
Programma Tecnico
Settore Judo 2024

JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



A.I.C.S.

Associazione Italiana Cultura e Sport



- Direzione Nazionale
- Ufficio Sport – Ufficio Stampa
- Coordinamento Tecnico di Settore

JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



~ Premessa ~

Egr. Signori,

il presente documento redatto su volontà della Presidenza della nostra Associazione prefigge la sua finalità al bene, la pratica e la diffusione del Judo come da convenzione stipulata con la Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali (Fijlkam).

A seguire saranno illustrati:

- ✓ Gradi e Qualifiche di settore
- ✓ Programma Tecnico esami di grado e qualifiche
- ✓ Programma Tecnico ammissione Ufficiali di Gara

Indice

*	Premessa	pag. 2
*	Organigramma	pag. 4
*	Programma Tecnico	pag. 6
	1° Dan	pag. 8
	2° Dan	pag. 10
	3° Dan	pag. 12
	4° Dan	pag. 14
	5° Dan	pag. 16
*	Qualifiche Insegnanti Tecnici	pag. 17
	Aspirante Allenatore	pag. 19
	Allenatore	pag. 20
	Istruttore	pag. 21
	Maestro	pag. 22
*	Ammissioni Ufficiali di Gara	pag. 23
	Arbitro Regionale	pag. 25
	Arbitro Nazionale	pag. 26
	Presidente di Giuria	pag. 27



Organigramma
Settore Judo 2024

JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



A.I.C.S.

Associazione Italiana Cultura e Sport



JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



Gradi e Qualifiche

❖ Gradi riconosciuti

- 6° Kyu Cintura bianca
- 5° Kyu Cintura gialla
- 4° Kyu Cintura arancione
- 3° Kyu Cintura verde
- 2° Kyu Cintura blu
- 1° Kyu Cintura marrone

- 1° Dan Cintura Nera
- 2° Dan Cintura Nera
- 3° Dan Cintura Nera
- 4° Dan Cintura Nera
- 5° Dan Cintura Nera

- Arbitro Nazionale
- Arbitro Regionale

- Presidente di Giuria Nazionale
- Presidente di Giuria Regionale

❖ Riconosciute al fine di promozione

- Cintura bianca/gialla
- Cintura gialla/arancione
- Cintura arancione/verde
- Cintura verde/blu
- Cintura blu/marrone

❖ Qualifiche Tecniche

- Aspirante Allenatore
- Allenatore
- Istruttore
- Maestro
- Maestro Benemerito

Programma Tecnico
Esami di grado

JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



A.I.C.S.

Associazione Italiana Cultura e Sport



JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



Esami di Grado

1° DAN

- **Esame sostenuto in sede Nazionale - Requisiti**
- Et  minima 16 anni compiuti
- Programma base + Gokyo 1°/ 2° Gruppo + Katame Waza

2° DAN

- **Esame sostenuto in sede Nazionale - Requisiti**
- Almeno due anni nel grado di cintura Nera 1° DAN
- Programma 1° DAN + Gokyo 3° Gruppo + Katame Waza

3° DAN

- **Esame sostenuto in sede Nazionale - Requisiti**
- Almeno tre anni nel grado di cintura Nera 2° DAN
- Programma 2° DAN + Gokyo 4° Gruppo + Katame Waza

4° DAN

- **Esame sostenuto in sede Nazionale - Requisiti**
- Almeno tre anni nel grado di cintura Nera 3° DAN
- Programma 3° DAN + Gokyo 5° Gruppo + Katame Waza

5° DAN

- **Esame sostenuto in sede Nazionale - Requisiti**
- Almeno quattro anni nel grado di cintura Nera 4° DAN
- Programma 4° DAN + Gokyo tutti i gruppi + Katame Waza

~ 1° DAN ~

❖ Requisiti di accesso:

- Età minima 16 anni compiuti.
- Permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Marrone.

❖ Programma:

- Storia e Filosofia del Judo.
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti.
- Arbitraggio terminologia e gestualità.
- Esecuzione del 1° 2° e 3° Gruppo del Nage No Kata.
- Esecuzione del 1° Gruppo del Katame No Kata o a scelta del candidato, del 1° Gruppo del Juno No Kata.
- Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di: Difese, Renraku e Gaeshi scelte dalla Commissione esaminatrice fra 1° e 2° Gruppo Gokyo e Katame Waza.



