



PROGRAMMA TECNICO JUDO RAGAZZI FINO A 14 ANNI

PARTE GENERALE

GRADO	CINTURA	ARGOMENTI
V KYU	GIALLA	Rei, Ukemi
IV KYU	ARANCIONE	Shizei, Shintai, Kuzushi-Tsukuri-Kake,
III KYU	VERDE	Kumi-kata
II KYU	BLU	Dojo
I KYU	MARRONE	Suddivisione delle tecniche di judo

NAGE WAZA

GRADO	CINTURA	TECNICHE *
V KYU	GIALLA	O Goshi, Tai Otoshi, Hiza Guruma, O Uchi Gari
IV KYU	ARANCIONE	Ko Uchi Gari, Uki Goshi,
III KYU	VERDE	Seoi Nage, O Soto Gari,
II KYU	BLU	Koshi Guruma, Sasae Tsurikomi Ashi, Ko Soto Gari
I KYU	MARRONE	Tsurikomi Goshi, Tani Otoshi

* Da Cintura Verde esecuzione con 2 opportunità e 2 difese

KATAME WAZA

GRADO	CINTURA	TECNICHE *
V KYU	GIALLA	Kuzure Kesa Gatame, Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kuzure Yoko Shiho Gatame
IV KYU	ARANCIONE	Kata Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame, 2 Hairi Kata
III KYU	VERDE	Ushiro Kesa Gatame, Kuzure Kami Shiho Gatame, Okuri Eri Jime, Nami Juji Jime, Ude Hishigi Juji Gatame, 4 Hairi Kata
II KYU	BLU	Makura Kesa Gatame, Sankaku Gatame, Kata Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Ude Hishigi Ude Gatame, 5 Hairi Kata
I KYU	MARRONE	Uki Gatame, Sankaku Jime, Ude Garami, 6 Hairi Kata

* Osae con Liberazioni – Shime e Kansetsu da 12 anni



PROGRAMMA TECNICO JUDO RAGAZZI FINO A 14 ANNI

RENRAKU WAZA – KAESHI WAZA

GRADO	CINTURA	TIPOLOGIA
IV KYU	ARANCIONE	2 Nage/Nage – 1 Katame/Katame
III KYU	VERDE	2 Nage/Nage – 2 Katame/Katame 1 Nage/Katame
II KYU	BLU	3 Nage/Nage – 3 Katame/Katame 3 Nage/Katame
I KYU	MARRONE	4 Nage/Nage – 4 Katame/Katame 4 Nage/Katame – 2 Katame/Nage

KATA

GRADO	CINTURA	KATA
III KYU	VERDE	1° Gruppo Ju No Kata o Katame No Kata o Nage No Kata
II KYU	BLU	1° Gruppo Ju No Kata o Katame No Kata o 2° Gruppo Nage No Kata
I KYU	MARRONE	2° Gruppo Ju No Kata o Katame No Kata o 3° Gruppo Nage No Kata

TABELLA DI RIFERIMENTO PER PASSAGGIO DI GRADO

ETA'	GRADO CONSEGUIBILE	FREQUENZA MINIMA
6 ANNI	CINTURA GIALLA (V Kyu)	1 ANNO
8 ANNI	CINTURA ARANCIONE (IV Kyu)	1 ANNO
10 ANNI	CINTURA VERDE (III Kyu), 1/2 esame per II Kyu dopo 1 anno; 1/2 programma, argomenti scelti dal Candidato.	1 ANNO
12 ANNI	CINTURA BLU (II Kyu), 1/2 esame per I Kyu dopo 1 anno; 1/2 programma, argomenti scelti dal Candidato.	1 ANNO
14 ANNI	CINTURA MARRONE (I Kyu)	1 ANNO