

**FIJLKAM**

**Scuola Nazionale di  
Judo Lotta Karate Arti Marziali**

**GUIDA ALL' ATTIVITÀ  
DIDATTICA**

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	Pag.	3
<b>GLI INSEGNANTI TECNICI</b>	“	4
NORME GENERALI	“	4
CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE	“	4
OBIETTIVI, PROGRAMMI DIDATTICI		
E PROSPETTI RIASSUNTIVI:	“	9
- ASPIRANTI ALLENATORI	“	9
- ALLENATORI	“	15
- ISTRUTTORI	“	26
- MAESTRI	“	33
<b>GLI UFFICIALI DI GARA</b>	“	36
NORME GENERALI	“	36
CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE	“	36
OBIETTIVI E PROGRAMMI DIDATTICI	“	40
- ARBITRI REGIONALI	“	40
- PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI	“	42
<b>CORSI DI AGGIORNAMENTO E SEMINARI</b>	“	43
<b>GRADUAZIONE</b>	“	44
NORME GENERALI	“	44
REQUISITI	“	45
- JUDO : PROGRAMMI TECNICI	“	46
- AIKIDO : PROGRAMMI TECNICI	“	51
- JU JITSU : PROGRAMMI TECNICI	“	57
- KARATE : PROGRAMMI TECNICI	“	59
<b>STRUTTURA BASE DEL PERCORSO FORMATIVO</b>	“	66

## INTRODUZIONE

*La caratteristica principale della nostra epoca è certamente la costante e rapida evoluzione della scienza e della tecnologia.*

*Soltanto un'elevata professionalità permette di inserirsi adeguatamente nelle strutture e organizzazioni sociali costrette, dalla competizione produttiva, a migliorarsi in continuazione. Lo sport fa parte integrale di questo sistema dinamico, che lo obbliga a stare al passo con i tempi. Ciò è possibile solo acquisendo grande conoscenza, cultura ed esperienza, unici valori che, trasferiti in un progetto teso ad esaltare il ruolo e le capacità dell'Atleta, possono garantire il risultato sportivo. Di conseguenza, la formazione, la promozione e l'aggiornamento dei quadri tecnici, nel duplice momento dell'insegnamento e della valutazione, costituiscono il primo e più importante aspetto dell'evoluzione sportiva. La Federazione ha sempre posto una particolare attenzione a questo problema, impegnandosi da molti anni, con continuità e sempre maggiore competenza, non solo nell'organizzazione dei Corsi, ma anche nella realizzazione di validi sussidi didattici intesi come indispensabili strumenti di lavoro.*

*La presenza di docenti di prestigio, le tematiche dibattute e i continui scambi di esperienze interdisciplinari consentono di offrire ai nostri Corsisti un irrinunciabile punto di riferimento culturale. La strutturazione progressiva e graduale delle materie di insegnamento e la completezza delle nozioni impartite tendono a fornire mezzi e metodi sinergici assolutamente necessari per operare con professionalità ad ogni livello, con accentuazione sulle fasce di età giovanili o sugli Atleti più maturi e di élite, a seconda del livello della qualifica.*

*Una proposta operativa, dunque, che segue un lungo itinerario, che va dall'attività giovanile all'agonismo di alto profilo, in sintonia con gli indirizzi emanati dal CONI in materia di insegnamento delle discipline sportive. Gli argomenti, esposti in maniera dettagliata, fanno spesso riferimento a quanto concordato con la Scuola dello Sport del CONI, che vanta una notevole esperienza al riguardo e che collabora da moltissimi anni con la nostra Federazione, fornendo consulenza, materiale didattico e docenti di comprovata capacità.*

*La Guida all'Attività Didattica è nata come razionalizzatore delle esperienze maturate in oltre 30 anni di impegno della Federazione nella formazione dei suoi quadri tecnici. Il suo principale obiettivo è quello di proporre dei piani di studio articolati in modo da collegare, in maniera equilibrata ed armonica, tutte le tematiche scientifiche indispensabili per far fronte al continuo progredire dello sport, che esige l'interazione tra i contenuti di carattere generale, basati sulle conoscenze principali delle scienze applicate allo sport, ed i contenuti di carattere specifico relativi alle singole discipline sportive.*

# **GLI INSEGNANTI TECNICI**

---

## **NORME GENERALI**

L'insegnamento delle discipline sportive controllate dalla FIJLKAM è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di Insegnante Tecnico.

La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi indetti dalla Federazione e superando i relativi Esami.

Gli Insegnanti Tecnici della FIJLKAM si dividono nelle seguenti categorie:

- a) Aspiranti Allenatori;
- b) Allenatori;
- c) Istruttori;
- d) Maestri;
- e) Maestri Benemeriti.

I Maestri che abbiano prestato come tali in modo lodevole la loro opera per almeno venti anni, acquisendo particolari benemeritenze nel campo dell'insegnamento e dei risultati agonistici, possono essere promossi, al raggiungimento del 60° anno di età, Maestri Benemeriti.

Relativamente ai Corsi di Judo-Ju Jitsu, i Candidati in possesso del grado previsto per entrambe le discipline possono sostenere esami per il conseguimento di entrambe le qualifiche.

In caso contrario, potranno sostenere l'esame in quella disciplina solamente dopo averne acquisito il grado previsto, utilizzando, così, il credito formativo maturato durante il Corso.

Per quel che riguarda la disciplina dell'Aikido, fermi restando i requisiti previsti nell' Art.35 del Regolamento Organico Federale, l'esame relativo si svolge contemporaneamente a quello di graduazione.

I Candidati di cui sopra devono sostenere l'esame anche sulla seguente parte generale:

- Elementi di Anatomia e Fisiologia applicate allo sport
- Elementi di traumatologia e di pronto soccorso
- Elementi di Psicologia e Psicopedagogia dello sport
- Organizzazione Sportiva
- Aspetti civilistici e fiscali delle Società Sportive

Per gli argomenti specifici si fa riferimento a quanto previsto nella presente Guida relativamente alle categorie delle altre discipline.

Per quel che riguarda la disciplina del Sumo, fermi restando i requisiti previsti nell' Art.35 del Regolamento Organico Federale, il relativo programma d'esame sarà emanato successivamente dalla Federazione.

### **Commissioni Esami Regionali**

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.

### **Commissioni Esami Nazionali**

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

# **CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE**

## **ASPIRANTI ALLENATORI**

---

### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Per essere ammessi ai Corsi è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 21° anno d'età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a 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) per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate: Cintura Nera 1° Dan.

### **MODALITÀ**

I Corsi si svolgono a livello regionale nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata di 48 ore articolate in quattro fine settimana.

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 dal 1° gennaio dell'anno successivo.

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.

# ALLENATORI

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Aspiranti Allenatori che hanno svolto un periodo di almeno due anni di tirocinio (sotto la guida diretta dell'Insegnante Tecnico titolare e con particolare attenzione agli aspetti tecnico-didattici della disciplina) di almeno 120 ore l'anno presso una Società Sportiva affiliata, che hanno partecipato ad almeno due Corsi annuali di Aggiornamento e, per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 2° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla graduatoria ottenuta dalla somma dei punti risultante dai titoli dei Candidati, in base alla seguente tabella:

TITOLI GENERALI		
1) Domicilio o residenza da almeno due anni in un Comune privo di Società Sportive affiliate alla FIJLKAM relative alla disciplina per la quale si richiede l'ammissione al Corso	punti	15
2) Presenza nella graduatoria del Corso precedente (vale solo per i Candidati non convocati)	"	5
3) Cariche e/o incarichi federali o sociali ricoperti, pubblicazioni tecniche, attività organizzative e promozionali svolte	fino a "	20
TITOLI SPORTIVI		
- Partecipazione ai Giochi Olimpici, World Games ed ai Campionati Mondiali ed Europei Seniores	punti	40
- Partecipazione ai Giochi del Mediterraneo ed ai Campionati Mondiali ed Europei Juniores	"	30
- Classificato ad un Campionato Italiano Assoluto		
1°, 2°, 3° e 4° Lotta - 1°, 2° e 3 <sup>i</sup> Judo e Karate	"	20
dal 5° all'8° Lotta - 5 <sup>i</sup> e 7 <sup>i</sup> Judo e Karate	"	10
- Classificato ad un Campionato Italiano di Classe		
1°, 2°, 3° e 4° Lotta - 1°, 2° e 3 <sup>i</sup> Judo e Karate	"	10
dal 5° all'8° Lotta - 5 <sup>i</sup> e 7 <sup>i</sup> Judo e Karate	"	5
<b>N.B.: Devono essere indicati solo i tre migliori risultati</b>		
Judo, Ju Jitsu e Karate:		
- Cintura nera 5° Dan	"	15
- Cintura nera 4° Dan	"	10
- Cintura nera 3° Dan	"	5

## MODALITÀ

Il Corso si svolge presso la Scuola Nazionale FIJLKAM di Ostia.

Gli esami si svolgono al termine del Corso.