~ Regolamento ~

AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

~ 1° DAN ~

❖ TECNICHE

❖ Gokyo 1° e 2° Gruppo

- ✓ **Te Waza:**
 - Seoi nage “Ippon – Morote – Eri”
 - Tai Otoshi
- ✓ **Koshi Waza:**
 - Uki Goshi
 - O Goshi
 - Uchi Mata
 - Harai Goshi
 - Koshi Guruma
 - Tsurikomi Goshi
- ✓ **Ashi Waza:**
 - De Ashi Barai
 - Okuri Ashi Barai
 - O Soto Gari
 - O Uchi Gari
 - Sasae Tsurikomi Ashi
 - Hiza Guruma
 - Uchi Mata
 - Ko Soto Gari
 - Ko Uchi Gari

❖ Katame Waza

- ✓ **Osae Waza:**
 - Kesa Gatame
 - Yoko Shiho Gatame
 - Kami Shiho Gatame
 - Tate Shiho Gatame
- ✓ **Shime Waza:**
 - Kata Juji Jime
 - Name Jiji Jime
 - Gyaku Juji Jime
 - Hadaka Jime
 - Okuri Eri Jime
- ✓ **Kansetsu Waza:**
 - Ude Garami
 - Ude Ishigi Juji Gatame
 - Ude Gatame
 - Waki Gatame



~ Regolamento ~

~ 2° DAN ~

❖ Requisiti di accesso:

- Et  minima 18 anni compiuti.
- Permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Nera 1° DAN.

❖ Programma:

- Storia e Filosofia del Judo.
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti.
- Arbitraggio.
- Esecuzione del Nage No Kata e del Katame No Kata
- Esecuzione di tutte le tecniche del programma esame 1° DAN, da eseguire da fermo ed in movimento con Difese, Renraku e Gaeshi scelte dalla Commissione esaminatrice e 3° Gruppo Gokyo e Katame Waza.



~ Regolamento ~

AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

~ 2° DAN ~

❖ TECNICHE

❖ Gokyo 3° Gruppo

- ✓ **Te Waza:**
 - Kata Guruma
- ✓ **Koshi Waza:**
 - Tsuru Goshi
 - Hane Goshi
- ✓ **Ashi Waza:**
 - Ko Soto Gake
 - Ashi Guruma
 - Harai Tsurikomi Ashi
- ✓ **Koshi Waza:**
 - Tomeo Nage
 - Yoko Otoshi

❖ Katame Waza

- ✓ **Osae Waza:**
 - Ushiro Kesa Gatame
 - Kata Gatame
 - Makura Kesa
- ✓ **Shime Waza:**
 - Kata Ha Jime
 - Ryo Te Jime
- ✓ **Kansetsu Waza:**
 - Hara Gatame
 - Hiza Gatame



~ Regolamento ~

~ 3° DAN ~

❖ Requisiti di accesso:

- Et  minima 21 anni compiuti
- Permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera 2° DAN

❖ Programma:

- Storia e Filosofia del Judo.
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti.
- Arbitraggio.
- Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju No Kata
- Esecuzione di tutte le tecniche del programma esame 2° DAN, da eseguire da fermo ed in movimento con Difese, Renraku e Gaeshi scelte dalla Commissione esaminatrice e 4° Gruppo Gokyo e Katame Waza.



~ Regolamento ~

AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

~ 3° DAN ~

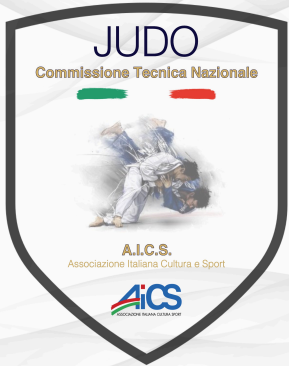
❖ TECNICHE


❖ Gokyo 4° Gruppo


- ✓ **Te Waza:**
 - Sukui Nage
 - Uki Otoshi
- ✓ **Koshi Waza:**
 - Utsuri Goshi
- ✓ **Ashi Waza:**
 - O Guruma
- ✓ **Sutemi Waza:**
 - Sumi Gaeshi
 - Tani Otoshi
 - Yoko Tomoe Nage
- ✓ **Makikomi:**
 - Hane Makikomi
 - Soto Makikomi

❖ Katame Waza


- ✓ **Osae Waza:**
 - Sankaku
 - Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza
- ✓ **Shime Waza:**
 - Sankaku Jime
 - Tsukkomi Jime
- ✓ **Kansetsu Waza:**
 - Sankaku Gatame







