JUJTSU – 2024

ESAMI REGIONALI DI GRADUAZIONE 1°, 2° e 3° DAN

**NORME GENERALI**

**Corsi Propedeutici Regionali**

I Comitati Regionali devono organizzare opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami. La quota di partecipazione è pari a € 75,00, la durata è 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 Regionali per 1°, 2° e 3° Dan**

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Presidente del Comitato Regionale e sono composte di un Maestro , nominato dal Presidente della Federazione, (su proposta del Presidente del Comitato Regionale, sentito il parere della C.N. J.J., e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente del Comitato Regionale. Tutte le spese (viaggio, eventuale soggiorno ed indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.

**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 MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAMI 1°, 2° E 3° DAN**

Gli Esami per la promozione a 1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione, a cura del Comitato Regionale, in località e date che verranno comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione , e alla Segreteria Ju Jitsu almeno 30 giorni prima. Il Comitato Regionale dovrà trasmettere agli Uffici di cui sopra, entro e non oltre 7 giorni dalla data di fine esame, gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati risultati idonei. I Candidati possono partecipare agli Esami presso un Comitato Regionale differente da quello di appartenenza solo in casi del tutto eccezionali e previa autorizzazione/accordo di entrambi i Presidenti dei Comitati Regionali interessati.

**Requisiti**

Possono sostenere gli Esami, con decorrenza 2025, per la promozione a:

- 1° Dan: coloro i quali sono nati nel 2008 o precedenti e che hanno una permanenza di due anni (gennaio 2023 o precedenti) come cintura marrone;

- 2° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 1° Dan con decorrenza 1° gennaio 2022 o precedenti (permanenza di 3 anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan);

- 3° Dan: coloro i quali hanno acquisito il 2° Dan con decorrenza 1° gennaio 2021 o precedenti (permanenza di 4 anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan).

**Modalità**

L’ Esame consiste in una prova pratica (V. Programma d’Esami).

**Iscrizione**

Tutti i Candidati all’Esame sono tenuti ad effettuare l’iscrizione ed il pagamento tramite la propria area riservata online, rispettando le tempistiche indicate nel comunicato regionale.

Di seguito le rispettive quote:

€ 60,00: 1° Dan;

€ 90,00: 2° Dan;

€ 120,00: 3° Dan

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

Per ciascun grado i candidati, in possesso dei prerequisiti previsti dal Regolamento Organico Federale, dovranno presentare i programmi appresso specificati, secondo le aree tematiche identificate

a. Propedeutica

b. Difesa Personale

c. Approfondimento inerente lo stile o gli stili praticati dal candidato

A seguire, si esplicano in modo più approfondito i diversi programmi.

La parte PROPEDEUTICA e la parte DIFESA PERSONALE costituiscono aree comuni a tutte le modalità d’esame.

**PROPEDEUTICA (OBBLIGATORIA PER TUTTI I GRADI)**

**UKEMI WAZA (Cadute)**

Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi, Zempo Kaiten Ukemi, Mae Ukemi

**SHINTAI (Spostamenti)**

Ayumi Ashi, Tsugi Ashi, TAI SABAKI SHISEI (Posizioni del corpo) Shizentai, Jigotai, Musubi Dachi, Heisoku Dachi, Hachiji Dachi, Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi.

**KAMAE (Posizioni di Guardia)**

Gedan, Chudan, Jodan,

**ATEMI WAZA (Percussioni)**

Shuto Uchi, Haito Uchi, Empi Uchi, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Kizami Tsuki, Uraken Uchi, Teisho Uchi, 3 Mae Geri, Hiza Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri, Kakato Geri.

**UKE WAZA (Parate)**

Jodan Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Juji Uke.

**NAGE WAZA (Proiezioni)**

De Ashi Barai, Okuri Ashi Barai, Sasae Tsuri Komi Ashi, Hiza Guruma, Ashi Guruma, O Soto Gari, Ko Uchi Gari, Ko soto Gari, O Uchi Gari, Uchi Mata Uki Goshi, O Goshi, , Koshi Guruma, Kubi Nage, Harai Goshi, Hane Goshi, Ushiro Goshi Kata Guruma, Uki Otoshi, Ippon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Kata Seoi nage, Tai Otoshi, Seoi Otoshi Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, Soto Makikomi, Kani Basami.