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Allenatori della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Allenatori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata.

# ISTRUTTORI

---

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Allenatori che hanno partecipato ad almeno due Corsi annuali di Aggiornamento e, per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 3° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla graduatoria ottenuta dalla somma dei punti risultante dai titoli dei Candidati, in base alla seguente tabella:

<b>TITOLI GENERALI</b>	
1) Allenatore titolare di una Società Sportiva	punti 20
2) Presenza nella graduatoria del Corso precedente (vale solo per i Candidati non convocati)	" 5
3) Cariche e/o incarichi federali o sociali ricoperti, pubblicazioni tecniche, attività organizzative e promozionali svolte	fino a " 20
<b>TITOLI SPORTIVI</b>	
- Partecipazione ai Giochi Olimpici, World Games ed ai Campionati Mondiali ed Europei Seniores	punti 40
- Partecipazione ai Giochi del Mediterraneo ed ai Campionati Mondiali ed Europei Juniores	" 30
- Classificato ad un Campionato Italiano Assoluto 1°, 2°, 3° e 4° Lotta - 1°, 2° e 3 <sup>i</sup> Judo e Karate	" 20
dal 5° all'8° Lotta - 5 <sup>i</sup> e 7 <sup>i</sup> Judo e Karate	" 10
- Classificato ad un Campionato Italiano di Classe 1°, 2°, 3° e 4° Lotta - 1°, 2° e 3 <sup>i</sup> Judo e Karate	" 10
dal 5° all'8° Lotta - 5 <sup>i</sup> e 7 <sup>i</sup> Judo e Karate	" 5
<b>N.B.: Devono essere indicati solo i tre migliori risultati</b>	
Judo, Ju Jitsu e Karate:	
- Cintura nera 5° Dan	" 15
- Cintura nera 4° Dan	" 10

## MODALITÀ

Il Corso si svolge presso la Scuola Nazionale FIJLKAM di Ostia.

Gli esami si svolgono al termine del Corso.

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Istruttori della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Istruttori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata.

## MAESTRI

### REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Istruttori che sono almeno nel 40° anno d'età e che hanno partecipato ad almeno quattro Corsi annuali di Aggiornamento e, per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 4° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla graduatoria ottenuta dalla somma dei punti risultante dai titoli dei Candidati, in base alla seguente tabella:

TITOLI GENERALI			
1) Attività svolta quale "Istruttore"(anni di titolarità, Corsi di Aggiornamento frequentati, piazzamento ottenuto dalla propria Società Sportiva nella classifica generale degli ultimi quattro anni, risultati conseguiti da propri Atleti di Interesse Nazionale ed Internazionale, Atleti tesserati negli ultimi quattro anni)	fino a punti	30	
2) Presenza nella graduatoria del Corso precedente (vale solo per i Candidati non convocati)	"	5	
3) Cariche e/o incarichi federali o sociali ricoperti, pubblicazioni tecniche, attività organizzative e promozionali svolte	" " "	20	
TITOLI SPORTIVI			
- Partecipazione ai Giochi Olimpici, World Games ed ai Campionati Mondiali ed Europei Seniores	punti	40	
- Partecipazione ai Giochi del Mediterraneo ed ai Campionati Mondiali ed Europei Juniores	"	30	
- Classificato ad un Campionato Italiano Assoluto			
1°, 2°, 3° e 4° Lotta - 1°, 2° e 3 <sup>o</sup> Judo e Karate	"	20	
dal 5° all'8° Lotta - 5 <sup>o</sup> e 7 <sup>o</sup> Judo e Karate	"	10	
- Classificato ad un Campionato Italiano di Classe			
1°, 2°,3° e 4° Lotta - 1°, 2° e 3 <sup>o</sup> Judo e Karate	"	10	
dal 5° all'8° Lotta - 5 <sup>o</sup> e 7 <sup>o</sup> Judo e Karate	"	5	
<b>N.B.: Devono essere indicati solo i tre migliori risultati</b>			
Judo, Ju Jitsu e Karate:			
- Cintura nera 5° Dan	"	15	

### MODALITÀ

Il Corso si svolge presso la Scuola Nazionale FIJLKAM di Ostia.

Gli esami si svolgono al termine del Corso.

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Maestri della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

I Maestri possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata.

# **OBIETTIVI, PROGRAMMI DIDATTICI E PROSPETTI RIASSUNTIVI**

## **ASPIRANTI ALLENATORI**

---

### **OBIETTIVI**

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE**

##### **EDUCAZIONE DEL CORPO**

La motricità  
Le funzioni organiche  
La carenza di movimento  
Motivazioni, abilità e comportamenti motori  
Fattori inibenti le motivazioni  
Principi generali dello sviluppo  
Lo sviluppo della personalità in generale  
Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza  
Le categorie di spazio tempo  
Socializzazione

##### **ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT**

L'apparato scheletrico  
L'apparato muscolare  
L'apparato cardiocircolatorio  
L'apparato respiratorio  
L'alimentazione umana  
Il sistema nervoso

##### **TEORIA DELL'ALLENAMENTO**

I fattori della prestazione: le capacità coordinative e le capacità condizionali  
La rapidità  
La forza rapida  
La forza massima  
La resistenza  
Il carico fisico  
I principi del carico e della prestazione  
I contenuti del carico fisico  
I mezzi e i metodi  
Il sistema degli esercizi

## **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva  
Regolamento Antidoping

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

## **TESTI CONSIGLIATI**

- 1) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport  
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 2) PUBBLICAZIONI FEDERALI

## **PARTE SPECIFICA : JUDO-JU JITSU**

### **TECNICA E TATTICA**

Il saluto (rei)  
Cadute (ukemi)  
Posizioni (shisei)  
Prese (kumi kata)  
Spostamenti (shin tai)  
Posizionamenti del corpo (tai sabaki)  
Squilibri (kuzushi)  
Forme di entrata: hiki dashi, mae mawari, ushiro mawari, tobi komi, mawari komi  
Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi  
Immobilizzazioni (osae waza)  
Leve articolari (kansetsu waza)  
Strangolamenti (shime waza)  
Studio delle tecniche di Ju Jitsu con particolare attenzione ai principi della metodologia didattica

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce  
Caratteristiche generali dell'attività giovanile  
Preparazione fisica giovanile  
Giochi, percorsi e circuiti  
Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale  
Progetto Sport a Scuola

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Parte teorica:

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'atleta
- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

Parte pratica:

- Azioni eseguite ai bordi del tappeto, casistica e strategia
  - Atti proibiti, prevenzione e casistica
  - Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

## **PARTE SPECIFICA :LOTTA**

### **TECNICA E TATTICA**

Lotta in piedi

- Posizioni, guardie, spostamenti
- Effettuazione delle prese. Difese
- Squilibri e sbilanciamenti. Difese
- Le portate a terra. Condizioni favorevoli. Difese
- Le proiezioni. Condizioni favorevoli. Difese
- Gli schiacciamenti. Condizioni favorevoli. Difese
- La costruzione di complessi tecnico-tattici elementari

Lotta a terra

- Posizioni, spostamenti
- Uscite dalla posizione di sotto. Le prese. Difese
- I rovesciamenti. Condizioni favorevoli. Difese
- Stacchi e proiezioni. Condizioni favorevoli. Difese
- La costruzione di complessi tecnico-tattici elementari

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Sorteggi e composizione dei gironi

Valore attribuito alle azioni e alle prese in base alla normativa vigente

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

La lotta nella zona di passività

Azioni eseguite ai bordi del tappeto

Fuga dal tappeto e fuga dalla presa

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezione video

## **PARTE SPECIFICA: KARATE**

### **TECNICA E TATTICA**

Tecnica

- Fondamentali Kumite
  - Spostamenti
  - Parate
  - Schivate
  - Finte
  - Attacchi
    - arti inferiori
    - arti superiori
    - proiezioni
- Fondamentali Kata
  - Posturali
    - area Shorin
    - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
  - Parate
  - Attacchi
- Kumite
  - Interazioni in combattimento
- Kata
  - Kata di interesse internazionale

Tattica (elementi di base)

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Kumite

- Nozioni generali sul Regolamento Arbitrale
- Codificazione della prestazione
  - indirizzo
  - limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento Esordienti

Kata

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Punteggi
- Regolamento Esordienti

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## PROSPETTI RIASSUNTIVI

### PARTE GENERALE:

#### JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE - 18 ORE

- EDUCAZIONE DEL CORPO	5h
- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	5h
- TEORIA DELL'ALLENAMENTO	5h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	3h

### PARTE SPECIFICA:

#### JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE - 30 ORE

- TECNICA E TATTICA	22h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	4h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	4h

# **ALLENATORI**

---

## **OBIETTIVI**

Ampliare le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, utili ad applicare correttamente ed in maniera autonoma le metodologie di allenamento, con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile. Accrescere la conoscenza delle regolamentazioni tecnico-organizzative federali.

