



PROGRAMMA ESAMI BAMBINI PRIMO CORSO



柔道
自他共栄

| GRADO | CINTURA | PARTE GENERALE | NAGE WAZA | KATAME WAZA | REN RAKU / KAESHI |
|---------|----------------|-------------------------|----------------------------|--|---|
| VI KYU | BIANCO/GIALLA | REI UKEMI | O GOSHI TAI OTOSHI | KUZURE KESA GATAME YOKO SHIHO GATAME | / |
| V KYU | GIALLA | REI UKEMI | HIZA GURUMA O UCHI GARI | KESA GATAME KUZURE YOKO SHIHO GATAME | / |
| V KYU | GIALLA/ARANCIO | SHIZEI SHINTAI | UKI GOSHI | KATA GATAME 1 HAIRI KATA | / |
| IV KYU | ARANCIO | SHIZEI SHINTAI | KO UCHI GARI | KAMI SHIHO GATAME 2 HAIRI KATA | 1 NAGE-NAGE |
| IV KYU | ARANCIO/VERDE | KUZUSHI-TSUKURI KAKE | O SOTO GARI | TATE SHIHO GATAME 3 HAIRI KATA | 1 NAGE-NAGE 1 KATAME-KATAME |
| III KYU | VERDE | KUMI KATA | IPPON SEOI NAGE | USHIRO KESA GATAME MAKURA KESA GATAME 4 HAIRI KATA | 2 NAGE-NAGE 2 KATAME-KATAME 1 NAGE-KATAME |

| CINTURA | TEMPO MINIMO | ETA MINIMA |
|----------------|--------------|------------|
| BIANCO/GIALLA | 3 MESI | 4 ANNI |
| GIALLA | 1 ANNO | 5 ANNI |
| GIALLA/ARANCIO | 1 ANNO | 6 ANNI |
| ARANCIO | 1 ANNO | 7 ANNI |
| ARANCIO/VERDE | 1 ANNO | 8 ANNI |
| VERDE | 1 ANNO | 8 ANNI |

TEMPI MINIMI PER PASSAGGIO DI CINTURA
(Salva la frequenza normale)