, KO UCHI MAKIKOMI.
- b) uso prevalente delle braccia:  
YOKO OTOSHI, TANI OTOSHI, UKI WAZA.
- c) rotazione del corpo:  
YOKO GURUMA, YOKO WAKARE, DAKI WAKARE
- d) sforbiciata delle gambe:  
KANI BASAMI.

- e) avvolgere la gamba dall'interno:  
KAWAZU GAKE.
- f) colpire spingendo:  
YOKO GAKE.

## **KATAME WAZA (tecniche di controllo)**

### **I – OSAE WAZA**

- a) Controllo a fascia:  
KESA GATAME, KUZURE KESA GATAME, KATA GATAME, USHIRO KESA GATAME, UKI GATAME, URA GATAME.
- b) Controllo su 4 punti:  
KAMI SHIHO GATAME, KUZURE KAMI SHIHO GATAME, YOKO SHIHO GATAME, TATE SHIHO GATAME

### **II – SHIME WAZA**

A scopo esemplificativo si propone la seguente classificazione:

- a) eseguita frontalmente:  
TSUKKOMI JIME, RYO TE JIME, JUJI JIME (NAMI, KATA, GYAKU).
- b) eseguita da dietro:  
OKURI ERI JIME, KATA HA JIME, HADAKA JIME.
- c) eseguiti frontalmente, lateralmente o da dietro:  
SANKAKU JIME, KATA TE JIME, SODE GURUMA JIME, DO JIME.

### **III – KANSETSU WAZA**

- a) in torsione:  
UDE GARAMI, ASHI GARAMI.
- b) in estensione:  
UDE HISHIGI JUJI GATAME, UDE HISHIGI UDE GATAME, UDE HISHIGI HIZA GATAME, UDE HISHIGI WAKI GATAME, UDE HISHIGI HARA GATAME, UDE HISHIGI TE GATAME, UDE HISHIGI ASHI GATAME, UDE HISHIGI SANKAKU GATAME.

Alcune esecuzioni di Shime Waza e Kansetsu Waza possono essere eseguite in posizione di Tachi waza.

## RENRAKU E KAESHI WAZA

Spesso durante l'esecuzione di una tecnica si verificano situazioni per cui, senza che ci sia interruzione di continuità, la risposta/reazione all'attacco crea una nuova opportunità che viene sfruttata da uno dei due combattenti per concludere con successo l'azione con una tecnica diversa.

Questo può avvenire indifferentemente all'interno del Nage Waza o del Katame Waza , oppure passando da Nage Waza a Katame Waza o viceversa.

Quando a concludere l'azione è lo stesso combattente che ha iniziato il primo attacco parliamo di Renraku Waza, altrimenti di Kaeshi Waza.

Perciò è indispensabile per un'applicazione reale di Renraku Waza la continuità dell'azione di Tori in risposta alla reazione di Uke.

### SEN

### SEN – NO – SEN

### GO – NO - SEN

Il principio SEN: è quando il risultato avviene su iniziativa diretta di chi attacca cogliendo un'opportunità.

Il principio SEN-NO-SEN: è la sublimazione del Kaeshi waza, in quanto si ottiene attaccando l'intenzione dell'avversario, ottenendo il maggior risultato con il minimo sforzo.

Il principio GO-NO-SEN: è quando si ottiene il risultato contrattaccando l'avversario.

## RENRAKU WAZA - RENZOKU WAZA (COMBINAZIONI DI TECNICHE)

Nel Renraku waza e nei Renzoku waza di Nage Waza, per definire la combinazione si utilizzano: la direzione di lancio, la distanza, il lato, le prese e la tecnica utilizzata.

Nel Katame Waza se una tecnica di controllo perde la sua efficacia a causa di una difesa di Uke, Tori dovrà modificare la tecnica di controllo sfruttando la nuova situazione creatasi.

Perciò il presupposto indispensabile alla base di una applicazione **reale** dei Renraku Waza è la **reazione**.