## **PROGRAMMI**

### **PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE**

#### **ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT**

Cenni di anatomia degli organi e degli apparati

- Apparato cardiocircolatorio
  - generalità
  - struttura del cuore
  - grande e piccola circolazione
  - il sangue
  - funzioni e ciclo cardiaco
  - l'adattamento dell' apparato cardiocircolatorio all'allenamento
- Apparato respiratorio
  - generalità
  - struttura del sistema tracheo-bronchiale e polmonare
  - meccanica respiratoria
  - l'adattamento dell' apparato respiratorio all'allenamento
- Apparato locomotore
  - ossa ed articolazioni(generalità e tipo)
  - sistema neuromuscolare (generalità, struttura e funzioni del muscolo)
- Il sistema nervoso
  - l'adattamento del sistema nervoso all'allenamento

#### **ELEMENTI DI AUXOLOGIA**

Periodi e pattern

Curve della crescita

- Caratteristiche nell'età evolutiva

Maturazione somatica ed ossea

Standard di crescita

Patologie dell'età evolutiva

- Generalità
- Paramorfismi
- Dismorfismi

#### **ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT**

Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato digerente

- Digestione e assorbimento
- Dispendio energetico
- Fabbisogni nutrizionali

Principi dell'alimentazione

- Principi alimentari
  - generalità
  - principi alimentari calorici e non calorici
  - protidi, lipidi, carboidrati
  - acqua, sali minerali, vitamine
- Aspetti generali dell'alimentazione nello sport
  - Alimentazione e allenamento
  - Alimentazione e gara
  - Regolazione del peso corporeo
- Cenni di endocrinologia e patologia metabolica

### **DOPING**

- La problematica Doping nel mondo sportivo
- La normativa CIO
- La normativa italiana
- Effetti dannosi a breve e lungo termine
- Le strategie federali da adottare nella lotta al Doping

### **ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT**

- Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore
- Lesioni traumatiche acute degli organi interni
- Pronto soccorso nei traumi acuti
- Tecniche di rianimazione
- Termoregolazione nel lavoro muscolare
- Tecniche di bendaggio

### **ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT**

- Psicologia generale
  - Brevi accenni storici
  - Modelli psicologici principali
  - Metodi psicologici
  - Funzioni e processi psichici
- Psicologia dello sviluppo
  - Sviluppo psichico (cognitivo-affettivo-sociale)
  - Fasi cronologiche (infanzia-adolescenza-età adulta-invecchiamento)
- Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport
  - Elementi di psicopedagogia
  - Relazione psiche-soma
  - Unità psicosomatica
  - Fijlkam e psicologia sportiva

### **TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO**

- Le capacità cognitive
- Le capacità motorie
  - Concetto di capacità motoria
  - Capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità)
    - generalità e fattori limitanti
    - definizione
    - evoluzione
    - mezzi e metodi per lo sviluppo
- Capacità coordinative
  - generalità e fattori limitanti
  - definizione

- evoluzione
- mezzi e metodi per lo sviluppo
- Mobilità articolare
  - generalità e fattori limitanti
  - definizione
  - evoluzione
  - mezzi e metodi di sviluppo

Fonti energetiche e cicli energetici

L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi

Processo unitario stimolo e recupero

Carico fisico

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (aspetti generali)

## **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva
- Regolamento Antidoping
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

## **PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU**

### **TECNICA E TATTICA**

Il saluto (rei)  
Cadute (ukemi)  
Posizioni (shisei)  
Prese (kumi kata)  
Spostamenti (shin tai)  
Posizionamenti del corpo (tai sabaki)  
Squilibri (kuzushi)  
Forme di entrata: tobi komi, hiki dashi, mawari komi  
Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi, makikomi  
Immobilizzazioni (osae waza)  
Leve articolari (kansetsu waza)  
Strangolamenti (shime waza)  
Studio delle tecniche di Ju Jitsu con particolare attenzione ai principi della metodologia didattica

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Caratteristiche generali  
Multilateralità e polivalenza come principi informatori dell'attività motoria e dell'avviamento allo sport in età evolutiva  
Progettazione e programmazione didattica: obiettivi, mezzi, metodi e valutazioni  
Formazione e sviluppo delle capacità cognitive  
Metodi di valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva  
Metodo globale e progressione didattica nell'insegnamento delle tecniche – simmetrizzazione delle abilità  
Progetto Sport a Scuola

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico  
Stimoli allenanti e carico fisico  
Mezzi e metodi di allenamento

- Allenamento speciale della forza
  - stimoli all'adattamento specifico
  - parametri dell'esercizio fisico
  - struttura dei mezzi allenanti
  - metodi di sviluppo
- Allenamento speciale della resistenza
  - stimoli all'adattamento specifico
  - parametri dell'esercizio fisico
  - struttura dei mezzi allenanti
  - metodi di sviluppo
- Allenamento speciale della rapidità
  - stimoli all'adattamento specifico
  - parametri dell'esercizio fisico
  - struttura dei mezzi allenanti
  - metodi di sviluppo

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (cenni)

## **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Parte teorica:

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'atleta
- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

Parte pratica:

- Azioni a bordo, casistica e strategia
  - Atti proibiti, prevenzione e casistica
  - Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

## **STORIA DEL JUDO-JU JITSU**

Origine e sviluppo del Judo, del Ju Jitsu e delle Arti Marziali in Oriente

Jigoro Kano, padre del Judo, fonda il Kodokan (1882)

Importazione del Judo e del Ju Jitsu in Occidente

Nascita della "Federazione Italiana di Lotta Giapponese" (1924) e suo assorbimento nella FAI (1931)

Diffusione, declino e ripresa del Judo: dal Fascismo alla nascita dell'UEJ (1948) e della FIJ (1951)

Dal primo Campionato Europeo maschile (1951) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Aikido, Ju Jitsu, Karate, ecc.)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

## **PARTE SPECIFICA: LOTTA**

### **TECNICA E TATTICA**

Lotta in piedi

- Posizioni, guardie, spostamenti
- Effettuazione delle prese. Difese
- Squilibri e sbilanciamenti. Difese
- Le portate a terra. Condizioni favorevoli. Difese
- Le proiezioni. Condizioni favorevoli. Difese
- Gli schiacciamenti. Condizioni favorevoli. Difese
- La costruzione di complessi tecnico-tattici elementari

Lotta a terra

- Posizioni, spostamenti
- Uscite dalla posizione di sotto. Le prese. Difese
- I rovesciamenti. Condizioni favorevoli. Difese
- Stacchi e proiezioni. Condizioni favorevoli. Difese
- La costruzione di complessi tecnico-tattici elementari

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Caratteristiche generali

Multilateralità e polivalenza come principi informatori dell'attività motoria e dell'avviamento allo sport in età evolutiva

Progettazione e programmazione didattica: obiettivi, mezzi, metodi e valutazioni

Formazione e sviluppo delle capacità cognitive

Metodi di valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

Metodo globale e progressione didattica nell'insegnamento delle tecniche – simmetrizzazione delle abilità

Progetto Sport a Scuola

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del lottatore

- Allenamento speciale della forza
  - stimoli all'adattamento specifico
  - parametri dell'esercizio fisico
  - struttura dei mezzi allenanti
  - metodi di sviluppo
- Allenamento speciale della resistenza
  - stimoli all'adattamento specifico
  - parametri dell'esercizio fisico
  - struttura dei mezzi allenanti
  - metodi di sviluppo
- Allenamento speciale della rapidità
  - stimoli all'adattamento specifico
  - parametri dell'esercizio fisico
  - struttura dei mezzi allenanti
  - metodi di sviluppo

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (cenni)

## **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Sorteggi e composizione dei gironi  
Valore attribuito alle azioni e alle prese in base alla normativa vigente  
Tipologia di vittorie e relativo punteggio  
La lotta nella zona di passività  
Azioni eseguite ai bordi del tappeto  
Fuga dal tappeto e fuga dalla presa  
Interruzione del combattimento per intervento medico  
Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezione video

## **STORIA DELLA LOTTA**

La Lotta nell'antichità  
La Lotta dal Medioevo al Settecento  
Rinascita della Lotta nell'Ottocento  
La "International Amateur Wrestling Federation", oggi FILA  
I grandi campioni del passato (Bartoletti, Pons, Raicevich, ecc.)  
Campionati italiani e internazionali (Olimpiadi, Mondiali, Europei)  
Gli stili locali (Lotta a càleçon, canaria, glima, kirkpınar, s'istrumpa, ecc.)  
Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

## **PARTE SPECIFICA: KARATE**

### **TECNICA E TATTICA**

Tecnica

- Fondamentali Kumite
  - Spostamenti
  - Parate
  - Schivate
  - Finte
  - Attacchi
    - arti inferiori
    - arti superiori
    - proiezioni
- Fondamentali Kata
  - Posturali
    - area Shorin
    - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
  - Parate
  - Attacchi
- Kumite
  - Interazioni in combattimento
- Kata
  - Kata di interesse internazionale

Tattica (elementi di base)

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Caratteristiche generali

Multilateralità e polivalenza come principi informativi dell'attività motoria e dell'avviamento allo sport in età evolutiva

Progettazione e programmazione didattica: obiettivi, mezzi, metodi e valutazioni

Formazione e sviluppo delle capacità cognitive

Metodi di valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

Metodo globale e progressione didattica nell'insegnamento delle tecniche - simmetrizzazione delle abilità

Progetto Sport a Scuola

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Gli sport di combattimento nelle classificazioni delle attività sportive

Modello di prestazione relativa

- Kumite: open skill
- Kata: closed skill

Sistema delle capacità

- Capacità cognitive
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali
- Mobilità articolare

Formazione generale e abilità specifiche

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (cenni)

## **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Kumite

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Codificazione della prestazione
  - indirizzo
  - limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento esordienti

Kata

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Punteggi
- Regolamento Esordienti

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## **STORIA DEL KARATE**

Origine e sviluppo delle Arti Marziali in Oriente

Gli stili principali

Importazione del Karate in Occidente

I primi passi del Karate in Italia

Dal primo Campionato Mondiale (1970) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Judo, Aikido, Ju Jitsu, ecc.)

