PROGRAMMA TECNICO e REGOLAMENTO ESAMI

1- Premessa

KakutoDo Italia promuove la pratica del JuJitsu a Contatto (*Contact JuJitsu*) secondo un metodo sportivo regolamentato e strutturato nella didattica dal M.a Massimiliano Soave Shihan a partire dalle basi tecniche della metodologia proposta dalla scuola di JuJitsu Kuroishi Ryu BuJitsu di Soke Fabrizio Lazzarin, da cui eredita le basi tecniche e culturali.
La metodologia didattica viene volutamente aggiustata per spostare la vocazione prettamente marziale del JuJitsu ad un contesto sportivo.
Il metodo di pratica secondo il programma tecnico ed il regolamento sportivo di seguito riportati vengono per convenienza denominati come “Kakuto-Do” (letteralmente “via del combattimento totale”)

2- Programma Tecnico

2.1 ATEMI WAZA (Tecniche di colpo)

2.1.1 te atemi waza (Tecniche di colpo di braccia)

- **Oi Tsuki**: Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba avanti
- **Gyako Tsuki**: Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba dietro
- **Tate tsuki (jodan / chudan / chudan)**: pugno verticale
- **Shita tsuki**: pugno corto (milza/fegato)
- **Ura Age Tsuki Jodan**: pugno montante al viso
- **Mawashi tsuki Jodan/Chudan**: pugno circolare alto/medio gamba avanti
- **Gyaku mawashi Tsuki Jodan/Chudan**: pugno circolare gamba dietro
- **Tetsui Yoko Uchi**: pugno a martello laterale
- **Empi Uchi Oroshi**: gomitata discendente
- **Uraken Tsuki**: colpo rovesciato

2.1.2 ashi atemi waza (Tecniche di colpo di gambe)

- **Mae Geri:** Jodan/Chudan/Gedan – calcio frontale alto/medio/basso
- **Mae Keage:** Calcio frontale senza caricamento (gamba tesa)
- **Yoko Geri** (jodan / chudan / gedan): calcio laterale (basso / medio / alto)
- **Ushiro Geri**: calcio all’ indietro
- **Mawashi Geri** (jodan / chudan / gedan): calcio circolare (basso / medio / alto)
- **Uchi Mawashi Geri**: calcio circolare interno
- **Soto Mawashi Geri**: calcio circolare esterno
- **Do Mawashi Geri Kaiten**: calcio circolare in caduta
- **Otoshi Mawashi Geri**: calcio circolare discendente
- **Ura Mawashi Geri** (Jodan / Chudan / Gedan): calcio ad uncino (basso / medio / alto)
- **Ushiro Ura Mawashi Geri** (Jodan / Chudan / Gedan): calcio rovesciato girato ad uncino (basso / medio / alto)
- **Kakato Geri (Uchi / Soto / Mae) calcio discendente (basso / medio / alto)**
- **Nami Ashi Geri** (Mae / Ushiro)
- **Kake Geri**
- **Ushiro Kakato Kasumi Geri** (Soto / Uchi / Kake)

- **Hiza Geri Gamen**: ginocchiata al mento
- **Hiza Geri Mae**: ginocchiata frontale
- **Ashi Mawashi Geri** (calcio circolare in salto)
- **Ushiro Tobi Geri** (calcio all'indietro in salto)
- **Geri Kaeshi** (controcalcio)
- **Gyaku Nami Ashi** (contrattacco su attacco basso)
- **Mae Tobi Geri** (calcio frontale in salto)
- **Ren Geri** (calci combinati in serie)
- **Jodan Gyaku Mawashi Geri**

2.2 UKE WAZA (Tecniche di parata)

- **Sune Uke**: parata con la tibia
- **Mata Uke**: parata con la coscia
- **Soto Kake Uke (Jodan / Chudan / Gedan):** parata con la mano esterno-interno con aggancio
- **Sukui Uke:** parata circolare bassa con aggancio
- **Sokutei Uke**: parata con la pianta del piede
- **Uchi Mata Uke** (anche in assorbimento): parata con la coscia
- **Kake Uke in Taisabaki**: parata con aggancio (sopra e sotto)
- **Mae Geri Uke**: parate con calcio frontale di anticipo ad un Mawashi Geri Gedan
- **Kake Uke in Tai Sabaki e Atemi immediato**
- **Difesa da Tsuki con prese alla manica e bavero**
- **Hiza Geri Uke** (da Ushiro Ura Mawashi Geri)
- **Ashi Barai** (da Ushiro Ura Mawashi Geri)
- **Oi Mae Geri Uke** (da Ushiro Ura Mawashi Geri)