Solo per chiarimenti citiamo alcuni esempi:

#### ▪ Tra Nage Waza e Nage Waza:

Seoi nage - seoi otoshi	stessa direzione
Seoi nage - kouchi gari	avanti-indietro
Ouchi gari -tai otoshi	indietro-avanti

#### ▪ Tra Nage Waza e Katame Waza:

Tai otoshi - Kesa gatame	Nage waza -Osae waza
Osoto gari - Tsukkomi jime	Nage waza-Shime waza
Hiza guruma - Ude hishigi juji gatame	Nage waza-Kansetsu waza



## **III PARTE**

### **METODOLOGIA**

#### **ALLENAMENTO**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1) UCHI KOMI       | ripetizione di tecniche                  |
| 2) BUTSUKARI GEIKO | esercizi di potenziamento della tecnica  |
| 3) YAKU SOKU GEIKO | allenamento alle opportunità             |
| 4) KAKARI GEIKO    | allenamento speciale con ruoli assegnati |
| 5) RANDORI         | esercizio libero                         |
| 6) SHIAI           | combattimento                            |

#### **TAISO (PREPARAZIONE FISICA)**

- 1) Caratteristiche della ginnastica:
  - a) Riscaldamento
  - b) Potenziamento
  - c) Defaticamento

#### **KUMIKATA (PRESE)**

- 1) Esecuzione con Kumikata fondamentali
- 2) Esecuzione con altri Kumikata
- 3) Strategia dei Kumikata

#### **NAGE WAZA**

- 1) Esecuzione da fermo evidenziando la caratteristica della tecnica e i punti fondamentali
- 2) Esecuzione in movimento con diverse opportunità e Kumikata

### 3) Studio delle difese:

#### BOGYO NO WAZA

- GO rompere l'azione di squilibrio
- CHOWA evitare anticipando l'azione di squilibrio
- YAWARA assecondare controllando l'azione di lancio

### **KATAME WAZA**

- 1) Esecuzione evidenziando il controllo specifico
- 2) Esecuzione con controlli diversi e cambiando KEI
- 3) Studio delle difese: FUSEGI (anticipare, sfilare, agganciare)
- 4) Studio dei ribaltamenti: NOGARE KATA
- 5) Studio per arrivare al controllo: HAIRI KATA
- 6) Studio di situazioni standard (situazioni che si presentano frequentemente e che creano uno stallo alla continuità dell'azione)

Solo per chiarimenti citiamo alcuni esempi:

- Gamba di Tori controllata dalle gambe di Uke
- Partenza Ude Hishigi Juji Gatame con Uke che tiene bloccato il proprio braccio.

### **RENRAKU WAZA**

#### *NAGE WAZA*

- 1° livello: studio sul modo di sfruttare la reazione di Uke per applicare nuove tecniche in diverse direzioni relativamente alla nuova opportunità creatasi.
- 2° livello: esecuzione e ricerca per arrivare ad una tecnica, esecuzione e ricerca per proseguire dopo una tecnica, esecuzione e ricerca confondendo Uke (*Damashi*). Lo studio va sviluppato su più tecniche

#### *KATAME WAZA*

- 1° livello: partendo dal controllo già consolidato e a fronte delle difese di Uke che destabilizzano il controllo stesso.
- 2° livello: ricerca del controllo attraverso situazioni dinamiche (HAIRI KATA)

e conseguente RENRAKU WAZA in funzione di eventuali tentativi di difesa di Uke con NOGARE KATA e FUSEGI.

## **KAESHI WAZA**

### *NAGE WAZA*

- 1° livello: con uso delle difese finalizzate al contrattacco:
  - Bloccando l'azione di attacco
  - Schivando l'azione di attacco
  - Approfittando dello squilibrio, assecondando e controllando l'azione di lancio
  
- 2° livello: sfruttando l'opportunità offerta dalla posizione transitoria di Uke durante la preparazione della tecnica o durante il suo spostamento in uscita con ricerca dell'anticipo e della continuità nell'azione:
  - Anticipando l'azione di attacco di Uke
  - Bloccando l'azione di attacco e seguendo l'uscita di Uke

### *KATAME WAZA*

- 1° livello: partendo dal controllo già consolidato da parte di Uke, ricercandone il punto critico e applicando Nogare Kata e Fusegi.
  
- 2° livello: inserendosi nell'azione di Hairi Kata di Uke

## **KATA**

Lo studio deve essere continuo e finalizzato ad una esecuzione corretta e fluida ricercando:

- a) La comprensione dei diversi contenuti e principi dei Kata
- b) Il miglioramento di:

- concentrazione
- posizione
- respirazione
- armonia di esecuzione (forma)
- sincerità nei movimenti e nei principi dei Kata (realtà)
- esecuzione tecnica corretta (tecnica)

Una buona esecuzione di un Kata deve rendere evidente come ogni principio tecnico derivi la sua applicabilità ed efficacia dalla profonda e armoniosa interazione fra le azioni di Tori ed Uke (RIAI)

# **REGOLAMENTO PER LA FORMAZIONE TECNICA**

Il Settore Judo delle Discipline Orientali, al fine di creare

- maggior coinvolgimento
- maggior partecipazione
- maggior qualificazione

degli associati, demanda alle Regioni l'attuazione del Programma Tecnico di formazione. Tale programma oltre all'obiettivo di promuovere l'attività di formazione tecnica, intende anche creare i candidati da 2° DAN in poi, che in sede di Stage Nazionale vorranno sostenere gli esami ai gradi superiori o di qualifica di Insegnante. Ogni Regione valuterà la possibilità di organizzare singolarmente o insieme ad altre Regioni tutto il Programma o parte di esso.