Gli Organismi Internazionali (WKF-EKF-UFMK)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

## PROSPETTI RIASSUNTIVI

### PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE - 32 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI AUXOLOGIA	2h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- DOPING	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	3h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO	6h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	3h
- CONFERENZE: AIKIDO	2h
DISABILI	2h
METODO GLOBALE AUTODIFESA	2h
SUMO	2h

### PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	24h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	4h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	4h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	3h
- STORIA DEL JUDO-JU JITSU	3h

### **PARTE SPECIFICA: LOTTA - 38 ORE**

- TECNICA E TATTICA	24h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	4h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	4h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	3h
- STORIA DELLA LOTTA	3h

### **PARTE SPECIFICA: KARATE - 38 ORE**

- TECNICA E TATTICA	24h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	4h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	4h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	3h
- STORIA DEL KARATE	3h

# **ISTRUTTORI**

---

## **OBIETTIVI**

Approfondire con analisi teorico-pratiche le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, per utilizzare al meglio tutti gli elementi necessari alla programmazione di medio e alto livello. Far cogliere gli aspetti tecnici evolutivi che si evidenziano, soprattutto, nelle competizioni nazionali e che caratterizzano le discipline di combattimento.

## **PROGRAMMI**

### **PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE**

#### **ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLO SPORT**

Richiami di anatomia degli organi e degli apparati

Fisiologia delle capacità motorie

- Forza: massima, rapida e resistente. Definizione, fattori limitanti, sistemi energetici coinvolti
- Rapidità: definizione e fattori limitanti della rapidità di contrazione muscolare, rapidità di risposta ad uno stimolo, frequenza motoria
- Resistenza: definizione, fattori limitanti, sistemi energetici coinvolti

Fisiologia dell'adattamento delle capacità motorie

- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della forza
  - risposte momentanee: cardiovascolare, respiratoria, muscolare
  - risposte permanenti: ipertrofia e iperplasia muscolare, adattamenti nervosi, enzimatici, muscolari
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della rapidità
  - risposte adattative immediate: cardiovascolare, respiratoria, muscolare
  - risposte adattative differite: adattamenti nervosi (centrali) e periferici (organici), adattamenti muscolari
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della resistenza
  - risposte adattative immediate: cardiovascolare, respiratoria, muscolare
  - risposte adattative differite: adattamenti cardiovascolari, respiratori, enzimatici, muscolari

#### **ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT**

Aspetti specifici dell'alimentazione nello sport

- Alimentazione e allenamento
  - suddivisione dei pasti nella giornata
  - razione di recupero
- Alimentazione e gara
  - suddivisione dei pasti nella giornata
  - razione di recupero
  
- Sport di combattimento
  - ruolo dei principi alimentari

- bilancio idro-salino
  - integratori dietetici
  - regolazione del peso corporeo e rendimento atletico
- Cenni di endocrinologia e patologia metabolica

### **DOPING**

- La problematica Doping nel mondo sportivo
- La normativa CIO
- La normativa italiana
- Effetti dannosi a breve e lungo termine
- Le strategie federali da adottare nella lotta al Doping

### **ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT**

- Indagini strumentali
- Fisioterapia e rieducazione funzionale
- Tecniche di bendaggio

### **ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT**

- Psicologia generale
  - L'emozione
  - Le motivazioni
  - Il conflitto e la frustrazione
- Psicologia dello sviluppo
  - La personalità
  - Le teorie della personalità
- Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport
  - Formazione psicopedagogica dell'Atleta
  - Rapporto Atleta-Tecnico
  - Aggressività e agonismo
  - Psicopatologia dell'Atleta
  - Ansia, stress e modelli di intervento
  - Dinamiche comportamentali di gruppo

### **TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO**

- Principi generali della tecnica e della tattica
  - Tecnica sportiva
    - nozioni
    - fattori limitanti
    - metodiche di allenamento
    - analisi e valutazione
- Organizzazione dell'allenamento
  - Scopi della periodizzazione
  - Periodizzazione e formazione delle capacità di prestazione
  - Cicli di allenamento
    - microciclo
    - mesociclo
    - macrociclo
  - Periodi di allenamento
    - preparatorio
    - agonistico
    - transitorio
  - Tipi di periodizzazione
    - doppia o multipla
    - in età giovanile
    - nell'alta prestazione

- Periodizzazione negli sport di combattimento

### **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

Il sistema sportivo internazionale e nazionale

La Fijlkam

- Statuto e Regolamenti
- Norme di Affiliazione e Tesseramento
- Programma dell'Attività Federale

Il ruolo delle Regioni e degli Enti locali nello sport

Gli Enti di Promozione Sportiva

### **ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE**

La costituzione delle Società Sportive

Gli organi sociali

La responsabilità

Le scritture contabili

Le imposte dirette

L'imposta sul valore aggiunto

Gli adempimenti

Le agevolazioni

Le indennità di trasferta e i rimborsi spese

## **PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU**

### **TECNICA E TATTICA**

Randori no kata

Renraku waza

Kaeshi waza

Hairi kata

Sankaku waza

Didattica

Studio delle tecniche di Ju Jitsu con particolare attenzione ai principi della metodologia didattica ed alla loro applicazione difensiva reale

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Allenamento e adattamento specifico

Mezzi e metodi di allenamento speciale delle capacità condizionali

L'organizzazione dell'allenamento

- Stimoli allenanti e carico fisico
- Modulazione del carico fisico
- Classificazione dei mezzi allenanti
- Identificazione degli obiettivi
- Cicli di allenamento
- Periodi di allenamento
- Unità di allenamento

Pianificazione annuale, mensile e settimanale in funzione del calendario nazionale

Esercitazioni in gruppi di lavoro

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Parte teorica:

- Situazioni diverse (analisi video)
- Judo negativo
- Principi del Kaeshi Waza e valutazioni
- Valutazione di azioni al bordo

Parte pratica:

- Tecniche a rischio
  - analisi varie situazioni di finto attacco
  - falso attacco
  - attacco reale, ecc.
- Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio
- Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione, allo scopo di mettere nelle condizioni di poter arbitrare nella propria palestra

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## **PARTE SPECIFICA: LOTTA**

### **TECNICA E TATTICA**

Lotta in piedi e a terra

- Squilibri e sbilanciamenti. Difese
- Sviluppo dei complessi tecnico-tattici: utilizzo di azioni di minaccia, finte, ecc.
- Legame tattico tra effettuazione della presa, finta, colpo, difesa, colpo finale (o altri tipi di legame)
- Tattica di conduzione di un incontro
- Tattica di conduzione di un torneo
- La conoscenza del piano tattico dell'avversario
- Interventi per modificare un piano tattico rivelatosi inadeguato

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Allenamento e adattamento specifico

Mezzi e metodi di allenamento speciale delle capacità condizionali

L'organizzazione dell'allenamento

- Stimoli allenanti e carico fisico
- La modulazione del carico fisico
- Classificazione dei mezzi allenanti
- Identificazione degli obiettivi
- Cicli di allenamento
- Periodi di allenamento
- Unità di allenamento

Esercitazioni in gruppi di lavoro

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Sorteggi e composizione dei gironi

Valore attribuito alle azioni e alle prese in base alla normativa vigente

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

La lotta nella zona di passività

Azioni eseguite ai bordi del tappeto

Fuga dal tappeto e fuga dalla presa

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## **PARTE SPECIFICA: KARATE**

### **TECNICA E TATTICA**

Tecnica (richiami)

- Fondamentali Kumite
  - Spostamenti
  - Parate
  - Schivate
  - Finte
  - Attacchi
- Fondamentali Kata
  - Posturali
    - area Shorin
    - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
  - Parate
  - Attacchi
- Kumite
  - Interazioni in combattimento
- Kata
  - Kata di interesse internazionale

Tattica

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Modello della prestazione agonistica

