



### **CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I. (art. 31 DPR 2/8/1974 n°530)  
Ente Nazionale Riconosciuto dal Ministero Dell'Interno (D.M. 559/C. 3206. (101) 29 /02/1992)  
Comitato Provinciale Csen Milano - Bergamo  
Responsabile Tecnico CSEN Settore Judo Regione Lombardia M° Gregorio Imperatore

### **COMITATO REGIONALE C.S.E.N. SETTORE JUDO**

### **PROGRAMMA TECNICO DI GRADUAZIONE**

## **CORSO PROPEDEUTICO REGIONALE PER CINTURE NERE 1° - 2° - 3° DAN**

### **PROGRAMMA TECNICO 1° DAN**

1. Origini ed evoluzione del Judo
2. Esecuzione del 1° - 2° - 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:

<b>TACHI WAZA</b>
-------------------

<b>Te Waza:</b>	Seoi Nage (ippon/morote/eri) Tai Otoshi Kata Guruma
<b>KoshiWaza:</b>	Uki Goshi Tsurikomi Goshi Harai Goshi
<b>Ashi Waza:</b>	De Ashi Barai Okuri Ashi Barai O Soto Gari O Uchi Gari Ko Uchi Gari Sasae Tsurikomi Ashi Hiza Guruma

**SutemiWaza:** Tomoe Nage  
Yoko Tani Otoshi

## KATAME WAZA

**OsaeWaza:** Kesa Gatame  
Yoko Shiho Gatame  
Kami Shiho Gatame  
Tate Shiho Gatame

**ShimeWaza:** Kata Juji Jime  
Nami Juji Jime  
Gyaku Juji Jime  
Hadaka Jime  
Okuri Eri Jime

**KansetsuWaza:** Ude Garami  
Ude Jishigi Juji Gatame  
Ude Gatame  
Waki Gatame

## PROGRAMMA TECNICO 2° DAN

1. Origini 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

**KoshiWaza:** Hane Goshi  
Ushiro Goshi

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

**SutemiWaza:** Ma Ura Nage  
Ma Sumi Gaeshi  
Yoko Yoko Gake  
Yoko Guruma

## KATAME WAZA

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

<b>OsaeWaza</b>	Ushiro Kesa Gatame Kata Gatame Makura Kesa Gatame
<b>ShimeWaza</b>	Kata Ha Jime Ryote Jime
<b>KansetsuWaza</b>	Hara Gatame Hiza Gatame

## PROGRAMMA TECNICO 3° DAN

1. Origini 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

<b>Te Waza:</b>	Morote Gari Kata Seoi Nage Seoi Otoshi
<b>KoshiWaza:</b>	O Goshi Koshi Guruma
<b>Ashi Waza:</b>	O Soto Guruma O Soto Otoshi
<b>SutemiWaza:</b>	Tawara Gaeshi Yoko Tomoe Nage Makikomi: Soto Makikomi Uchi makikomi

---

## KATAME WAZA

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

<b>Osae Waza:</b>	Sankaku Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza.
<b>Shime Waza:</b>	Sankaku Jime Tsukkomi Jime
<b>Kansetsu Waza:</b>	Sankaku Gatame
<b>Hairi Kata:</b>	Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro da parte di Tori.

### **Criteri di Valutazione dell' Esame**

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

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

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