I Responsabili Regionali del Settore Judo, o chi da loro delegati, per l'attuazione del programma di formazione tecnica, avranno come responsabile tecnico organizzativo il Responsabile Tecnico Regionale.

Il Responsabile Tecnico Regionale invierà al Responsabile Tecnico Nazionale il programma di attività Regionale prima che questa abbia inizio.

## **PROGRAMMA REGIONALE DI FORMAZIONE TECNICA**

- A. Corso per 1° DAN
- B. Corso per 2° DAN
- C. Lezione di Didattica di Insegnamento per i partecipanti al Corso Nazionale Insegnanti
- D. Lezioni di aggiornamento e formazione per tutte le C.N.
- E. Stage Regionali

### **A. CORSO PER 1° DAN**

#### **Regolamento**

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata minima del corso: 40 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami dovranno avere minimo il 70% di ore di presenza alle lezioni.
- Docenti:
- Parte Tecnica – I Tecnici Nazionali o Regionali della Regione
- Arbitraggio – Il Responsabile Arbitri Regionale o un arbitro da lui delegato

## B. CORSO PER 2° DAN

### Regolamento

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata minima del corso 40 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami dovranno avere:  
Corso totale – minimo il 70% di ore di presenza alle lezioni.  
Corso parziale – la presenza completa per le materie che porteranno all'esame
- Il corso deve essere separato da quello per 1° DAN tranne che per Arbitraggio
- Docenti:  
Parte Tecnica – I Tecnici Nazionali o Regionali della Regione  
Arbitraggio – Responsabile arbitri Regionale o un arbitro da lui delegato

Nota valida per i corsi per 1° e 2° DAN

I corsi possono iniziare solo con la presentazione preventiva dei programmi tecnico – organizzativi e con il parere favorevole del Responsabile Nazionale del Settore.  
Le date di esame verranno concordate tra il Responsabile Regionale D.O. e/o Responsabile Regionale del Settore e il Responsabile Nazionale del Settore.

### PROGRAMMA

MATERIE	1° DAN	2° DAN
Parte generale	ore 4	ore 2
Nage waza	ore 10	ore 10
Katame waza	ore 6	ore 6
Renraku – Kaeshi waza	ore 8	ore 8
Kata	ore 6	ore 8
Arbitraggio	ore 4	ore 4
Randori	ore 2	ore 2
Totale	ore 40	ore 40

## **C. CORSO INSEGNANTI**

<https://www.uisp.it/discorientali/pagina/formazione>

Il Corso per Insegnanti, per le “materie trasversali/complementari”, si svolge annualmente, nella modalità nazionale generalmente l’ultima settimana di ottobre (da giovedì a domenica), prima dello Stage Nazionale Insegnanti.

Relativamente alle specifiche materie di Didattica di Insegnamento e di Arbitraggio, le Regioni dovranno organizzare apposite lezioni, sempre prima dello Stage Nazionale Insegnanti, secondo il seguente schema:

### **Didattica di Insegnamento**

Durata: 8 ore

Docente: Responsabile Tecnico Regionale o suo delegato.

Testo di riferimento: L’Insegnante di Judo

### **Arbitraggio**

Durata: 4 ore

Docente: Responsabile Regionale Arbitri o suo delegato.

Testo di riferimento: Regolamento Arbitrale.

Se una Regione non ha la possibilità di organizzare queste lezioni, i suoi candidati possono partecipare alle lezioni organizzate in un’altra Regione.

La frequenza al Corso Nazionale e alle lezioni regionali è obbligatoria per tutto coloro che intendono sostenere l’esame da Insegnante di Judo.

## **D. LEZIONI DI AGGIORNAMENTO**

Nelle Regioni dovranno essere organizzati minimo 2 incontri tecnici di aggiornamento aperti a tutte le Cinture Nere su materie specifiche della durata di 4 ore ciascuno tenendo in considerazione anche la preparazione agli esami per gradi superiori.

Le materie da trattare e l’organizzazione delle lezioni verranno concordate tra il Responsabile Regionale del Settore Judo e il Responsabile Tecnico Regionale.