- Kumite
- Kata

Modello strutturale dell'allenamento

- Kumite
- Kata

Organizzazione dell'allenamento nelle varie fasce di età e nei vari livelli di qualificazione (dagli esordienti ai seniores)

- Kumite
- Kata

Esercitazioni in gruppi di lavoro

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Kumite

- Approfondimento generale sul Regolamento Arbitrale con particolare attenzione al significato del "controllo" nelle gare di Kumite
- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite
- Regolamento Esordienti e Progetto Sport a Scuola

Kata

- Approfondimento generale sul Regolamento Arbitrale
- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi

- Regolamento Esordienti e Progetto Sport a Scuola

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## PROSPETTI RIASSUNTIVI

### PARTE GENERALE:

#### JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE - 15 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	3h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	1h
- DOPING	1h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	2h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	2h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2h

#### PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	15h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h

#### PARTE SPECIFICA: LOTTA - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	15h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h

#### PARTE SPECIFICA: KARATE - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	15h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h

# **MAESTRI**

---

## **OBIETTIVI**

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete ed approfondite in funzione della programmazione a breve, media e lunga scadenza, stimolare la sintesi interdisciplinare per la soluzione dei problemi propri della disciplina, sviluppare le capacità di conduzione manageriale ed organizzativa delle Società Sportive, dell'Organizzazione Federale periferica e degli incarichi federali centrali.

## **PROGRAMMI**

### **PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE**

- Analisi della metodologia di allenamento in funzione dell'età
- Suggerimenti di conduzione didattica per Aspiranti Allenatori, Allenatori ed Istruttori operanti nella stessa Società Sportiva
- Regolamento Arbitrale Internazionale
- Doping
- Elementi di Teoria della Comunicazione
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive

### **PARTE SPECIFICA JUDO-JU JITSU**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (proiezioni video)

### **PARTE SPECIFICA LOTTA**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (proiezioni video)

### **PARTE SPECIFICA KARATE**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione)-Applicazione
- Kihon e Kata tradizionali
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (proiezioni video)

## PROSPETTI RIASSUNTIVI

### PARTE GENERALE:

#### JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE - 14 ORE

- Analisi della metodologia di allenamento in funzione dell'età	3h
- Suggerimenti di conduzione didattica per Aspiranti Allenatori, Allenatori ed Istruttori operanti nella stessa Società Sportiva	2h
- Regolamento Arbitrale Internazionale	2h
- Doping	2h
- Elementi di Teoria della Comunicazione	2h
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive	3h

### PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale	4h
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata	4h
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	4h
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (proiezioni video)	5h

## **PARTE SPECIFICA: LOTTA - 21 ORE**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale	8h
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	4h
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (proiezioni video)	5h

## **PARTE SPECIFICA: KARATE - 21 ORE**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale	3h
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)	3h
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione)-Applicazione	3h
- Kihon e Kata tradizionali	3h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	4h
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (proiezioni video)	5h

# **GLI UFFICIALI DI GARA**

---

## **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 superando i relativi esami.

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

- a) Arbitri Regionali
- b) Arbitri Nazionali 2<sup>a</sup> Categoria
- c) Arbitri Nazionali 1<sup>a</sup> Categoria
- d) Arbitri Internazionali
- e) Presidenti di Giuria Regionali
- f) Presidenti di Giuria Nazionali
- g) Arbitri e Presidenti di Giuria Benemeriti

Gli Ufficiali di Gara Nazionali che abbiano prestato in modo lodevole la loro opera per almeno venti anni, acquisendo particolari benemeritenze, possono essere promossi, al raggiungimento del 60° o del 65° anno di età, rispettivamente Arbitri Benemeriti o Presidenti di Giuria Benemeriti.

### **Commissioni Esami Regionali**

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

### **Commissioni Esami Nazionali**

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

## **CORSI: NORME PER L'AMMISSIONE**

### **ARBITRI REGIONALI**

---

#### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Per essere ammessi ai Corsi è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 21° anno d'età;
- b) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a 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;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate: Cintura Nera 1° Dan.

## **MODALITÀ**

I Corsi si svolgono a livello regionale nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata di 32 ore articolate in quattro fine settimana.

Gli esami si svolgono al termine dei Corsi.

Coloro che superano gli esami sono 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.

## **ARBITRI NAZIONALI**

---

### **a) 2ª CATEGORIA**

#### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Ai Corsi ed agli Esami per Arbitri Nazionali di 2ª Categoria possono accedere gli Arbitri Regionali che hanno prestato la loro opera per almeno due anni, che hanno partecipato con esito positivo al Corso Regionale propedeutico e, per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 2° Dan.

#### **MODALITÀ**

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Arbitri Nazionali di 2ª Categoria della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

### **b) 1ª CATEGORIA**

#### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Ai Corsi ed agli Esami per Arbitri Nazionali di 1ª Categoria possono accedere gli Arbitri Nazionali di 2ª Categoria che hanno prestato la loro opera per almeno due anni, che hanno partecipato con esito positivo al Corso Regionale propedeutico e, per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 3° Dan.

#### **MODALITÀ**

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Arbitri Nazionali di 1ª Categoria della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

## **ARBITRI INTERNAZIONALI**

---

### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Ai Corsi possono accedere gli Arbitri Nazionali di 1<sup>a</sup> Categoria che hanno prestato la loro opera per almeno due anni, che hanno una buona conoscenza delle lingue inglese e francese, che hanno i requisiti previsti dalla rispettiva Federazione Internazionale e, per il Judo, il Ju Jitsu ed il Karate, che sono in possesso della cintura nera 4° Dan.

### **MODALITÀ**

I Candidati sono sottoposti ad un esame preliminare sulla conoscenza del Regolamento Arbitrale Internazionale, da svolgersi in una delle due lingue di cui sopra.

Il Corso e gli Esami finali si svolgono nella sede, nella data e con le modalità stabilite dalla rispettiva Federazione Internazionale.

## **PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI**

---

### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Per essere ammessi ai Corsi è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 21° anno d'età;
- b) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a 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;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione.

### **MODALITÀ**

I Corsi si svolgono a livello regionale nella sede e nelle date stabilite dal Comitato Regionale competente ed hanno una durata di 32 ore articolate in quattro fine settimana.

Gli esami si svolgono al termine dei Corsi.

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

## **PRESIDENTI DI GIURIA NAZIONALI**

---

## **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Ai Corsi ed agli Esami per Presidenti di Giuria Nazionali possono accedere i Presidenti di Giuria Regionali che hanno prestato la loro opera per almeno due anni.

## **MODALITÀ**

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Presidenti di Giuria Nazionali della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

# OBIETTIVI E PROGRAMMI DIDATTICI

## ARBITRI REGIONALI

---

### OBIETTIVI

Fornire conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

### PROGRAMMI

#### PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE (8 ORE)

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva  
Regolamento Antidoping

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

#### PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione

Regolamento Arbitrale Internazionale

Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme

Responsabilità, norme di comportamento e suggerimenti

Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo

Azioni a bordo, casistica e strategia

Atti proibiti: prevenzione e casistica, applicazione delle sanzioni

Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione

Principi del Kaeshi Waza e valutazioni

Valutazione di azioni al bordo

Tecniche a rischio

- analisi varie situazioni di finto attacco

- falso attacco

- attacco reale, ecc.

Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio

Giudizio di merito sull'operato arbitrale

Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione

Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## **PARTE SPECIFICA: LOTTA (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione  
Regolamento Arbitrale Internazionale  
Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme  
Sorteggi e composizione dei gironi  
Valore attribuito alle azioni e alle prese in base alla normativa vigente  
Tipologia di vittorie e relativo punteggio  
La lotta nella zona di passività  
Azioni eseguite ai bordi del tappeto  
Atti proibiti e applicazione delle sanzioni  
Fuga dal tappeto e fuga dalla presa  
Interruzione del combattimento per intervento medico  
Specificità della lotta femminile  
Giudizio di merito sull'operato arbitrale  
Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezione video

## **PARTE SPECIFICA: KARATE (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione  
Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme  
Kumite  
- Nozioni generali sul Regolamento Arbitrale Internazionale con particolare attenzione al significato del "controllo" nelle gare di Kumite  
- Codificazione della prestazione  
- indirizzo  
- limiti  
- Criteri di decisione  
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite e applicazione delle sanzioni  
- Regolamento Esordienti e Progetto Sport a Scuola  
Kata  
- Nozioni generali sul Regolamento Arbitrale Internazionale  
- Criteri di valutazione  
- Parametri di valutazione  
- Criteri di decisione  
- Punteggi  
- Regolamento Esordienti e Progetto Sport a Scuola  
Giudizio di merito sull'operato arbitrale  
Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

## **PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI**

---

### **OBIETTIVI**

Fornire conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE: JUDO-JU JITSU, LOTTA, KARATE (8 ORE)**

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva  
Regolamento Antidoping

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

#### **PARTE SPECIFICA: JUDO-JU JITSU (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti

- attrezzatura

- modulistica

- gestione

Relazioni Interpersonali

Giudizio di merito sull'operato arbitrale

#### **PARTE SPECIFICA: LOTTA (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti

- attrezzatura

- modulistica

- gestione

Relazioni Interpersonali

Giudizio di merito sull'operato arbitrale

#### **PARTE SPECIFICA: KARATE (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti

- attrezzatura

- modulistica

- gestione

Relazioni Interpersonali

Giudizio di merito sull'operato arbitrale

## **CORSI DI AGGIORNAMENTO E SEMINARI**

---

### **REGIONALI**

Annualmente i Comitati Regionali organizzano i Corsi di Aggiornamento per gli Insegnanti Tecnici e per gli Ufficiali di Gara.

