**JU JITSU – 2024**

### ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN

(decorrenza 01/01/2025)

**NORME GENERALI**

**Corsi Propedeutici Regionali per Esami 4° e 5° Dan**

I Comitati Regionali debbono organizzare opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami. La quota di partecipazione è pari a 75,00 euro e la durata di 20 ore, l’iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati obbligatoriamente online, tramite l’area riservata personale, rispettando le informazioni presenti nel relativo comunicato regionale. Le spese dei Docenti (viaggio, soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

**Commissioni Esami Nazionali per 4° e 5° Dan**

Le Commissioni di Esami Nazionali sono composte di un Presidente e di due o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente della Federazione. Le spese (viaggio, soggiorno e indennità forfetaria) sono a carico della Federazione.

**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”.

**Luogo, data, requisiti e modalità' di svolgimento ESAMI 4°E 5° DAN**

Gli Esami per la promozione a 4° e 5° Dan si svolgono presso la palestra Judo del Centro Olimpico Fijlkam “Matteo Pellicone” di Ostia/Rm o, in alternativa, nella Sede individuata dalla Commissione Nazionale Ju Jitsu in occasione di altre Manifestazioni Federali.

**Requisiti**

Possono sostenere gli Esami per la promozione a:

- 4° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 3° Dan con decorrenza 1° gennaio 2020 o precedente;

- 5° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 4° Dan con decorrenza 1° gennaio 2019 o precedente;

**Modalità**

L’ Esame per 4° e 5° Dan consiste in una prova pratica in base ai programmi tecnici sottoriportati

**Iscrizione**

Tutti i Candidati devono iscriversi e pagare online obbligatoriamente tramite la propria area riservata personale, utilizzando la nuova modalità di “GESTIONE CORSI”

**Quota d'Esame:**

4° Dan: € 200,00 - 5° Dan: € 300

**PROGRAMMA ESAMI (come da circ. JJ 23/22)**

**Programma Tecnico per gli esami a 4° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM**

Tutto quanto previsto per i gradi precedenti con l’aggiunta,

**Propedeutica**

CONTROTECNICHE (KAESHI)

- NAGE WAZA

**Elaborazione di tecniche di difesa personale**

- attacchi vari e multipli non prestabiliti a scelta di uke.

**Parte specifica**

-Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

**Programma Tecnico per gli esami a 5° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM**

Tutto quanto previsto per i gradi precedenti, con l’aggiunta di:

**Propedeutica**

-KATAME WAZA

**Elaborazione di tecniche di difesa personale**

- Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale

**Parte specifica**

-Programma Tecnico della propria Scuola di Stile