



PROGRAMMA ESAMI ADULTI E AGONISTI



柔道 自他共栄

GRADO	CINTURA	PARTE GENERALE	NAGE WAZA	KATAME WAZA	REN-RAKU / KAESHI WAZA	KATA
V KYU	GIALLA	REI UKEMI SHIZEI SHINTAI	O GOSHI TAI OTOSHI O UCHI GARI KO UCHI GARI	KUZURE KESA GATAME YOKO SHIHO GATAME OKURI ERI JIME UDE HISIGI JUJI GATAME	2 NAGE-NAGE	/
IV KYU	ARANCIO	KUZUSHI-TSUKURI E KAKE KUMI KATA	UKI GOSHI HIZA GURUMA IPPON SEOI NAGE O SOTO GARI	KESA GATAME KUZURE YOKO SHIO GATAME NAMI-KATA-JAKU JUJI JIME UDE HISIGI UDE GATAME UDE HISHIGI HIZA GATAME 2 HAIRI KATA	2 NAGE-NAGE 2 KATAME-KATAME	/
III KYU	VERDE	DOJO	SEOI NAGE UCHI MATA TOMOE NAGE DE ASHI BARAI	KAMI SHIHO GATAME KATA HA JIME UDE HISHIGI WAKI GATAME UDE HISHIGI HARA GATAME 4 HAIRI KATA	4 NAGE-NAGE 4 KATAME-KATAME 2 NAGE-KATAME	/
II KYU	BLU	SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DI JUDO	KATA GURUMA HARAI GOSHI TANI OTOSHI HANE GOSHI	KATA GATAME HADAKA JIME UDE GARAMI 6 HAIRI KATA	6 NAGE-NAGE 6 KATAME-KATAME 4 NAGE-KATAME	/
1 KYU	MARRONE	CENNI STORICI SUL JUDO ED IL GIAPPONE	SEOI OTOSHI SASAE TSURIKOMI ASHI SUMI GAESHI	SANKAKU GATAME SANKAKU JIME UDE HISHIGI SANKAKU GATAME 8 HAIRI KATA	8 NAGE-NAGE 8 KATAME-KATAME 6 NAGE-KATAME 2 KATAME-NAGE	NAGE NO KATA 6 MESI E 1 ANNO DOPO AVER SUPERATO L'ESAME

NOTE: Nage Waza, da IV KYU in poi esecuzione con 2 opportunità e 2 difese
Katame Waza, Osae Shime e Kansetsu con liberazioni e difese
Ren-raku e Kaeshi, dimostrazione con conoscenza delle difese
Nage No Kata, dopo sei mesi da 1° KYU presentare i primi tre Gruppi, dopo un anno il Kata completo

CINTURA	TEMPO MINIMO
GIALLA	6 MESI
ARANCIO	1 ANNO
VERDE	1 ANNO
BLU	1 ANNO
MARRONE	1 ANNO

TEMPI MINIMI PER PASSAGGIO DI CINTURA
 (SALVA LA FREQUENZA NORMALE)