La partecipazione è obbligatoria per tutti tranne che per i Benemeriti.

Gli Insegnanti Tecnici assenti ingiustificati devono sostenere un esame regionale per essere riammessi nei quadri.

I Corsi hanno lo scopo di aggiornare le conoscenze culturali (generali e specifiche) e di potenziare le qualità fondamentali dell' Insegnante Tecnico nell'ambito socio-psico-pedagogico e quelle dell' Ufficiale di Gara nell'ambito della valutazione oggettiva (decisione, prontezza, tempestività, precisione, sicurezza, collaborazione, etc.).

I Corsi Regionali si articolano in un periodo di due giorni (fine settimana) per complessive 12 ore.

I programmi sono proposti annualmente dalla Commissione Sportiva Federale.

### **NAZIONALI E INTERNAZIONALI**

La Scuola Nazionale FIJLKAM organizza per gli Insegnanti Tecnici e per gli Ufficiali di Gara seminari specialistici, corsi di perfezionamento, dibattiti, convegni, tavole rotonde su particolari argomenti di più ampio respiro e su specifiche tematiche inerenti all'attività sportiva delle discipline federali, anche nel quadro dei protocolli fissati dalla Solidarietà Olimpica e degli accordi con le Federazioni Internazionali, le Università ed altre Istituzioni Culturali e Scientifiche.

# **GRADUAZIONE**

---

## **NORME GENERALI**

### **Corsi Propedeutici Regionali**

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

### **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.

### **Commissioni Esami Nazionali per 4° e 5° Dan**

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

### **Esami**

1°, 2° e 3° Dan: prova tecnico-pratica;

4° e 5° Dan: a) tesina:  
il Candidato ha la facoltà di scegliere un tema fra quelli proposti annualmente dalla Commissione Sportiva Federale.

La tesina, di almeno 10 pagine dattiloscritte, deve essere inviata alla Scuola Nazionale FIJLKAM almeno 30 giorni prima della data di svolgimento degli Esami.

b) prova tecnico-pratica.

### **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".

## REQUISITI

### **1° DAN**

18° anno d'età (14° per il Karate) e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura marrone.

Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

### **2° DAN**

Permanenza di tre anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan.

Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

### **3° DAN**

Permanenza di quattro anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan.

Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

### **4° DAN**

Permanenza di cinque anni effettivi nel grado di cintura nera 3° Dan.

Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

### **5° DAN**

Permanenza di sei anni effettivi nel grado di cintura nera 4° Dan.

Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

# JUDO: PROGRAMMI TECNICI

## 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: (Makikomi)	Tawara Gaeshi Yoko Tomoe Nage 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.

## AIKIDO: PROGRAMMI TECNICI

### 1° DAN (SHODAN)

E' richiesta la conoscenza dei termini tecnici fondamentali dell'Aikido e cenni storici sulle sue origini.

KATA DORI SHIHO NAGE <i>(presa ad una spalla-proiezione nelle 4 direzioni)</i>	(OMOTE WAZA)
KATA DORI KOTE GAESHI <i>(presa ad una spalla- rovesciamento del polso)</i>	
KATA DORI IRIMI NAGE <i>(presa ad una spalla- proiezione entrando)</i>	(2 forme)
RYOTE DORI KOSHI NAGE <i>(presa alle due mani-proiezione sopra l'anca)</i>	(3 forme)
KATATE DORI KOSHI NAGE <i>(presa ad una mano-proiezione sopra l'anca)</i>	(2 forme)
SHOMEN UCHI KOSHI NAGE <i>(fendente frontale-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE <i>(fendente laterale-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
RYOTE DORI KOKYU NAGE <i>(presa alle due mani-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
MOROTE DORI KOKYU NAGE <i>(presa con due mani ad una mano-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
TSUKI DAI ROKKYO <i>(colpo di punta-6° principio)</i>	(1 forma)
USHIRO RYOTE DORI KOTE GAESHI <i>(presa alle due mani da dietro-rovesciamento del polso)</i>	(2 forme)
USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE <i>(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
USHIRO RYOTE DORI KOKYU NAGE <i>(presa alle due mani da dietro-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE <i>(presa alle due spalle da dietro-proiezione respiratoria)</i>	(1 forma)
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI IRIMI NAGE <i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-proiezione entrando)</i>	
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI KOTE GAESHI <i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-rovesciamento del polso)</i>	
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI KAITEN NAGE <i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-proiezione rotatoria)</i>	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO <i>(tecniche in ginocchio-presa alle due mani-esercizio respiratorio)</i>	(JODAN-GEDAN) (alto-basso)
JO DORI <i>(presa del jo):</i> CHOKU TSUKI KOKYU NAGE <i>(colpo di punta-proiezione respiratoria)</i>	(1 forma da gyaku hanmi- 2 forme da aihanmi)
TACHI DORI <i>(presa della spada):</i> SHOMEN UCHI KOTE GAESHI <i>(fendente frontale-rovesciamento del polso)</i>	(da gyaku hanmi)
SHOMEN UCHI KOKYU NAGE <i>(fendente frontale-proiezione respiratoria)</i>	(da aihanmi)

TANKEN DORI: YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (*URA WAZA*)  
 (*presa del pugnale*) (*fendente laterale-5° principio*)  
 TSUKI (CHUDAN) KOTE GAESHI  
 (*colpo di punta-media altezza-rovesciamento del polso*)

JO SUBURI NIJUPPON  
 (*i 20 movimenti fondamentali del jo*)

KEN SUBURI NANAHON  
 (*i 7 movimenti fondamentali del ken*)

MIGI NO AWASE  
 (*armonizzazione di destra*)

KEN NO AWASE: HIDARI NO AWASE  
 (*armonizzazione del ken*) (*armonizzazione di sinistra*)

GO NO AWASE  
 (*armonizzazione del 5°*)

SHICHI NO AWASE  
 (*armonizzazione del 7°*)

## 2° DAN (NIDAN)

E' richiesta la conoscenza approfondita della terminologia tecnica e della storia dell'Aikido, ivi incluse notizie biografiche del Fondatore.

MOROTE DORI KOKYU HO (2<sup>a</sup> forma)  
 (*presa con due mani ad una mano esercizio della respirazione*)

MOROTE DORI KOKYU HO KI NO NAGARE  
 (*presa con due mani ad una mano-esercizio della respirazione-fluida*)

MUNA DORI JUJI NAGE  
 (*presa al petto-proiezione incrociata*)

YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE (2 forme)  
 (*fendente laterale-proiezione sopra l'anca*)

MOROTE DORI KOSHI NAGE (2 forme)  
 (*presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca*)

USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE (2 forme)  
 (*presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca*)

NININ DORI KOKYU NAGE  
 (*due persone prendono-proiezione respiratoria*)

KI NO NAGARE delle seguenti tecniche:  
 (*flusso del ki*)

KATA DORI	DAI IKKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	DAI NIKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	2° principio	
" "	DAI SANKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	3° principio	
" "	DAI YONKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	4° principio	
SHOMEN UCHI DAI IKKYO		(OMOTE ed URA WAZA)
" "	DAI NIKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	2° principio	
" "	DAI SANKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	3° principio	
" "	DAI YONKYO	(OMOTE ed URA WAZA)
" "	4° principio	

**JO DORI** (*presa del bastone*):

CHOKU TSUKI KOKYU NAGE (1 forma da gyaku hanmi 2 forme da aihanmi)  
(colpo di punta-proiezione respiratoria)

**TACHI DORI:** SHOMEN UCHI IRIMI NAGE (da gyaku hanmi)  
(presa della spada) (fendente frontale-proiezione entrando)  
“ “ DAI ROKKYO (da gyaku hanmi)  
(6° principio)  
“ “ KOKYU NAGE (da gyaku hanmi)  
(proiezione respiratoria)  
“ “ KOKYU NAGE (da aihanmi)  
(proiezione respiratoria)

**TANKEN DORI** (presa del pugnale):

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)  
(fendente laterale-proiezione nelle 4 direzioni)  
YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (URA WAZA)  
(fendente laterale-5° principio)  
SHOMEN UCHI DAI GOKYO (da gyaku hanmi e da aihanmi)  
(fendente frontale-5° principio)  
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI (kihon-ki no nagare- 2 forme)  
(fendente frontale-rovesciamento del polso)  
CHOKU TSUKI KOKYU NAGE  
(colpo di punta diretto-proiezione respiratoria)  
“ “ KAITEN NAGE (SOTO MAWARI)  
(proiezione rotatoria) (giro esterno)  
“ “ KOTE GAESHI  
(rovesciamento del polso)  
“ “ DAI ROKKYO  
(6° principio)

31 NO JO KATA  
(forma codificata dei 31 movimenti del jo)

13 NO JO KATA  
(forma codificata dei 13 movimenti del jo)

### 3° DAN (SANDAN)

Non saranno a questo livello tollerate lacune sulla conoscenza della terminologia tecnica e didattica.