## **E. STAGE REGIONALI**

Le Regioni dovranno organizzare Stage Regionali diretti da un componente della CTN e/o dal Responsabile Tecnico Regionale e/o dai Tecnici Nazionali o Regionali della Regione.

**DISCIPLINE ORIENTALI**

**SETTORE JUDO**

**REGOLAMENTO ESAMI**

## **MATERIE PER ESAME DI GRADO**

- 1 - RANDORI
- 2 - PARTE GENERALE
- 3 - NAGE WAZA
- 4 - KATAME WAZA
- 5 - RENRAKU E KAESHI WAZA
- 6 - KATA
- 7 - ARBITRAGGIO (con esclusione dei possessori della qualifica di arbitro)



### **Tempi minimi di permanenza nel grado.**

<b>1° DAN</b>	-	Anzianità nel grado precedente :	<b>12 mesi</b>
<b>2° DAN</b>	-	“ “ “ “ :	<b>2 anni</b>
<b>3° DAN</b>	-	“ “ “ “ :	<b>3 anni</b>
<b>4° DAN</b>	-	“ “ “ “ :	<b>4 anni</b>
<b>5° DAN</b>	-	“ “ “ “ :	<b>5 anni</b>

I gradi superiori al 5° Dan sono conferiti dal Responsabile Nazionale UISP DO (motu proprio), per meriti relativi allo sviluppo associativo e della disciplina, per capacità tecniche, didattiche e dirigenziali, con idonea anzianità anagrafica, di grado e di militanza associativa.

### **Anzianità minima prima di iniziare gli esami parziali per il grado successivo:**

da	1° a 2°	Dan	12 mesi
da	2° a 3°	Dan	18 mesi
da	3° a 4°	Dan	24 mesi

**In ogni esame parziale dovrà essere obbligatoriamente presente almeno una materia tecnica scelta tra Nage waza, Katame waza, Kata, Renraku waza e Kaeshi waza**

## ESAME PER 1° DAN ( Totale )

Il candidato deve dimostrare:

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1 - <b>Randori:</b>               | varietà e dinamismo di esecuzione di Nage waza, Katame waza, Renraku waza e Kaeshi waza. |
| 2 – <b>Parte generale:</b>        | esecuzione dei Kihon come da programma tecnico; concetti di storia del Judo.             |
| 3 - <b>Nage Waza:</b>             | esecuzione di tecniche (tab. 7) da fermo, in movimento e difese                          |
| 4 - <b>Katame Waza:</b>           | esecuzione di tecniche (tab. 8) e difese.  |
| 5 - <b>Renraku e Kaeshi Waza:</b> | esecuzione in movimento di 6 - 8 tecniche come da programma tecnico.                     |
| 6 - <b>Kata:</b>                  | Nage no kata.  |
| 7 - <b>Arbitraggio:</b>           | Quiz.  |



## NORMATIVA PER PASSAGGIO A 1° DAN.

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a I Dan nella loro Regione tutti i candidati che avranno frequentato il Corso Regionale compresi coloro che compiono 16 anni nell'anno solare dell'esame. A questi ultimi, in caso di esame precedente al compimento dei 16 anni, il grado verrà registrato con data del 1° gennaio dell'anno successivo a quello dell'esame.

Nel caso la Regione di appartenenza del candidato non organizzi il corso, il candidato potrà frequentarlo in un'altra Regione oppure potrà sostenere solo l'esame previa certificazione del Responsabile di Settore della Regione di appartenenza che attesti la preparazione curata da un componente della CTN, dal responsabile Tecnico Regionale o da un Tecnico Nazionale o Regionale da loro delegato.

Valutazioni:

saranno ritenuti promossi i candidati che avranno massimo una insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 42 punti.

Saranno ritenuti rimandati i candidati che risultassero insufficienti fino a 3 materie.

In tal caso potranno recuperare dette materie dopo aver rifatto il corso specifico, nei seguenti modi e con l'autorizzazione del Comitato Regionale di appartenenza:

- in una sessione di esame per I Dan nella propria Regione
- in una sessione di esame per I Dan in un'altra Regione;

Tale recupero dovrà avvenire entro 2 anni e non prima di 6 mesi dal momento dell'esame.

Saranno ritenuti respinti i candidati che risultassero insufficienti in 4 materie. Questi dovranno rifare il Corso Regionale senza ritenere valida nessuna materia, comprese quelle che fossero risultate positive.