**OSAE KOMI WAZA(Immobilizzazioni)**

Hon Kesa Gatame, Kata Gatame, Makura Kesa Gatame Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shio Gatame, Sankaku Gatame e relativi Kuzure.

**KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)**

Ude Hishigi Juji Gatame, Ude Garami, Ude Gatame, Ude Hishigi Ude Gatame, Ude Hishigi Hiza Gatame, Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Kote Gaeshi, Shiho Nage, Waki Gatame, Hara Gatame.

**SHIME WAZA (Strangolamenti)**

Nami Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime, Katate Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime, Kata Ha Jime, Ryote Jime, Tsukkomi Jime, Sankaku Jime, Do Jime.

**SI AGGIUNGONO NELLE AREE TEMATICHE I SEGUENTI ELEMENTI:**

**per 2° DAN**

ESECUZIONE IN MODALITA’ DINAMICA (CON UKE) - ATEMI ed UKE WAZA - NAGE WAZA

**per 3° DAN**

CONCATENAMENTI DI TECNICHE (RENRAKU) - ATEMI ed UKE WAZA - NAGE WAZA - OSAE KOMI/KANSETSU/SHIME WAZA

**APPLICAZIONI DI DIFESA PERSONALE FIJLKAM**

Il termine Difesa Personale nel programma tecnico federale Ju Jitsu non deve essere considerato relativo alla più ampia materia della Legittima Difesa e di quanto correlato, in campo legale e giuridico, alle norme del Codice penale che ne regolano gli aspetti. Si tratta, invece, delle “applicazioni” che il praticante elabora come proprio studio personale partendo dai gesti tecnici fondamentali degli stili praticati. Occorre fissare degli elementi che consentano di inquadrare le tecniche elaborate dal praticante in un contesto che preveda dei punti comuni e la cui definizione sia condivisa.

Essi sono:

**Distanza**

La Distanza deve essere quella necessaria a fornire spazi e tempi efficaci per la Difesa Personale, ed in ragione della tipologia d’attacco. Essa deve, quindi, variare a seconda se l’attacco è portato con percussioni con gli arti superiori o inferiori, con prese di vario tipo agli abiti o al corpo o con armi da taglio e /o da fuoco. Ancora, la Distanza nel corso dell’azione dovrà variare in ragione delle diverse fasi della sequenza tecnica, da quella d’approccio a quelle successive fino al Controllo a Terra.

**Guardia**

La Guardia nella Difesa Personale sarà quella che il praticante riterrà più idonea a muoversi con velocità ed efficacia. Dovrà essere funzionale ai gesti che si dovranno esprimere e non dovrà subire nessuna esasperazione stilistica che possa renderla meno efficace. La Guardia, attraverso l’uso corretto delle braccia e delle posture, influisce notevolmente sulla Distanza che separa dall’aggressore, creando maggiori condizioni di sicurezza. Si sta facendo riferimento alla condizione di studio ed allenamento propria delle esercitazioni di palestra e che prevedono l’uso di corretto atteggiamento. È palese che l’imprevedibilità di un attacco in situazioni reali potrebbe far trovare sguarniti di guardia adeguata. 6

**Attacco**

L’attacco dovrà essere eseguito con determinazione e con corretto atteggiamento e distanza, utilizzando tecniche di Atemi Waza, prese / strangolamenti, attacchi con armi derivanti dagli stili praticati. Il praticante potrà anche, in una condizione di studio più avanzata, proporre tecniche di difesa personale con azioni di attacchi anche casuali, caotici, ripetuti / combinati o con armi improprie.