MOROTE DORI KOKYU HO (3<sup>a</sup>-4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup> forma)  
(presa con due mani ad una mano-esercizio respiratorio)  
USHIRO RYOTE DORI KOTE GAESHI (2 forme)  
(presa alle due mani da dietro-rovesciamento del polso)  
USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO  
(presa alle due mani da dietro-3° principio)  
USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE  
(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)  
USHIRO KATATE MUNA DORI KOKYU NAGE/KOSHI NAGE/JUJI NAGE  
(presa ad una mano da dietro ed al petto-proiezione respiratoria-proiezione sopra l'anca-proiezione incrociata)  
USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE (3 forme)  
(presa alle due spalle da dietro- proiezione respiratoria)  
HIJI DORI KOKYU NAGE (2 forme)  
(presa del gomito-proiezione respiratoria)  
SODE DORI KOKYU NAGE (2 forme)  
(presa della manica-proiezione respiratoria)

SODE GUCHI DORI KOKYU NAGE  
*(presa dell'imboccatura della manica-proiezione respiratoria)*  
MOROTE DORI KOSHI NAGE (3 forme)  
*(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)*  
MOROTE DORI KOKYU NAGE (3 forme)  
*(presa con due mani ad una mano-proiezione respiratoria)*  
RYOTE DORI KOKYU NAGE (3 forme)  
*(presa alle due mani-proiezione respiratoria)*  
RYOKATA DORI KOKYU NAGE (2 forme)  
*(presa alle due spalle-proiezione respiratoria)*  
RYOKATA DORI AIKI OTOSHI (2 forme)  
*(presa alle due spalle-caduta aiki)*

**KI NO NAGARE** delle seguenti serie:

*(flusso del ki)*  
YOKOMEN UCHI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)  
*(fendente laterale-tecniche di immobilizzazione)*  
USHIRO RYOTE DORI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)  
*(prese alle due mani da dietro-tecniche di immobilizzazione)*  
MOROTE DORI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)  
*(presa con due mani ad una mano-tecniche di immobilizzazione)*  
Questa serie va eseguita: SHITA KARA UE NI *(dal basso verso l'alto)*  
UE KARA SHITA NI *(dall'alto verso il basso)*  
SHOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)  
*(fendente frontale-proiezione nelle 4 direzioni)*  
“ “ IRIMI NAGE  
*(proiezione entrando)*  
“ “ KOTE GAESHI  
*(rovesciamento del polso)*  
“ “ KAITEN NAGE  
*(proiezione rotatoria)*  
“ “ KOSHI NAGE  
*(proiezione sopra l'anca)*  
YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)  
*(fendente laterale-proiezione nelle 4 direzioni)*  
“ “ IRIMI NAGE  
*(proiezione entrando)*  
“ “ KOTE GAESHI  
*(rovesciamento del polso)*  
“ “ KOSHI NAGE  
*(proiezione sopra l'anca)*  
NININ DORI KOKYU NAGE  
*(due persone prendono-proiezione respiratoria)*  
NININ DORI SHIHO NAGE  
*(due persone prendono-proiezione nelle 4 direzioni)*  
**JO DORI:** CHOKU TSUKI SHIHO NAGE  
*(presa del bastone) (colpo di punta diretto-proiezione nelle 4 direzioni)*  
KOKYU NAGE (4 forme aihanmi-3 forme gyaku hanmi)  
*(proiezione respiratoria)*  
DAI ROKKYO (da gyaku hanmi e da aihanmi)  
*(6° principio)*

**TACHI DORI** *(presa della spada)* :  
SHOMEN UCHI KOKYU NAGE (3 da aihanmi - 2 da gyaku hanmi)  
*(fendente frontale-proiezione respiratoria)*

**TANKEN DORI:** (perfezionare il programma)

*(presa del pugnale)*

**KUMI TACHI GOHON:**

*(i 5 esercizi a coppie con il ken simulanti un combattimento)*

ICHI NO TACHI  
NI NO TACHI  
SAN NO TACHI  
YON NO TACHI  
GO NO TACHI

**KI MUSUBI NO TACHI**

*(la spada del nodo del ki)*

**HAPPO GIRI**

*(la spada del taglio in 8 direzioni)*

**4° DAN (YONDAN)**

E' richiesta la conoscenza profonda di tutti i programmi precedenti, della storia dell'Aikido e della vita del Fondatore O Sensei UESHIBA MORIHEI.

KATATE DORI KOKYU NAGE (4 forme- kihon e ki no nagare)

*(presa ad una mano-proiezione respiratoria)*

KATATE DORI SUMI OTOSHI

*(presa ad una mano-caduta nell'angolo)*

KATA DORI KOKYU NAGE (3 forme)

*(presa ad una spalla-proiezione respiratoria)*

RYO ERI JIME KOKYU NAGE (2 forme)

*(presa al petto con due mani incrociate-proiezione respiratoria)*

USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE (6 forme)

*(presa alle due spalle da dietro-proiezione respiratoria)*

USHIRO RYOKATA DORI AIKI OTOSHI

*(presa alle due spalle da dietro-caduta aiki)*

USHIRO KATATE MUNA DORI KOKYU NAGE (3 forme)

*(presa ad una mano da dietro ed al petto-proiezione respiratoria)*

USHIRO ERI KUBI DORI KOKYU NAGE (4 forme)

*(presa al colletto da dietro-proiezione respiratoria)*

USHIRO ERI KUBI DORI UDE GARAMI

*(presa al colletto da dietro-avvolgimento del braccio)*

USHIRO ERI KUBI DORI KATAME WAZA  
*(presa al colletto da dietro-tecniche di immobilizzazione)*

USHIRO ERI KUBI DORI SHIHO NAGE KI NO NAGARE(OMOTE WAZA)

*(presa al colletto da dietro-proiezione nelle 4 direzioni-flusso del ki)*

SANNIN DORI KOKYU NAGE

*(tre persone prendono-proiezione respiratoria)*

KI NO NAGARE delle seguenti tecniche:

*(flusso del ki)*

MOROTE DORI KOSHI NAGE (5 forme)

*(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)*

RYOTE DORI TENCHI NAGE

*(presa alle due mani-proiezione cielo terra)*

RYOKATA DORI KOKYU NAGE (3 forme)

*(presa alle due spalle-proiezione respiratoria)*

**JO DORI:** (perfezionare il programma)

*(presa del bastone)*

**JO MOCHI NAGE WAZA:**

*(tecniche di proiezione su presa del bastone)*

SHIHO NAGE

(proiezione nelle 4 direzioni)  
NIKYO-UDE GARAMI  
(2° principio-avvolgimento del braccio)  
KOKYU NAGE (5 forme)  
(proiezione respiratoria)

**TACHI DORI:** (perfezionare il programma)  
(presa della spada)

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (da aihanmi)  
(fendente frontale-3° principio)  
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (da aihanmi)  
(fendente frontale-4° principio)

**TANKEN DORI:** (perfezionare il programma)  
(presa del pugnale)

Oltre alla padronanza di tutte le tecniche sopra elencate, il candidato dovrà conoscere alcuni OYO WAZA (applicazioni tecniche) ed HENKA WAZA (variazioni tecniche).

**SAN JU ICHI NO KUMI JO**

(esercizi a coppie con il jo basati sul kata dei 31 movimenti, simulanti un combattimento)

**JU SAN NO JO AWASE**

(armonizzazioni dei 13 movimenti codificati del jo)

**5° DAN (GODAN)**

Per tale grado non esiste uno specifico programma tecnico dal momento che si riceve SUISENJO (ad honorem).

