A tutte le Società affiliate AICS

Disciplina sportiva: judo

LORO SEDI

Oggetto: esami di passaggio di 1° dan – 2° dan – 3° dan.

Si porta a conoscenza di tutte le società sportive che praticano judo, affiliate all’AICS per l’anno 2012, che sono stati programmati gli esami per il passaggio a 1° - 2° - 3° dan di judo, che si terranno domenica 22 gennaio p.v. a partire dalle ore 16,00, presso la A.S.D. Yama Arashi Salemi, sita a Salemi in Via San Leonardo n. 10, presso la Scuola Primaria Cappuccini – tel. 3394474776.

Tutti gli interessati potranno iscriversi agli esami facendo pervenire la domanda di ammissione presso il Comitato Provinciale AICS di Trapani entro il 16 gennaio p.v.

Lo scrivente Comitato rilascerà il diploma nazionale di cintura nera 1° - 2° - 3° dan e la cintura.

La Commissione esaminatrice verrà nominata dallo stesso Comitato.

Certi di un fattivo interessamento per la validità e l’opportunità di questa iniziativa, porgiamo i più cordiali saluti.

Si allega il programma degli esami.

Il Presidente

Marisa Cottone

**CINTURA NERA 1° DAN**

Requisiti

16° anno di età e permanenza di 24 mesi effettivi nel grado di cintura marrone. Si ricorda che l’anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell’anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

**PROGRAMMA TECNICO – PRATICO**

1. Origine ed evoluzione del judo;
2. Esecuzione del 1°, 2° e 3°gruppo del Nage no Kata;
3. 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 Ma tomoe nage

Yoko tani otoshi

**Katame waza**

Osae waza Kesa gatame

Yoko shiho katame

Kami shiho katame

Tate shiho katame

Shime Waza Kata Juji Jime

Nami Juji Jime

Gyaku Juji Jime

Hadaka Jime

Okuri Eri Jime

SCHEDA DI ADESIONE

Il/la sottoscritt\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nato/a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E residente a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Numero tessera AICS 2012 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Chiede

Di poter partecipare agli esami di passaggio di \_\_\_\_\_ dan di \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ li \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_