## CINTURA NERA 1° DAN PER MERITI AGONISTICI

Sarà riconosciuta la Cintura Nera 1° Dan a tutti gli associati che, su loro documentazione, rientreranno nella seguente normativa:

- **Anzianità nel grado 1° Kyu di 12 mesi documentati.**
- **Età minima: 16 anni.**
  - Nei Campionati Nazionali sarà riconosciuta la cintura nera per meriti agonistici a tutti gli atleti che li compiranno nell'anno solare relativo alla gara.
  - A coloro che al momento della gara non avranno compiuto 16 anni, la Cintura Nera verrà registrata con la data 1° gennaio dell'anno successivo.
- **Almeno 3 anni di attività nelle iniziative del Settore Judo, documentabili con il Libretto Tecnico personale**

Nelle categorie maschili saranno promossi Cintura Nera 1<sup>^</sup> Dan:

- **il 1° classificato** purché nella categoria di peso vi siano **da 4 a 7 atleti partecipanti** alla gara;
- **il 1° e 2° classificati** purché nella categoria di peso vi siano **da 8 a 15 atleti partecipanti** alla gara;
- **il 1°, 2° e 3° classificati** purché nella categoria di peso vi siano **minimo 16 atleti partecipanti** alla gara.

Nelle categorie femminili saranno promosse Cintura Nera 1° Dan:

- **la 1<sup>^</sup> classificata** purché nella categoria di peso vi siano **da 3 a 4 atlete partecipanti** alla gara;
- **la 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> classificate** purché nella categoria di peso vi siano **da 5 a 8 atlete partecipanti** alla gara;
- **la 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> classificate** purché nella categoria di peso vi siano **minimo 9 atlete partecipanti** alla gara.

Per atleti partecipanti si intendono coloro presenti alle operazioni peso e ammessi alla gara. Sono validi i piazzamenti ottenuti in Campionati Nazionali Individuali.

Il passaggio a Cintura Nera 1° Dan andrà registrato sul libretto tecnico.

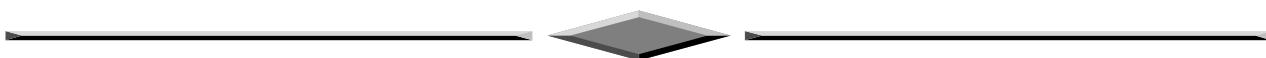
La Cintura Nera Agonistica verrà registrata **ESCLUSIVAMENTE in sede di gara**, a chi sarà in possesso dei requisiti richiesti e avrà il libretto tecnico compilato regolarmente in tutte le sue parti. Non verranno prese in considerazione richieste di registrazione in momenti successivi alla gara.

Il 1° Dan agonistico dà diritto a sostenere i successivi esami, nei termini previsti dal regolamento.

## ESAME PER 2° DAN (Possibile esame parziale).

Tutto il programma con spiegazione dei punti importanti.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>1 - Randori:</b>               | varietà e dinamismo di esecuzione di Nage waza, Katame waza e Renraku waza e Kaeshi waza                                 |
| <b>2 - Parte Generale:</b>        | esecuzione come da programma tecnico, concetti di storia del Judo.   |
| <b>3 - Nage Waza:</b>             | esecuzione di tecniche fino al grado richiesto (Tab.7) da fermo, in movimento e difese                                   |
| <b>4 - Katame Waza:</b>           | esecuzione di tecniche fino al grado richiesto (Tab.8) e difese evidenziando 2 - 3 Hairi kata per arrivare al controllo. |
| <b>5 - Renraku e Kaeshi Waza:</b> | esecuzione in movimento di 6 - 8 tecniche come da programma tecnico.   |
| <b>6 - Kata:</b>                  | Randori no kata, nozioni sui Kata.   |
| <b>7 - Arbitraggio:</b>           | Quiz.  |



## NORMATIVA PER PASSAGGIO A 2° DAN.

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a II Dan nella loro Regione tutti i candidati che avranno frequentato le materie del Corso regionale specifico su cui si presenteranno all'esame. Nel caso la Regione di appartenenza del candidato non organizzi il corso, il candidato potrà frequentarlo in un'altra Regione oppure potrà sostenere solo l'esame previa certificazione del Responsabile di Settore della Regione di appartenenza che attesti la preparazione curata da un componente della CTN, dal responsabile Tecnico Regionale o da un Tecnico Nazionale o Regionale da loro delegato.

### Valutazioni:

- Esame totale  
Saranno ritenuti promossi i candidati che avranno massimo una insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 42 punti.
- Esame parziale (da completare entro i 3 anni solari successivi a quello del primo esame).  
Saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato avrà ottenuto la sufficienza. Oltre il termine dei 3 anni, gli esami parziali sostenuti, anche con esito positivo decadranno. Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno e dopo aver rifatto il corso specifico.