Il programma d'esame per tale grado esiste invece per il BUKI WAZA ed è il seguente:

**KUMI JO JUPPON**

(i 10 combattimenti del jo)

ICHI NO JO  
NI NO JO  
SAN NO JO  
YON NO JO  
GO NO JO  
ROKU NO JO  
SHICHI NO JO  
HACHI NO JO  
KU NO JO  
JU NO JO

**KEN TAI JO NO AWASE**

(armonizzazione della spada e del bastone con il corpo)

CHOKU BARAI (spazzata diretta) (KENTAIJO + HENKA)  
KAESHI BARAI (spazzata rovesciata) (KENTAIJO + HENKA)  
KAITEN BARAI (spazzata circolare) (KENTAIJO + HENKA)

## JU JITSU: PROGRAMMI TECNICI

### 1° DAN

- a) Programma propedeutico di base.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 5° Kyu con approfondimento dei principi attinenti ad ogni singolo settore ed ai concatenamenti.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
  - Gyaku no Kata
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- e) Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
  - Presa frontale a due mani su un avambraccio
  - Presa frontale con mano destra al bavero
  - Strangolamento frontale
  - Pugno al viso (oi tsuki e gyaku tsuki)

### 2° DAN

- a) Programma completo dell'esame per 1° Dan.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 4° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
  - Nage no Kata
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- e) Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
  - Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi
  - Presa come sopra con le braccia bloccate
  - Presa da dietro con il braccio destro al collo
  - Shuto
  - Mae geri/ mawashi geri
- f) Applicazione di tecniche di difesa personale contro attacchi di più avversari.

### 3° DAN

- a) Programma completo dell'esame per i Dan precedenti.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 3° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
  - Oku no Kata
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.

- e) Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
  - Yoko geri / ushiro geri
  - Pugnalata diretta all'addome
  - Pugnalata laterale destra e sinistra
  - Pugnalata alta
  - Bastonata alta
  - Bastonata laterale destra e sinistra

#### **4° DAN**

- a) Programma completo dell'esame per i Dan precedenti.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 2° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
  - Tanto Dori
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- e) Elaborazione personale di tecniche di difesa da attacchi vari.

#### **5° DAN**

- a) Programma completo dell'esame per i Dan precedenti.
- b) Esecuzione delle tecniche di settore relative al programma federale per 1° Kyu.
- c) Esecuzione del seguente kata dell'Hontai Yoshin Ryu con esposizione dei relativi principi:
  - Yoshin no Kata
  - Chobo Kumi Tachi
- d) Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.

# KARATE: PROGRAMMI TECNICI

## - KIHON DI STILE

### GOJU RYU

*(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)*

#### **1° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro seiken tsuki:

- a) Mae geri, seiken tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Mae geri seiken tsuki, shikodachi gedan harai otoshi uke (sul posto), zenkutsudachi ren tsuki (sul posto).

#### **2° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Seiken tsuki (sul posto), maegeri nekoashidachi jodan uke gyaku tsuki, shikodachi destro gedan harai otoshi uke (sul posto), zenkutsudachi gyaku tsuki (sul posto);
- b) Seiken tsuki (sul posto), sokuto geri nekoashidachi chudan shuto uke gyaku teisho tsuki, sokuto geri (gamba anteriore), zenkutsudachi kake uke gyaku tsuki.

#### **3° Dan**

Partenza da shikodachi sinistro gedan harai otoshi uke:

- a) Zenkutsudachi gyaku tsuki (sul posto), arretrare la gamba anteriore in nekoashidachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore) zenkutsudachi gyaku tsuki;
- b) Nekoashidachi chudan shuto uke (sul posto), gyaku teisho tsuki, kansetsu geri kosadachi mawashi tsuki (vedi Seipai) arretrare la gamba sinistra in zenkutsudachi kake uke gyaku tsuki.

#### **4° Dan**

Partenza da sanchindachi sinistro mawashi uke morote teisho:

- a) Avanzare in hanzenkutsudachi otoshi uke sinistro age tsuki destro, mae ashi kansetsu geri hanzenkutsudachi gyaku tsuki;
- b) Nekoashidachi soto chudan uke gyaku tsuki (sul posto), sokutogeri (gamba anteriore), sanchindachi mawashi uke, morote teisho, mawashi geri zenkutsudachi jodan uke gyaku tsuki.

#### **5° Dan**

Tecniche preferite e combinazioni personali.

## **SHITO RYU**

*(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)*

### **1° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro jun tsuki:

- a) Mae geri oi tsuki age uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Mae geri oi tsuki, shikodachi gedan barai, ren tsuki.

### **2° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke, gyaku tsuki, avanzando shikodachi destro gedan barai, zenkutsudachi gyaku sinistro;
- b) Jun tsuki, yoko geri nekoashidachi gedan shuto tensho uchi sinistro, yoko geri destro, zenkutsudachi kakete uke gyaku tsuki.

### **3° Dan**

Partenza da shikodachi sinistro gedan barai:

- a) Zenkutsudachi gyaku tsuki, nekoashidachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore), zenkutsudachi gyaku tsuki;
- b) Nekoashidachi shuto tensho uchi, yoko geri, kosadachi mawashi tsuki, arretrando zenkutsudachi kakete uke gyaku tsuki.

### **4° Dan**

Partenza da sanchindachi sinistro mawashi uke:

- a) Avanzando zenkutsudachi otoshi uke, age tsuki mae ashi yoko geri, gyaku tsuki;
- b) Nekoashidachi sinistro yoko uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore) sanchindachi mawashi uke, yoko geri, zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

### **5° Dan**

Tecniche preferite e combinazioni personali.

## **SHOTOKAN RYU**

*(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)*

### **1° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki avanzando zenkutsudachi ren tsuki;
- b) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke gyaku tsuki, mae geri (gamba anteriore) tate shuto gyaku tsuki.

### **2° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, mawashi geri gyaku tsuki, mawashi geri (gamba anteriore) tate shuto uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri, nekoashidachi, gedan shuto uchi, haito uchi sinistro, yoko geri (gamba anteriore), tate shuto uke gyaku tsuki.

### **3° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki uramawashi geri, kiba dachi tate shuto kagi tsuki uraken uchi, zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki.

### **4° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki destro ushiro yoko geri kekomi, nekoashidachi gedan shuto, yoko geri (gamba anteriore) zenkutsudachi tate shuto uke, gyaku tsuki.

### **5° Dan**

Tecniche preferite e combinazioni personali.

## **WADO RYU**

*(I TERMINI GIAPPONESI SONO RIPORTATI UTILIZZANDO LA TRASLITTERAZIONE HEPBURN)*

### **1° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
- b) Jun tsuki mae geri gedan barai shikodachi kagi tsuki zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

### **2° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki mawashi geri, nekoashidachi, uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, uramawashi geri, shikodachi gedan barai kagi tsuki, (sul posto) zenkutsudachi ren tsuki.

### **3° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Shikodachi gedan barai, yoko geri (gamba anteriore), nekoashidachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki.

### **4° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, ushiro yoko geri zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba), zenkutsudachi gedan barai gyaku tsuki.

### **5° Dan**

Tecniche preferite e combinazioni personali.

## **- KATA DI STILE**

Il Candidato deve eseguire, a sua scelta, uno dei Kata in elenco per il suo Stile e per il Dan che deve conseguire.

Per il 4° e 5° Dan il Candidato deve eseguire anche l'applicazione del Kata prescelto, **servendosi di un Partner di sua scelta**.

### **GOJU RYU**

- 1° Dan: Saifa o Sanchin
- 2° Dan: Seienchin o Tensho
- 3° Dan: Seipai o Shisochin
- 4° Dan: Kururunfa o Seisan
- 5° Dan: Sanseiru o Suparinpei

### **SHITO RYU**

- 1° Dan: Bassai dai o Seienchin
- 2° Dan: Kosokun dai o Seipai
- 3° Dan: Gojushiho o Nipaipo
- 4° Dan: Suparinpei o Unshu
- 5° Dan: Chatanyara Kushanku o Hanan

### **SHOTOKAN RYU**

- 1° Dan: Bassai dai o Kanku dai
- 2° Dan: Enpi o Jion
- 3° Dan: Kanku sho o Nijushiho
- 4° Dan: Gojushiho sho o Sochin
- 5° Dan: Gankaku o Unsu

### **WADO RYU**

- 1° Dan: Bassai (Passai) o Naihanchi
- 2° Dan: Jitte o Kushanku
- 3° Dan: Jion o Rohai
- 4° Dan: Seishan o Wanshu
- 5° Dan: Chinto o Niseishi

## STRUTTURA BASE DEL PERCORSO FORMATIVO

LIVELLO	DENOMINAZIONE	DURATA TOT.ORE ORE	TOT.ORE PARZIALI	TOT.ORE GEN.
<b>0</b>				
<b>1°</b>	<b>ASPIRANTE ALLENATORE</b>			
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 1° DAN	24		
	CORSO REGIONALE FORMAZIONE	48	72	
<b>2°</b>	<b>ALLENATORE</b>			
	TIROCINO 1° ANNO	120		
	1° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINO 2° ANNO	120		
	2° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 2° DAN	24		
	CORSO NAZIONALE	70	358	
<b>3°</b>	<b>ISTRUTTORE</b>			
	1° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	2° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 3° DAN	24		
	CORSO NAZIONALE	35	83	
<b>4°</b>	<b>MAESTRO</b>			
	1° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	2° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	3° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	4° CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE PROPEDEUTICO 4° DAN	24		
	CORSO NAZIONALE	35	107	620