**Controllo dell’Attacco**

Dato un qualsiasi attacco, il praticante dovrà eseguire i gesti adeguati ad intercettarlo, gestirlo e far sì che il Controllo diventi elemento di rottura dell’equilibrio posturale dell’aggressore. Nel caso di attacco effettuato con arma il praticante avrà cura di effettuare il relativo disarmo appena possibile

**Disturbo dell’attenzione dell’aggressore**

Una volta controllato l’attacco, l’attenzione dell’avversario deve essere distratta attraverso movimenti o percussioni che consentano di effettuare i gesti di Riduzione a Terra in condizioni di vantaggio. La direzione dello squilibrio dell’avversario dovrà essere congrua rispetto alla traiettoria di squilibrio finalizzata alla riduzione a terra. Esempio: un colpo di disturbo portato direttamente al viso dell’avversario farebbe ipotizzare l’uso di azioni tecniche finalizzate al suo squilibrio all’indietro.

**Riduzione a terra dell’avversario**

L’avversario dovrà essere portato a terra attraverso azioni di squilibrio, trascinamento, proiezione tese ad ottenere una posizione che consenta la miglior gestione del suo corpo in previsione del successivo Controllo a Terra.

**Controllo a Terra dell’avversario**

Esso deve essere eseguito attraverso l’uso di bloccaggi, compressioni, leve, torsioni, con eventuali applicazioni di strangolamenti o soffocamenti. In via non preferenziale, è possibile concludere l’azione con tecnica di Atemi Waza. Ove possibile, il praticante tenderà ad usare prevalentemente una posizione dell’avversario prona, ottenuta, quando non immediatamente realizzata all’atto della Riduzione a Terra, attraverso idonea azione di spostamento e ribaltamento del suo corpo.

**Ulteriori raccomandazioni**

Durante lo studio e l’esecuzione di azioni di DP si avrà cura di non effettuare tecniche in sacrificio (sutemi waza) che vincolino l’esecutore all’aggressore in modo eccessivamente limitante (es. ude hishigi juji gatame eseguito a terra o immobilizzazioni).

Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:

**Primo Dan –**

Presa frontale a due mani su di un avambraccio - Presa frontale con una mano al bavero - Strangolamento a due mani frontale - Pugno diretto frontale al viso e all’addome - Mae geri

**Secondo Dan –**

Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi - Presa frontale come sopra bloccando anche le braccia dell’avversario - Strangolamento da dietro con il braccio destro ad avvolgere il collo - Shuto - Mawashi geri - Azioni combinate -Presa al Bavero + pugno -Presa al polso + pugno

**Terzo Dan –**

Yoko geri e Ushiro geri - Pugnalata diretta all’addome - Pugnalata laterale al collo lato destro e sinistro dell’avversario - Pugnalata alta - Da minaccia con pugnale nelle varie posizioni - Da minaccia con pistola nelle varie posizioni - Bastonata alta - Bastonata laterale alla testa lato destro e sinistro dell’avversario

**Programma Tecnico per gli esami a 1° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM –**

**Propedeutica**

**Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:**

- Presa frontale a due mani su di un avambraccio

- Presa frontale con una mano al bavero

- Strangolamento a due mani frontale

- Pugno diretto frontale al viso e all’addome

- Mae geri

**Parte specifica**

- Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

**Programma Tecnico per gli esami a 2° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM**

Tutto quanto previsto per il 1° dan, con l’aggiunta:

**Propedeutica**

ESECUZIONE IN MODALITA’ DINAMICA (CON UKE) - ATEMI ed UKE WAZA - NAGE WAZA

**Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:**

- Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi

- Presa frontale come sopra bloccando anche le braccia dell’avversario

- Strangolamento da dietro con il braccio destro ad avvolgere il collo

- Shuto - Mawashi geri

**Parte specifica**

- Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

**Programma Tecnico per gli esami a 3° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM**

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

**Propedeutica**

CONCATENAMENTI DI TECNICHE (RENRAKU) per - ATEMI ed UKE WAZA - NAGE WAZA - OSAE KOMI/KANSETSU/SHIME WAZA

**Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:**

- Yoko geri e Ushiro geri

- Pugnalata diretta all’addome

- Pugnalata laterale al collo lato destro e sinistro dell’avversario

- Pugnalata alta

- Da minaccia con pugnale nelle varie posizioni

- Da minaccia con pistola nelle varie posizioni

- Bastonata alta

- Bastonata laterale alla testa lato destro e sinistro dell’avversario

**Parte specifica**

- Programma Tecnico della propria Scuola di Stile