## **ESAME PER 3° DAN (Possibile esame parziale).**

Tutto il programma per 2° Dan.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>1 - Randori:</b>               | varietà e dinamismo di esecuzione di Nage waza, Katame waza e Renraku waza e Kaeshi waza   |
| <b>2 - Parte generale:</b>        | esecuzione dei Kihon come da programma tecnico precisando: necessità e utilità / individuazione e correzione dei difetti. Concetti di Storia del Judo.   |
| <b>3 - Nage waza:</b>             | esecuzione delle tecniche fino al grado richiesto (Tab. 7): opportunità base / opportunità diverse / comparazione ed analisi su tecniche similari / esecuzione con Kumi kata diversi ( 3 - 4 tecniche scelte dalla Commissione). |
| <b>4 - Katame waza:</b>           | esecuzione come da programma tecnico su 4 - 5 tecniche scelte dalla Commissione.   |
| <b>5 - Renraku e Kaeshi waza:</b> | esecuzione in movimento di 6 - 8 tecniche come da programma tecnico.   |
| <b>6 - Kata:</b>                  | Ju no Kata, con spiegazione del significato del Kata. Uno dei Randori no kata scelto dalla Commissione.  |
| <b>7 - Arbitraggio:</b>           | Quiz.  |



## **NORMATIVA PER PASSAGGIO A 3° DAN.**

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a III Dan tutti i candidati che avranno maturato il tempo previsto.
- Tali esami si potranno sostenere in sede di Stage Nazionale o in sedi specifiche.

### **Valutazioni:**

- Esame totale

Saranno ritenuti promossi i candidati che avranno massimo una insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo 42 punti.

- Esame parziale

Da completare entro i 3 anni solari successivi a quello del primo esame.

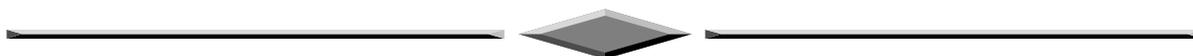
Saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato avrà ottenuto la sufficienza.

Oltre il termine dei 3 anni, gli esami parziali sostenuti, anche con esito positivo decadranno.

Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno e in sede di Stage Nazionale.

## ESAME PER 4° DAN (Possibile esame parziale).

- 1 - Randori:** varietà e dinamismo di esecuzione di Nage waza, Katame waza, Renraku waza e Kaeshi waza
- 2 - Parte generale:** Approfondimenti degli argomenti trattati negli esami dei gradi precedenti
- 3 - Nage waza:** esecuzione delle tecniche fino al grado richiesto (Tab. 7): opportunità base / opportunità diverse / comparazione ed analisi su tecniche similari esecuzione con Kumi Kata diversi ( 3 - 4 tecniche scelte dalla Commissione).
- 4 - Katame waza:** esecuzione come da programma tecnico su 4 - 5 tecniche scelte dalla Commissione.  
Esecuzione di tecniche di Katame Waza in Tachi Waza. Tali tecniche, elencate nel programma di esame, sono individuabili nel Kime no Kata, nel Kodokan Goshin Jutsu e nel Ju no Kata. Vanno studiate e presentate evidenziando i principi tecnici e il controllo.
- 5 - Renraku e Kaeshi waza** esecuzione in movimento di 6-8 tecniche come da programma tecnico scelte dalla Commissione.
- 6 - Kata:** Kime no Kata e Kodokan Goshin Jutsu. Un Kata scelto dalla Commissione. Spiegazione del significato dei Kata.
- 7 - Arbitraggio:** Quiz.



### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 4° DAN.

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 4° Dan tutti i candidati che avranno maturato il tempo previsto.  
Tali esami si potranno sostenere in sede di Stage Nazionale o in sedi specifiche.

### Valutazioni

- Esame totale  
Saranno ritenuti promossi i candidati che avranno massimo una insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo 42 punti.
- Esame parziale (da completare entro i 3 anni solari successivi a quello del primo esame).  
Saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato avrà ottenuto la sufficienza.  
Oltre il termine dei 3 anni, gli esami parziali sostenuti, anche con esito positivo decadranno.  
Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno e in sede di Stage Nazionale.