2.3 NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

- **Koshi Guruma**: Ruota d'anca con presa al collo
- **O Goshi**: Grande ancata con presa in cintura
- **O Soto Gari**: grande spazzata esterna
- **Ko Soto Gari**: Piccola spazzata esterna
- **Ippon Seoi Nage**: Proiezione di spalle su un solo punto
- **Seoi Nage**: Proiezione di spalla con presa al bavero e polso/manica
- **Ko Uchi Gari**: Piccola spazzata interna
- **O Uchi gari**: Grande spazzata interna
- **Seoi Otoshi**: Proiezione "piantata" dal collo o braccio con il ginocchio a terra
- **Tai otoshi**: Proiezione "piantata" con sbarramento di gamba e presa ai baveri
- **Harai goshi**: Spazzata d'anca
- **Uchi mata**: Proiezione con colpo interno all'inguine
- **Kuchiki Taoshi**: Proiezione indietro trattenendo una gamba (single leg)
- **Kibitsu Gaeshi (Soto / Uchi)**: Proiezione circolare trattenendo una gamba
- **Kata Guruma Mae / Yoko / Ushiro Makikomi**: Proiezione ruotando sulle spalle
- **Morote Gari Mae / Yoko:** Proiezione indietro con presa su due gambe
- **Tomoe Nage** (Mae Yoko Gyaku): Proiezione a ruota (frontale, laterale,inversa)
- **Sumi Gaeshi:** Lancio all'angolo
- **Hiza Guruma:** Proiezione con ruota sul ginocchio
- **Ura Nage:** Proiezione rovesciata all'indietro in caduta
- **Tawara Gaeshi:** Rovesciamento all'indietro

- **Uki Waza:** Lancio Fluttuante
- **Yoko Wakare:** Arrotolamento laterale
- **Hikkomi Waza:** Trascinamenti a terra non diversamente codificati
- **Te Guruma** (ruota sulle mani, sollevamento e proiezione)
- **Sukui Nage** (lancio a cucchiaio, presa e sollevamento delle gambe)
- **Yoko Gake** (gancio laterale)
- **Ushiro goshi** (ancata da dietro)
- **Sumi Otoshi**
- **Yoko Guruma** (ruota laterale)
- **Uchi Makikomi** (arrotolamento interno)
- **Kani Basami** (forbice alle gambe, tecnica vietata in randori e kumitè)
- **Kata Otoshi** (proiezione piantata di spalle)
- **Uchi Mata Sukashi** (contro proiezione su Uchi Mata)

2.4 UKEMI WAZA (Tecniche di caduta)

- **Mae ukemi**: caduta frontale piatta
- **Yoko ukemi**: caduta laterale
- **Mae ukemi guruma**: Caduta rotolata in avanti
- **Ushiro ukemi- guruma**: caduta rotolata all' indietro

2.5 NE WAZA (Tecniche a terra)

2.5.1 Osae Komi Waza / Kaeshi Waza (Tecniche di controllo / di uscita)

- **Hon kesa Gatame**: bloccaggio fondamentale a fascia
- **Kuzure Kesa Gatame**: variante del precedente
- **Ushiro Kesa Gatame**: variante della prima da dietro
- **Yoko shiho Gatame**: bloccaggio fondamentale di lato
- **Kami Shiho gatame**: bloccaggio da dietro su i quattro punti
- **Kata Gatame**: Bloccaggio con l'ausilio della spalla
- **Tate Shio Gatame**: Bloccaggio da sopra su 4 punti
- **Hiza Hara Gatame**: Bloccaggio con il ginocchio sulla pancia
- **Ribaltamento da Hon Kesa Gatame**: entrando col bacino sotto uke
- **Ribaltamento da Kuzure Kesa gatame**: con presa alla spalla e conclusione in ponte
- **Ribaltamento da Ushiro Kesa Gatame**: con rotolamento sul fianco verso la schiena di uke
- **Uscita da Yoko Shio Gatame** usando il gomito ed il ginocchio
- **Uscita da Kami Shio Gatame**: movimento ad orologio con presa delle gambe in mezza guardia
- **Difesa da Ude Hishigi Juji Gatame** con tori in presa al suo ginocchio interno

  Difesa da Kata Jime con tori in presa al suo ginocchio esterno

2.5.2 Shime Waza (Tecniche di strangolamento)

- **Kata Te Jime**: Soffocamento con una mano con presa al bavero e pressione con l'avambraccio

