

**CENTRO SPORTIVO ITALIANO
COMITATO PROVINCIALE DI TRENTO**

38100 TRENTO – Via Tomaso Gar, 8 – Tel 0461.239922 – Fax 0461.236757

info@csitrento.it – www.csitrento.it

Il settore Judo del Comitato Provinciale di Trento organizza un corso di:

- PREPARAZIONE ESAMI CINTURA NERA 1° DAN (Judo e Ju-Jitsu);
- ASPIRANTE ALLENATORE (Judo e Ju-Jitsu);
- ARBITRI/UFFICIALI DI GARA (Judo e Ju-Jitsu).

I corsi avranno luogo a Segno di Taio (TN)
presso
Palestra S.S.D. Judo Club Anaunia
ex Scuola Elementare e Materna di Segno,
in Via Cort n. 1

SABATO 6 E DOMENICA 7 FEBBRAIO 2010

con il seguente orario:

sabato 6 febbraio: dalle ore 14,30 alle ore 18,30

domenica 7 febbraio: dalle ore 9,00 alle ore 12,00
dalle ore 14,00 alle ore 16,00

a seguire esami di cintura nera 1° Dan, Aspirante Allenatore e Ufficiali di Gara.

Tassa d'iscrizione: € 50,00 (euro cinquanta/00) cad./esame
(Dan, Aspirante Allenatore e Arbitri/Ufficiale di Gara)

INFO: calliari@inwind.it – abit. 0463/468168 – cell. 328.9219777

Il Presidente della Commissione Judo

Gianluca Calliari

CENTRO SPORTIVO ITALIANO COMITATO PROVINCIALE DI TRENTO

38100 TRENTO – Via Tomaso Gar, 8 – Tel 0461.239922 – Fax 0461.236757

info@csitrento.it – www.csitrento.it

JUDO PROGRAMMA ESAME 1° DAN

1) Origine ed evoluzione del Judo.

2) 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

3) A scelta del candidato:

esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del **Nage no Kata**;

esecuzione del 1° gruppo del **Katame no Kata**.

REQUISITI D'AMMISSIONE ESAME

16° anno d'età e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura marrone

CENTRO SPORTIVO ITALIANO COMITATO PROVINCIALE DI TRENTO

38100 TRENTO – Via Tomaso Gar, 8 – Tel 0461.239922 – Fax 0461.236757

info@csitrento.it – www.csitrento.it

JU-JITSU PROGRAMMA ESAME 1° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del JU JITSU
- 2) Esecuzione di un KATA dello stile HON TAY
A scelta tra GHIAKU – NAGE - OKU NO KATA
- 3) Tecniche di settore della scuola BIANCHI
 - a. Esecuzione di due tecniche per settore
 - b. Spiegazione dei settori
 - c. Concatenazioni
- 4) Applicazione alla difesa personale , basato sullo studio e
Approfondimento delle tecniche portate da attacchi differenti :
 - a. Attacco da pugno diretto al viso Oitsuki
 - b. Attacco con pugnale diretto all'addome
 - c. Strangolamento frontale
 - d. Presa al polso Kote, a un braccio e a due
 - e. Presa al bavero
 - f. Attacco da SHUTO dx e sx
- 5) Immobilizzazioni a terra
- 6) Cadute

REQUISITI D'AMMISSIONE ESAME

16° anno d'età e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura marrone

CENTRO SPORTIVO ITALIANO COMITATO PROVINCIALE DI TRENTO

38100 TRENTO – Via Tomaso Gar, 8 – Tel 0461.239922 – Fax 0461.236757

info@csitrento.it – www.csitrento.it

JUDO e JU-JITSU PROGRAMMA CORSO 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.

NORME PER L'AMMISSIONE AL CORSO ASPIRANTI ALLENATORI

REQUISITI DI AMMISSIONE

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

- a) almeno 18° 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 degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- e) Cintura Nera 1° Dan.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono nelle sedi e nelle date stabilite dal Comitato Provinciale CSI.

Gli esami si svolgono al termine dei Corsi.

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Aspiranti Allenatori C.S.I. della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno corrente se l'esame è svolto prima del 30 giugno, altrimenti la decorrenza parte 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.

CENTRO SPORTIVO ITALIANO COMITATO PROVINCIALE DI TRENTO

38100 TRENTO – Via Tomaso Gar, 8 – Tel 0461.239922 – Fax 0461.236757

info@csitrento.it – www.csitrento.it

JUDO e JU-JITSU PROGRAMMA CORSO UFFICIALI DI GARA

NORME PER L'AMMISSIONE AL CORSO ARBITRI PROVINCIALI

REQUISITI DI AMMISSIONE

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

- a) almeno 18° 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 degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) Cintura Nera 1° Dan.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono nelle sedi e nelle date stabilite dal Comitato Provinciale CSI.

Gli esami si svolgono al termine dei Corsi.

Coloro che superano gli esami sono inquadrati nella categoria Ufficiali di Gara / Arbitri Provinciali C.S.I. della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno corrente se l'esame è svolto prima del 30 giugno, altrimenti la decorrenza parte dal 1° gennaio dell'anno successivo.