## PROGRAMMA ESAME PER 5° DAN.( Esame completo)

### ◆ L'esame si articola sulle seguenti prove:

#### 1. una tesi scritta:

L'argomento della tesi dovrà essere di stretta attinenza judoistica, non di aspetto puramente tecnico ma che coinvolga gli aspetti culturali, storici, filosofici, sociali ed etici del Judo. Il candidato, 6 mesi prima della data dell' esame, dovrà inviare la richiesta per sostenere l'esame stesso e, contestualmente, il titolo e un abstract della tesi al Responsabile Nazionale UISP D.O. che lo inoltrerà al Responsabile Nazionale del Settore Judo, il quale, sentito il parere della Commissione Tecnica Nazionale, provvederà a comunicare al candidato, entro 10 giorni dall'inoltro, le decisioni in merito, che potranno essere di:

- approvazione dell'argomento;
- parziale revisione dell'argomento;
- totale revisione dell'argomento.

Qualsiasi decisione dovrà essere dettagliatamente motivata: è facoltà della CTN dare eventuali indicazioni di massima sulle linee generali di sviluppo dell'argomento. Il candidato dovrà presentare il suo elaborato scritto in forma definitiva al Responsabile Nazionale del Settore Judo 30 giorni prima della data fissata per l'esame, in modo da consentire alla Commissione Esaminatrice una corretta ed approfondita valutazione del suo esposto.

#### 2. Discussione della tesi.

#### 3. Prova pratica:

**Nage waza:** Tecniche come da programma, inoltre occorrerà sviluppare 2 tecniche a scelta del candidato tra quelle del programma tecnico generale di cui il candidato dovrà dimostrare e spiegare dettagliatamente principi, forma base, varie opportunità, forme di esecuzione diverse.

**Renraku e Kaeshi waza:** Sia come conseguenza che come preparazione alla tecnica presentata dimostrando le difese ed i passaggi da Tachi waza a Ne waza

**Katame waza:** Dimostrazione e spiegazione di una progressione tecnica con sviluppi diversi a seconda delle reazioni

**Kata** Esecuzione e spiegazione di tre Kata con le seguenti modalità:  
- obbligatoria di Koshiki no Kata e di Itsutsu no Kata  
- un Kata a scelta del Candidato.

- Il Candidato dovrà **OBBLIGATORIAMENTE scegliere un TUTOR** tra i Componenti della C.T.N. e indicarlo nella richiesta di esame insieme al titolo e ad un abstract della Tesi
- Per ottenere la promozione il candidato deve risultare sufficiente in tutte le materie
- I candidati respinti potranno sostenere nuovamente l'esame trascorso 1 anno dal risultato negativo.

## **ESAME DI GRADO DIFFERENZIATO**

### **Premessa**

*Nelle arti marziali, il grado, soprattutto superiore (DAN), rappresenta qualcosa di molto importante per il praticante. È la certificazione di una tappa di un percorso di esperienza e di formazione. In virtù di questa legittima aspirazione la nostra Associazione ritiene doveroso offrire questa opportunità ai nostri associati anche quando non sono in grado, per motivazioni fisiche, di sostenere l'esame secondo la normativa prevista.*

### **Regolamento**

**ART 1.** Qualunque associato, di qualunque Disciplina riconosciuta dalle Discipline Orientali UISP, che intenda sottoporsi ad un esame di Grado Superiore, avendo condizioni fisico-motorie limitanti può richiedere di essere ammesso ad una sessione di "esame differenziato", previo la maturazione degli anni di anzianità previsti dal Regolamento.

**ART 2.** L'associato dovrà inviare la richiesta al Responsabile Nazionale UISP DO spiegando le limitazioni fisico-motorie per le quali chiede di essere ammesso ad una sessione di esame differenziato. Il Responsabile Nazionale UISP DO, congiuntamente al Responsabile Nazionale Attività UISP DO e al Responsabile Nazionale del Settore coinvolto, decideranno se rendere ammissibile la domanda ed in caso positivo il Responsabile del Settore fisserà la data ed il luogo dell'esame stesso.

**ART 3.** Il Responsabile di Settore insedierà la commissione d'esame convocando due Tecnici che insieme a lui comporranno la commissione stessa. Lo stesso definirà le modalità (scritte e/o orali e/o pratiche) dell'esame, in ragione delle limitazioni fisico-motorie del candidato. Il candidato dovrà essere informato, almeno un mese prima delle modalità individuate e decidere se accettarle.

*Approvato dal CN DO UISP il 3 luglio 2022*

## ESAME PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI INSEGNANTE

Le materie d'esame sono:

- 1 – Area associazionistica
- 2 – Area medico/biologica
- 3 – Area Metodologica
- 4 – Area storico/filosofica
- 5 – Didattica di Insegnamento
- 6 - Arbitraggio

### NORMATIVA

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a Insegnante tutti i Candidati che abbiano frequentato il Corso Specifico e abbiano acquisito il grado di 2° Dan e 20 anni di età (possono sostenere l'esame anche coloro che non hanno acquisito ancora il 2° DAN o i 20 anni di età ma in caso positivo la qualifica scatterà quando avranno acquisito questi requisiti).