- **Kata Juji Jime**: Soffocamento con due mani con presa al bavero e pressione con l'avambraccio, un pollice dentro ed uno fuori
- **Kata Jime / Kata Sankaku Jime**: Strangolamento con l'ausilio della spalla / triangolo di braccia
- **Nami Juji Jime Jime**: Strangolamento a due mani con pollici dentro i baveri (da tate)
- **Gyaku Juji Jime**: Strangolamento a due mani con pollici fuori i baveri (da tate)
- **Tsukomi Jime**: Strangolamento a due mani a "nodo scorsoio" (da Hiza)
- **Sankaku Jime (Mae-Ushiro)**: Strangolamento a triangolo con le gambe

2.5.3 Kansetsu Waza (Tecniche di leva articolare)

- **Kata Te Jime**: Soffocamento con una mano con presa al bavero e pressione con l'avambraccio
- **Ude garami interno ed esterno (Kimura)**: da Osae Komi Waza
- **Yoko ude Hishigi juji gatame**: leva a braccio teso a croce
- **Ashi gatame**: leva planare alla gamba (caviglia e ginocchio)

3 - GRADI

3.1) I gradi di maturità tecnica nel metodo KakutoDo (JuJitsu a contatto) si differenziano in **gradi KYU** e **gradi DAN**.

3.2) I **gradi KYU** sono dal 7° al 1° e sono riconoscibili con delle cinture colorate che ripropongono lo schema degli stili di karate a contatto pieno (come omaggio alle scuole di karate che hanno contribuito a perfezionare il metodo di pratica negli atemi per renderlo coerente con lo spirito a "contatto" che il kakuto do promuove all'interno del JuJitsu)

7°kyu - cintura Bianca
6°kyu - cintura Rossa (nel JuJitsu tradizionale è Gialla)
5°kyu - cintura Blu (nel JuJitsu tradizionale è Arancione)
4°kyu - cintura Gialla (nel JuJitsu tradizionale è Verde)
3°kyu - cintura Verde (nel JuJitsu tradizionale è Blu)
2°kyu - cintura Marrone
1°kyu - cintura Marrone bordata Oro

3.3) I **gradi DAN** sono dal 1° al 10° e si identificano con la cintura di colore Nero con striscia dorata con numero uguale al DAN.
Dal 6° DAN in poi si può indossare la cintura Bianca e Rossa , la quale è concessa anche allo Shihan (ovvero colui che è considerato il "capo-scuola")

4 - PROMOZIONE DI GRADO KYU

4.1) L'attribuzione dei gradi KYU è di competenza del Direttore Tecnico della Società a seguito di esame che può essere svolto sia nel dojo che in contesti formativi particolari come stages o raduni anche con commissari esaminatori esterni.
4.2) La permanenza minima nei gradi di Kyu è così distribuita:
7°kyu, 6°kyu, 5°kyu, 4°kyu = 6 mesi
3°kyu, 2°kyu, 1°kyu = 12 mesi

4.3) L'esame per il conseguimento del grado KYU viene effettuato sulle seguenti materie:

1. disciplina,
2. saluti,
3. ukemi,
4. khion geiko (esecuzione formale di gesti tecnici fondamentali secondo un preciso schema)
5. dimostrazione tecnica,
6. kumitè.

5 - PROMOZIONE DI GRADO DAN

5.1) Le promozioni di grado DAN sono di esclusiva competenza di una Commissione Tecnica nominata dal direttore tecnico della scuola.
5.2) Il metodo di valutazione nel corso dell'esame per il conseguimento del grado DAN deve essere uguale per tutti, indipendentemente dal fatto che il candidato sia amatore, agonista, tecnico.
5.3) L'esame di Dan ripercorre quelli di Kyu con le aggiunte di tecniche specifiche fino al 1°Dan; dal 2°Dan in su la valutazione viene fatta sia da un punto di vista sostanziale (capacità di esecuzione tecnica) che verificando eventuali contributi tecnici a sostegno del programma (come passaggi combinazioni variazioni migliorative che siano coerenti con i principi alla base delle tecniche)
5.4) Dal 3°Dan in su il grado può essere attribuito per meriti tecnici, didattici o sportivi in funzione del contributo che viene dato alla promozione/sviluppo della scuola
5) Per poter sostenere l'esame di Dan occorre che siano passati almeno un numero di anni pari al dan da conseguire; possono essere previste deroghe a questa regola solo in casi in cui il merito sportivo/tecnico sia di particolare rilevanza.
6) Ogni Dan deve essere assegnato da una commissione che contempli almeno un grado uguale al Dan da conseguire; in caso di parità di Dan è possibile elevare il candidato ottenendo un benestare da parte di un Maestro di una scuola compatibile come stile e metodica di pratica.

