



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I. (art. 31 DPR 2/8/1974 n°530)
Ente Nazionale Riconosciuto dal Ministero Dell'Interno (D.M. 559/C. 3206. (101) 29 /02/1992)
Comitato Provinciale C.S.E.N. Milano e Bergamo
Responsabile Tecnico CSEN Settore Judo Regione Lombardia Maestro Gregorio Imperatore

Alle Società di Judo affiliate C.S.E.N. Lombardia

Il Comitato Regionale settore Judo C.S.E.N. Lombardia organizza il corso Regionale per l'acquisizione della cintura nera 1° - 2° - 3° Dan e la qualifica di Allenatore Corsi di Aggiornamento Annuali per i Titoli Tecnici: Allenatori, Istruttori, Maestri, Ufficiali Di Gara e Presidenti di Giuria.

Tutti i corsi sono obbligatori e di competenza del Comitato Regionale. Diplomi e tesserini tecnici con validità Nazionale e con aggiornamenti annuali in Regione.

Sono aperti a tutti i tesserati C.S.E.N. e diretti da Tecnici di chiara competenza.

Sedi designate:

Palestra Scuole Elementari A. Manzoni c/o ASD Judo Coral Capriate S.G. Piazza Pio XII Capriate San Gervasio (BG)

Palestra Centro Sportivo Coral ASD Via Locatelli 109, Trescore Balneario (BG)

Sabato 5 ottobre 2019 Trescore Balneario dalle 15.00 alle 18.30 (iscrizione ore 14,30)

Domenica 20 ottobre 2019 a Capriate S.G. dalle 9.00 alle 12. 30

Sabato 23 novembre 2019 a Capriate S.G. dalle 15.00 alle 18.30

Domenica 15 dicembre 2019 a Capriate S.G. dalle 9.00 alle 12. 30

Sabato 18 gennaio 2020 a Trescore B. dalle 15.00 alle 18.30 (ripasso e prova d'esame)

Domenica 16 febbraio 2020 a Trescore B. dalle 9.00 alle 13.30 (esami finali)

N.B.: Il giorno della prova d'esame sarà consegnato un questionario con domande di storia del judo e domande di teoria che sarà ritirato e discusso il giorno dell'esame.

Per i costi, iscrizioni e informazioni: mail judocoral.capriate@gmail.com cell 349 78 17 651

Presentarsi obbligatoriamente alla prima lezione con : copia mail d'iscrizione , Budopass, tessera CSEN, copia dell'avvenuto pagamento tramite bonifico, Judogi bianco.

Iscrizione e pagamento da inviare: entro e non oltre sabato 7 settembre 2019

Il programma didattico sarà consegnato sabato 5 ottobre il giorno dell'iscrizione

Gli aggiornamenti annuali obbligatori per Allenatori, Istruttori e Maestri di Judo CSEN U.D.G., P.D.G. saranno possibili partecipando almeno a due sessioni nelle date sopra elencate e saranno registrate nel portale del CONI 2.0 NAZIONALE

REQUISITI PER OTTENERE LA QUALIFICA DI INSEGNANTE TECNICO

ALLENATORE

- Grado minimo richiesto : Cintura Nera 1° Dan
- Età minima: 18 anni compiuti

Criteri di valutazione dell'esame:

L'esecuzione della prova pratica deve essere adeguata all'età del candidato. La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

Solamente alla fine dell'esame il candidato può essere giudicato

“IDONEO” o “NON IDONEO” o “RIMANDATO”.

*Il Responsabile Tecnico C.S.E.N. Settore Judo
Regione Lombardia
M° Gregorio Imperatore*

PROGRAMMA TECNICO 1° DAN

Requisiti di accesso: avere compiuto 18 anni di età e minimo 2 anni di permanenza nel grado cintura marrone.

1. Origini ed evoluzione del Judo
2. Esecuzione del 1° - 2° - 3° gruppo del Nage no Kata; esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata.
3. Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate: completate di Renraku e Kaeshi, ed inoltre:

TACHI WAZA

Te Waza:	Seoi Nage (ippon/morote/eri) Tai Otoshi Kata Guruma
Koshi Waza:	Uki Goshi Tsuru komi 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 Yoko Tani Otoshi

KATAME WAZA

Osae Waza:	Kesa Gatame Yoko Shiho Gatame Kami Shiho Gatame Tate Shiho Gatame
Shime Waza:	Kata Juji Jime Gyaku Juji Jime Hadaka ime Okuri Eri Jime
Kansetsu Waza:	Ude Garami Ude Jshigi Juji Gatame Ude Gatame , Waki Gatame

PROGRAMMA TECNICO 2° DAN

Requisiti di accesso: almeno 3 anni di permanenza nel grado precedente

1. Origini ed evoluzione del Judo
2. Esecuzione del Nage no Kata; esecuzione del Katame no Kata.
3. Esecuzione delle prime 12 azioni (senza armi) del Kodokan Goshin Jitsu.
4. Esecuzione delle tecniche descritte nel programma del 1° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed inoltre:

TACHI WAZA

Te Waza:	Kuchiki Taoshi Te Guruma
Koshi Waza:	Hane Goshi Ushiro Goshi
Ashi Waza:	Uchi Mata Ashi Guruma Ko Soto Gari Harai Tsurikomi Ashi
Sutemi Waza:	Ma Ura Nage Ma Sumi Gaeshi Yoko Gake Yoko Guruma

KATAME WAZA

Osae Waza	Ushiro Kesa Gatame Kata Gatame Makura Kesa Gatame
Shime Waza	Kata Ha Jime Ryo Te Jime
Kansetsu Waza	Hara Gatame Hiza Gatame

PROGRAMMA TECNICO 3° DAN

Requisiti di accesso: almeno 4 anni di permanenza nel grado precedente

1. Origini ed evoluzione del Judo
2. Esecuzione del Nage no Kata, Katame no Kata, Kodokan Goshin Jitsu, Ju no Kata.
3. Esecuzione delle tecniche descritte nel programma del 1° e 2° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed in aggiunta:

TACHI WAZA

Te Waza:	Morote Gari Kata Seoi Nage Seoi Otoshi
Koshi Waza:	O Goshi Koshi Guruma
Ashi Waza:	O Soto Guruma O Soto Otoshi
Sutemi Waza:	Tawara Gaeshi Yoko Tomoe Nage Makikomi: Soto Makikomi Uchi Makikomi

KATAME WAZA

Osae Waza:	Sankaku Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza.
Shime Waza:	Sankaku Jime Tsukkomi Jime
Kansetsu Waza:	Sankaku Gatame
Hairi Kata:	Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro da parte di Tori.

PROGRAMMA TECNICO ALLENATORE

Per l'acquisizione della qualifica di Allenatore, oltre al programma dei Dan, bisogna acquisire anche :

- CONOSCENZE GENERALI - IL CORPO UMANO, ANATOMIA E FISIOLOGIA
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO
- LE GIOVANI FASCE D'ETA'
- PREVENZIONE INFORTUNI
- PRIMO SOCCORSO E TRAUMATOLOGIA SPECIFICA
- REGOLAMENTO ARBITRALE (previsto dalla convenzione)
- IL RUOLO DELLE FIGURE TECNICHE NELL'ORGANIGRAMMA DELLO STATUTO DEL CSEN
- CENNI LEGALI, FISCALI E RESPONSABILITA' DELL'INSEGNANTE