### Valutazioni

#### Esame totale.

Saranno ritenuti **PROMOSSI** i Candidati che avranno ottenuto tutte sufficienze.

Saranno ritenuti rimandati i Candidati che avranno ottenuto massimo 2 insufficienze purché tali valutazioni negative non riguardino contemporaneamente le materie di metodologia e di didattica.

Saranno ritenuti bocciati i Candidati che avranno ottenuto l'insufficienza contemporaneamente nelle materie di metodologia e di didattica o che avranno ottenuto globalmente più di due insufficienze.

Se l'esame di arbitraggio (quiz) non risultasse sufficiente, il candidato potrà sostenere un esame orale qualunque sia il numero dei quiz errati.

I Candidati rimandati o bocciati potranno sostenere un nuovo esame non prima di un anno. Per la sola materia Arbitraggio sarà possibile sostenere un nuovo esame al primo Stage Nazionale che preveda l'apposita sessione di esame.

I Candidati bocciati dovranno frequentare un nuovo Corso Regionale (Didattica e Arbitraggio) e Nazionale (UDA) prima di sostenere un nuovo esame.

I Candidati rimandati saranno ritenuti bocciati se il recupero di tutte le materie non avvenisse entro 2 anni solari dal primo esame e/o se le materie ripresentate non fossero tutte sufficienti.

#### **Esame parziale (da completare entro i 3 anni solari successivi a quello del primo esame).**

L'esame potrà essere diviso in 2 parti:

- Area comune
- Area specialistica

Saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato avrà ottenuto la sufficienza.

**Oltre il termine dei 3 anni, gli esami parziali sostenuti, anche con esito positivo decadranno.**

**Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno e in sede di Stage Nazionale.**

Per la sola materia Arbitraggio sarà possibile sostenere il nuovo esame al primo Stage Nazionale che preveda l'apposita sessione di esame.

## **COMMISSIONI D'ESAME**

### **1° e 2° DAN – SEDE D'ESAME: REGIONALE**

#### **COMMISSIONE D'ESAME**

- Tecnici Nazionali e Regionali della regione compresi i docenti del corso
- Il Responsabile Tecnico Regionale
- 1 Tecnico Nazionale membro della CTN
- Il Responsabile Regionale Arbitri o altro arbitro da lui designato
- Il Responsabile Regionale D.O. e/o il Responsabile Regionale Settore Judo

### **3° e 4° DAN – SEDE D'ESAME: STAGE NAZIONALE**

#### **COMMISSIONE D'ESAME**

- I Tecnici della CTN
- Tecnici Nazionali designati dalla CTN
- Il Responsabile della CTN
- Il Responsabile Nazionale Arbitri o altro membro S.A.J. da lui designato
- Il Responsabile Nazionale D.O. e/o il Responsabile Nazionale del Settore Judo

### **5° DAN – SEDE D'ESAME: STAGE NAZIONALE**

#### **COMMISSIONE D'ESAME**

- Responsabile Nazionale D.O. o il Responsabile Nazionale Settore Judo o ambedue a insindacabile giudizio del Responsabile D.O.
- Responsabile della CTN
- Commissari designati dal Responsabile Nazionale D.O., dal Responsabile Nazionale del Settore e dal Responsabile della CTN con grado minimo di 6° Dan

## **INSEGNANTE – SEDE D'ESAME: STAGE NAZIONALE**

La Commissione d'esame sarà composta da docenti specialisti per materia e che dirigeranno lo Stage Nazionale Insegnanti e/o il Corso Nazionale Insegnanti.

Essi verranno nominati di volta in volta da:

- Responsabile Nazionale D.O,
- Responsabile Nazionale Settore Judo
- Responsabile della CTN
- Responsabile Nazionale Arbitri
- Responsabile Nazionale della Formazione

## **COMMISSIONE D'ESAME**

- I Tecnici della CTN
- Tecnici Nazionali designati dalla CTN
- Il Responsabile della CTN
- 1 medico
- Il Responsabile Nazionale Arbitri o altro membro del S.A.J. da lui delegato
- Il Responsabile Nazionale DO e/o il Responsabile Nazionale Settore Judo e/o il Responsabile Nazionale della Formazione o altro Dirigente Nazionale da loro delegato.