

**Responsabile Nazionale Settore Judo**

**M° David Troccoli**

**Cell. 339 8871770**

**Email [arch.troccoli@gmail.com](mailto:arch.troccoli@gmail.com)**

***CORSO INTERREGIONALE 2026***

***Il corso denominato “CORSO INTERREGIONALE 2026” ha la finalità di ampliare il gruppo di cinture nere ed istruttori i quali potranno, nel rispetto del regolamento operativo settore judo depositato nella segreteria del nostro Ente di Promozione, avviare nuovi Dojo indispensabili all’ampliando delle società sportive ASI avviando una nuova crescita dell’intero settore in tutte le regioni rappresentate***

***L’età minima per il passaggio di grado è di anni 16 compiuti – è richiesto il nulla osta dell’insegnante tecnico per tutti i minorenni***

**PROGRAMMA ESAME DI GRADUAZIONE E QUALIFICA TECNICA**

***Il presente programma indica le nozioni base minime da conoscere, i docenti durante il corso potranno ampliare nozioni ritenute importanti ed in particolare nozioni di goshinjutsu. I docenti sono nominati dal Responsabile Nazionale Settore Judo***

- Programma esame I° Dan verrà disposto dall’Insegnante Tecnico della società con l’obbligo di inserire i primi tre gruppi del NAGE NO KATA e del KATAME NO KATA, Tutto il Go-Kyo (40 tecniche). Conoscenza di Ukemi, Kumi kata, Kumi kata alternative, Shisei, Shintai e Tai sabaki.  
Tre tecniche di Kansetsu-waza e Shime Waza rappresentazione Randori e Shiai, Renraku-waza, Kaeshi-waza.
- Programma d’esame II° Dan verrà disposto dalla commissione nominata, la parte pratica dovrà contenere la conoscenza completa del NAGE NO KATA, KATAME NO KATA e 1° gruppo del JUDO NO KATA. Tutto il Go-Kyo (40 tecniche). Cinque tecniche di Kansetsu-waza, Osaekomi-waza, Shime-waza applicate allo Shiai. La parte teorica dovrà contenere la conoscenza della storia del Judo. Il Codice Morale dettato da Jigoro Kano per esaltare le otto qualità essenziali che il judoka deve raggiungere durante la pratica dello Judo.
- Programma esame III° Dan verrà disposto dalla commissione nominata, la parte pratica dovrà contenere la conoscenza completa del NAGE NO KATA, KATAME NO KATA, KIME NO KATA, 1°e 2° gruppo del

JUDO NO KATA. Tutto il Go-Kyo (68 tecniche). OSAEKOMI-WAZA (10 tecniche) SHIME-WAZA (12 tecniche) KANSETSU-WAZA (10 tecniche).

La parte teorica verrà eseguita con tesina da consegnare alla commissione che potrà effettuare domande generali anche nel settore disabilità e judo.

- Programma esame IV° e V° Dan - la parte pratica dovrà contenere la conoscenza del NAGE NO KATA, KATAME NO KATA, KIME NO KATA, JUDO NO KATA e KODOKAN GOSHIN JUTSU. La parte teorica verrà eseguita con tesina da consegnare alla commissione che potrà effettuare domande generali anche sulle regole arbitrali e nel settore disabilità.

## PROGRAMMA PER QUALIFICHE TECNICHE

Corso di Formazione per la **qualifica di Allenatore**: Numero ore totali 28 (obbligatorie) Teoria 16 ore. Esame Finale Teorico Pratico. Il programma del corso verrà articolato dai docenti nominati che dovranno obbligatoriamente inserire i seguenti argomenti:

- conoscenze generali del Judo e la sua storia
- conoscenza del corpo umano, anatomia e fisiologia
- Tecniche di base e avanzate
- metodologia d'allenamento ed insegnamento
- “Nage No kata” e “Katame No Kata”
- primo soccorso
- regolamento arbitrale
- psicologia del bambino

Corso di Formazione per la **qualifica di Istruttore**: Numero ore totali 28 (obbligatorie) Teoria 16 ore Esame Finale Teorico Pratico. Il programma del corso verrà articolato dagli docenti nominati che dovranno obbligatoriamente inserire i seguenti argomenti:

- conoscenze generali del Judo - il corpo umano, anatomia e fisiologia
- metodologia dell'allenamento ed insegnamento
- Tecniche di base e avanzate
- Tecniche di difesa personale
- “Nage No kata”, “Katame No Kata” e “Kodokan Goshin Jutsu”
- Preparazione pre-agonisti
- Prevenzione infortuni
- Primo soccorso e traumatologia specifica
- Regolamento arbitrale
- Psicologia del bambino
- Conoscenza del Traing autogeno

Le qualifiche possono essere assegnate a tutti coloro che partecipano al

CORSO INTERREGIONALE 2026