



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I. (art. 31 D.P.R. 2/8/1974 n. 530)

Ente Nazionale Riconosciuto dal Ministero dell'Interno (D.M. 559/C. 3206. (101) 29/02/1992)

Comitato Provinciale CSEN Bergamo e Milano

Responsabile Tecnico CSEN Settore Judo Provincia di Bergamo e Milano, Maestro Gregorio Imperatore

Alle Società di Judo affiliate CSEN al Comitato Provinciale di Bergamo e Milano

CORSO DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO TECNICO JUDO

Il Comitato Provinciale di Bergamo e Milano settore Judo CSEN organizza il corso per l'acquisizione dei gradi di Cintura Nera 1°, 2° e 3° Dan e per il conseguimento delle qualifiche di Allenatore e Istruttore.

AGGIORNAMENTO ANNUALE DEI TITOLI TECNICI

Il corso prevede inoltre l'aggiornamento annuale dei titoli tecnici da comunicare al Registro Nazionale delle Attività Sportive Dilettantistiche e al C.O.N.I.

Titoli interessati: Allenatori, Istruttori, Maestri, Ufficiali di Gara (U.D.G.),

Presidenti di Giuria (P.D.G.) tesserati con il Comitato Provinciale di Bergamo e Milano.

Per il mantenimento delle qualifiche CSEN è necessario partecipare ad almeno due sessioni tra quelle indicate nel calendario. Diplomi e tesserini tecnici hanno validità nazionale con aggiornamenti annuali.

Le attività sono aperte a tutti i tesserati CSEN e sono dirette da Tecnici di comprovata competenza.

SEDE DEL CORSO

Palestra Coral – Scuole Elementari A. Manzoni Piazza Pio XII · Capriate San Gervasio (BG)

CALENDARIO ATTIVITÀ ED ESAMI

Data	Attività	Sede	Orario
Domenica 4 ottobre 2026	Iscrizione e corso	Capriate S.G.	09:00 – 12:30
Domenica 15 novembre 2026	Corso	Capriate S.G.	09:00 – 12:30
Domenica 13 dicembre 2026	Corso	Capriate S.G.	09:00 – 12:30
Domenica 7 febbraio 2027	Corso	Capriate S.G.	09:00 – 12:30
Domenica 7 marzo 2027	Corso	Capriate S.G.	09:00 – 12:30
Domenica 18 aprile 2027	ESAMI	Capriate S.G.	09:30 – 12:30

Contatti per iscrizioni e informazioni: E-mail: judocoral.capriate@gmail.com | Tel. 349 78 17 651

REQUISITI PER LE QUALIFICHE DI INSEGNANTE TECNICO ALLENATORE

- **Grado minimo richiesto:** Cintura Nera 1° Dan
- **Età minima:** 18° anno compiuto

ISTRUTTORE

- **Grado minimo richiesto:** Cintura Nera 2° Dan
- **Età minima:** 21° anno compiuto

CRITERI DI VALUTAZIONE DELL'ESAME

L'esecuzione della prova pratica deve essere adeguata all'età del candidato. La valutazione ha carattere globale e tiene conto dell'insieme degli elementi acquisiti durante le prove.

Esito dell'esame: IDONEO · NON IDONEO · RIMANDATO PROGRAMMA TECNICO – 1° DAN

Requisiti di accesso: compimento del 16° anno di età e almeno 2 anni di permanenza nel grado di Cintura Marrone.

- **Cenni storici:** Origine ed evoluzione del Judo.
- **Kata:** Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del *Nage no Kata*; esecuzione del 1° gruppo del *Katame no Kata*.
- **Tecniche:** Esecuzione delle tecniche scelte dalla Commissione tra quelle elencate, completate da *Renraku* e *Kaeshi*.

Tachi Waza (1° Dan)

Categoria	Tecniche
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 (1° Dan)

Categoria	Tecniche
Osae Waza	Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame
Shime Waza	Kata Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime

Kansetsu Waza	Ude Garami, Ude Hishigi Juji Gatame, Ude Gatame, Waki Gatame
----------------------	--

PROGRAMMA TECNICO – 2° DAN

Requisiti di accesso: almeno 2 anni di permanenza nel grado precedente (1° Dan).

- **Cenni storici:** Origine ed evoluzione del Judo.
- **Kata:** Esecuzione completa del *Nage no Kata* e del *Katame no Kata*; esecuzione delle prime 12 azioni (senza armi) del *Kodokan Goshin Jitsu*.
- **Tecniche:** Esecuzione delle tecniche del programma 1° Dan completate da *Renraku* e *Kaeshi*, ed inoltre le seguenti tecniche integrative:

Tachi Waza (2° Dan)

Categoria	Tecniche
Te Waza	Kuchiki Taoshi, Te Guruma
Koshi Waza	Hane Goshi, Ushiro Goshi
Ashi Waza	Uchi Mata, Ashi Guruma, Ko Soto Gari, Harai Tsurikomi Ashi
Sutemi Waza	Ura Nage, Sumi Gaeshi, Yoko Gake, Yoko Guruma

Katame Waza (2° Dan)

Categoria	Tecniche
Osae Waza	Ushiro Kesa Gatame, Kata Gatame, Makura Kesa Gatame
Shime Waza	Kata Ha Jime, Ryo Te Jime
Kansetsu Waza	Hara Gatame, Hiza Gatame

PROGRAMMA TECNICO – 3° DAN

Requisiti di accesso: almeno 3 anni di permanenza nel grado precedente (2° Dan).

- **Cenni storici:** Origine ed evoluzione del Judo.
- **Kata:** Esecuzione completa di *Nage no Kata*, *Katame no Kata*, *Kodokan Goshin Jitsu* e *Ju no Kata*.
- **Tecniche:** Esecuzione delle tecniche del programma 1° e 2° Dan completate da *Renraku* e *Kaeshi*, ed in aggiunta le seguenti tecniche integrative:

Tachi Waza (3° Dan)

Categoria	Tecniche
-----------	----------

Te Waza	Morote Gari, Kata Seoi Nage, Seoi Otoshi
Koshi Waza	O Goshi, Koshi Guruma
Ashi Waza	O Soto Guruma, O Soto Otoshi
Sutemi Waza	Tawara Gaeshi, Yoko Tomoe Nage, Soto Makikomi, Uchi Makikomi

Katame Waza (3° Dan)

Categoria	Tecniche
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 Uke in posizione prona, supina o a carponi (dalla posizione frontale, laterale o da dietro da parte di Tori)

PROGRAMMA TECNICO – ALLENATORE E ISTRUTTORE

Per l'acquisizione della qualifica di Allenatore o Istruttore, oltre al programma dei Dan, è necessario acquisire le seguenti conoscenze:

- Conoscenze generali: il corpo umano, anatomia e fisiologia
- Metodologia dell'allenamento
- Metodologia dell'insegnamento
- Gestione e sviluppo delle giovani fasce d'età
- Prevenzione degli infortuni
- Primo soccorso e traumatologia specifica
- Regolamento arbitrale (previsto dalla convenzione)
- Ruolo delle figure tecniche nell'organigramma dello Statuto
- Cenni legali, fiscali e responsabilità dell'insegnante

*Il Responsabile Tecnico CSEN Settore Judo
Province di Bergamo e Milano
Maestro Gregorio Imperatore Cintura Nera VII Dan CSEN*