~ Regolamento ~



ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

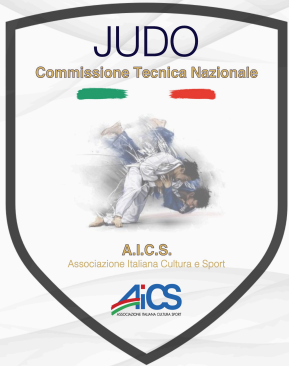
~ 4° DAN ~

❖ Requisiti di accesso:

- Et  minima 24 anni compiuti
- Permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera 3° DAN



❖ Programma:

- Storia e Filosofia del Judo.
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti.
- Arbitraggio.
- Esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jutsu
- Esecuzione di tutte le tecniche del programma esame 3° DAN, con dimostrazione da eseguire da fermo ed in movimento completate con Difese, Renraku e Gaeshi scelte dalla Commissione esaminatrice e 5° Gruppo Gokyo e Katame Waza.




JUDO
Commissione Tecnica Nazionale

A.I.C.S.
Associazione Italiana Cultura e Sport

~ Regolamento ~



ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

~ 4° DAN ~

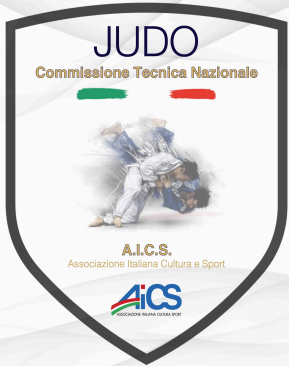
❖ TECNICHE


❖ Gokyo 5° Gruppo


- ✓ **Te Waza:**
 - Sumi Otoshi
- ✓ **Koshi Waza:**
 - Ushiro Goshi
- ✓ **Ashi Waza:**
 - O Soto Guruma
- ✓ **Sutemi Waza:**
 - Uki Waza
 - Yoko Guruma
 - Yoko Wakare
 - Ura Nage
 - Yoko Gake

❖ Katame Waza


- ✓ **Tutte le tecniche descritte nel programma di esame del 3° DAN, completate di dimostrazione di continuità tra Tachi-Waza e Ne-Waza.**







~ Regolamento ~



~ 5° DAN ~

❖ Requisiti di accesso:

- Et  minima 25 anni compiuti
- Permanenza di almeno quattro anni nel grado di Cintura Nera 4° DAN

❖ Programma:

- Storia e Filosofia del Judo.
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti.
- Arbitraggio.
- Esecuzione del Koshiki No Kata e del Isutsu No Kata
- Esecuzione di tutte le tecniche del programma esame 4° DAN
- Sviluppo di uno studio personale relative ad una tecnica a scelta, si essa in piedi o a terra, corredato di relazione scritta da presentare direttamente in sede di Commissione d'Esame. L'esecuzione sar  a discrezione della Commissione d'Esame e potr  essere totale o parziale.



~ Regolamento ~

AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

Qualifiche
Insegnanti Tecnici

JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



A.I.C.S.
Associazione Italiana Cultura e Sport



JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



~ Qualifiche ~

**Aspirante
Allenatore**

- **Corso sostenuto in sede Nazionale**
- Età minima 18 anni compiuti
- Grado minimo: Cintura Nera 1° Dan

Allenatore

- **Corso sostenuto in sede Nazionale**
- Età minima 18 anni compiuti + qualifica Asp. All. da 2 anni
- Grado minimo: Cintura Nera 1° Dan

Istruttore

- **Corso sostenuto in sede Nazionale**
- Età minima 21 anni compiuti + qualifica Allenatore da 2 anni
- Grado minimo: Cintura Nera 2° Dan

Maestro

- **Corso sostenuto in sede Nazionale**
- Età minima 40 anni compiuti + qualifica Istruttore
- Grado minimo: Cintura Nera 4° Dan

**Maestro
Benemerito**

- **Riconoscimento Nazionale**
- Età minima 70 anni compiuti
- Grado minimo: Cintura Nera 5° Dan

~ Aspirante Allenatore ~



~ Regolamento ~

AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

❖ Requisiti di accesso:

- Età minima 18 anni compiuti.
- Grado minimo richiesto Cintura Nera 1° DAN.

❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

❖ Programma e argomenti trattati:

- Regolamento arbitrale
- Organizzazione sportiva
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso
- Psicologia e Psicopedagogia applicate allo sport
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso

~ Allenatore ~

❖ Requisiti di accesso:

- Età minima 18 anni compiuti + Qualifica Aspirante Allenatore da almeno due anni.
- Grado minimo richiesto Cintura Nera 1° DAN.

❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

❖ Programma e argomenti trattati:

- Regolamento arbitrale
- Organizzazione sportiva
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive
- Psicologia e Psicopedagogia applicate allo sport
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso



~ Regolamento ~

AICS
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT

~ Istruttore ~

❖ Requisiti di accesso:

- Età minima 21 anni compiuti + Qualifica Allenatore da almeno due anni.
- Grado minimo richiesto Cintura Nera 2° DAN.

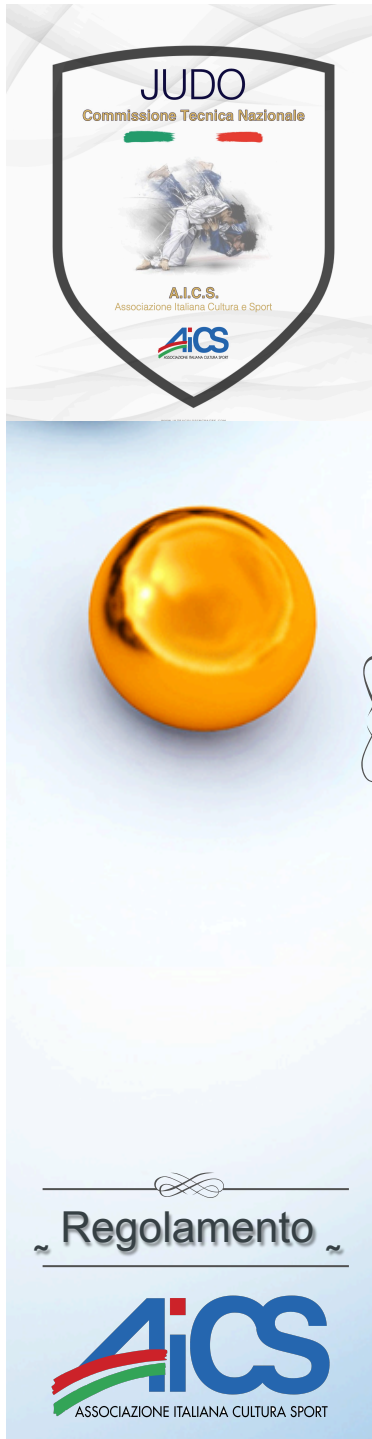
❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

❖ Programma e argomenti trattati:

- Didattica specifica del Judo
- Regolamenti e tipologia di gara
- Programma tecnico propedeutico
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso



~ Maestro ~

❖ Requisiti di accesso:

- Et  minima 40 anni compiuti + Qualifica Istruttore.
- Grado minimo richiesto Cintura Nera 4° DAN.



❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.


❖ Programma e argomenti trattati:

- Didattica specifica del Judo
- Regolamenti e tipologia di gara
- Programma tecnico propedeutico
- Aspetti civilistici e fiscali delle societ  sportive
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso

~ Regolamento ~



Ammissioni
Ufficiali di Gara

JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



A.I.C.S.

Associazione Italiana Cultura e Sport



JUDO

Commissione Tecnica Nazionale



~ Qualifiche ~

Arbitro Regionale

- Corso sostenuto in sede Nazionale
- Età minima 18 anni compiuti
- Grado minimo: Cintura Nera 1° Dan

Arbitro Nazionale

- Corso sostenuto in sede Nazionale
- Età minima 21 anni compiuti + qualifica Arb. Reg. da 2 anni
- Grado minimo: Cintura Nera 2° Dan

P. di G. Nazionale

- Corso sostenuto in sede Nazionale
- Età minima 18 anni compiuti
- Grado minimo: -

~ Arbitro Regionale ~

❖ Requisiti di accesso:

- Et  minima 18 anni compiuti.
- Grado minimo richiesto Cintura Nera 1° DAN.

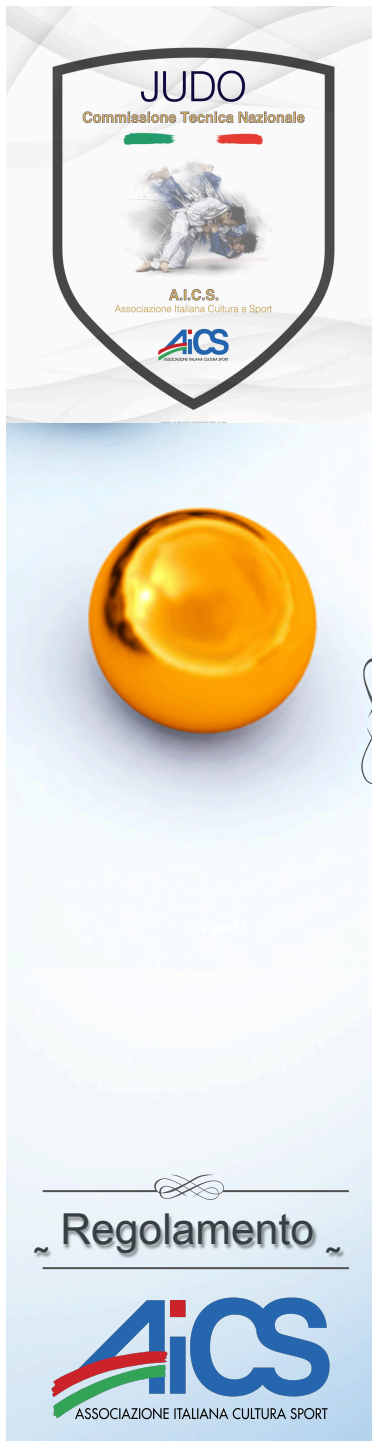
❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

❖ Programma e argomenti trattati:

- Regolamento arbitrale federale
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso
- Organizzazione di una manifestazione sportiva
- Psicologia e Psicopedagogia applicate allo sport
- Metodologia dell'insegnamento e del comportamento in gara

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso



Arbitro Nazionale

❖ Requisiti di accesso:

- Età minima 21 anni compiuti + qualifica Arbitro Regionale da almeno 2 anni.
- Grado minimo richiesto Cintura Nera 2° DAN.

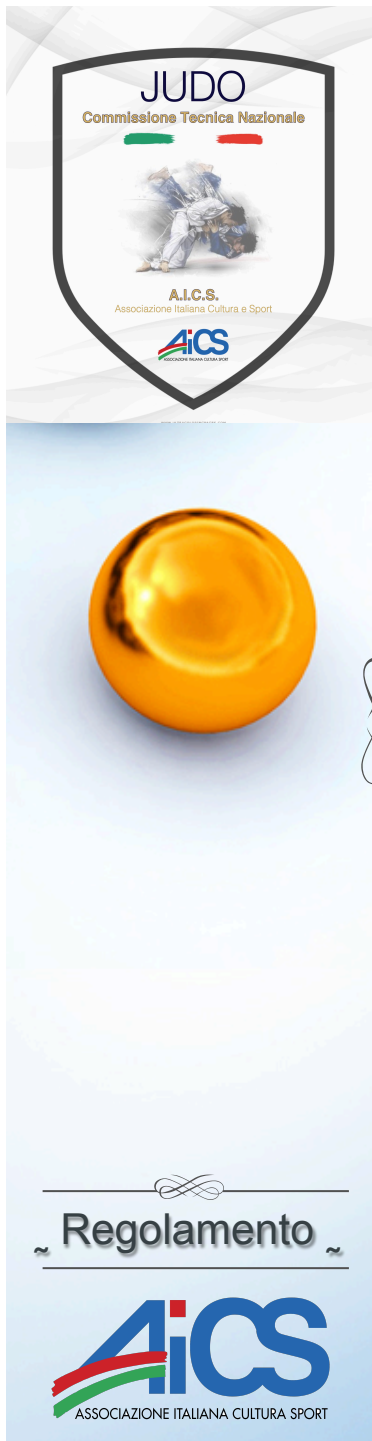
❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

❖ Programma e argomenti trattati:

- Regolamento arbitrale federale
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso
- Organizzazione di una manifestazione sportiva
- Psicologia e Psicopedagogia applicate allo sport
- Metodologia dell'insegnamento e del comportamento in gara

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso



~ Presidente di Giuria ~



❖ Requisiti di accesso:

- Età minima 18 anni compiuti.
- Grado minimo richiesto -

❖ Durata:

- Corso della durata di 40 ore da svolgersi in ambito Nazionale, organizzato su indicazioni della Commissione Tecnica Nazionale, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

❖ Programma e argomenti trattati:

- Regolamento Federale
- Regolamento Nazionale Aics
- Verifica tesseramenti Enti di Promozione e Fijlkam
- Gestione Informatica della gara
- La Funzione degli Ufficiali di Gara in una Manifestazione

❖ Esame orale e tesina da presentare a fine corso

~ Regolamento ~