6 - PROGRAMMI D' ESAME

Il programma completo della disciplina viene richiesto in modo progressivo, fino ad essere completo di tutte le tecniche codificate previste nel passaggio da 1°KYU a 1° DAN, durante il percorso di studi identificato con i gradi di KYU secondo lo schema sotto riportato.
Per tutti i passaggi di cintura fino al 2°DAN (e sempre per i praticanti "Agonisti") sono richiesti anche dei Kumite (combattimenti regolamentati) in numero e regolamento differente in base al grado come indicato nello schema sotto riportato.

Il programma tecnico è suddiviso per competenze necessarie al passaggio alla cintura superiore

7° KYU – BIANCA

Tsuki e Geri waza

- **Oi Tsuki – Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba avanti**
- **Gyako Tsuki – Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba dietro**
- **Mae Geri – Jodan/Chudan/Gedan – calcio frontale alto/medio/basso**

- **Mae Keage – Calcio frontale senza caricamento (gamba tesa)**

Uke Waza (a coppie)

- **Sune uke – parata con la tibia**
- **Mata uke – parata con la coscia**
- **Soto kake uke – Jodan/Chudan/Gedan – parata con la mano esterno-interno con aggancio**
- **Sukui uke - parata circolare bassa con aggancio**

Nage Waza

- **Koshi Guruma – proiezione dal collo**
- **O Goshi – proiezione da sotto l'ascella**
- **O Soto Gari – grande spazzata esterna**
- **Ko Soto Gari – piccola spazzata esterna**

Ukemi Waza

- **Mae ukemi – caduta frontale piatta**
- **Yoko ukemi – caduta laterale**

Osae Komi Waza

- **Hon kesa Gatame – bloccaggio fondamentale a fascia**
- **Kuzure Kesa Gatame – variante del precedente**
- **Ushiro Kesa Gatame – variante della prima da dietro**

Shime Waza

- **Kata Te Jime – Soffocamento con una mano con presa al bavero e pressione con l'avambraccio**

Kumite

- **1 round da 2 minuti no fullcontact no ne waza (lotta a terra)**

6° KYU – ROSSA

Tsuki e Geri waza

- **Mawashi tsuki – Jodan/Chudan – pugno circolare alto/medio gamba avanti**
- **Gyaku mawashi Tsuki – Jodan/Chudan – pugno circolare gamba dietro**
- **Gedan Mawashi Geri –migi/hidari – Calcio circolare destro/sinistro**
- **Chudan Mawashi geri - – Calcio circolare medio**
- **Jodan mawashi geri - – Calcio circolare Alto**

Uke Waza (a coppie)

- Sokutei uke – parata con la pianta del piede
- Uchi mata uke (anche in assorbimento) parata con la coscia
- Kake uke in Taisabaki – parata con aggancio (sopra e sotto)

Nage Waza

- Ippon seoi nage – proiezione su un braccio solo
- Seoi nage – proiezione con presa al bavero e polso/manica
- Ko Uchi Gari – Piccola spazzata interna
- O Uchi gari - Grande spazzata interna

Ukemi Waza

- Mae ukemi guruma – Caduta rotolata in avanti
- Ushiro ukemi- guruma - caduta rotolata all' indietro

Osae Komi Waza

- Yoko shiho Gatame - bloccaggio fondamentale di lato
- Kami Shiho gatame – bloccaggio da dietro su i quattro punti

Kansetsu Waza

- Ude garami – interno ed esterno (Kimura) da Osae Komi Waza

Shime Waza

- Kata Juji Jime - Soffocamento con due mani con presa al bavero e pressione con l'avambraccio, un pollice dentro ed uno fuori

Kumite

- 2 round da 2 minuti semicontact no ne waza (lotta a terra)

5° KYU – BLU

Tsuki e Geri waza

- Tate tsuki jodan / chudan / chudan – Pugno verticale
- Shita tsuki – Pugno corto (milza/fegato)
- Ura age tsuki jodan – montante al viso
- Yoko geri jodan/chudan/gedan - calcio laterale basso / medio / alto

Uke Waza

- Mae geri uke – parate con calcio frontale di anticipo ad un Mawashi Geri Gedan (low kick)

Nage Waza

- Seoi otoshi – *proiezione dal collo o dal braccio andando a terra con il ginocchio*

- **Tai otoshi (in movimento) – *proiezione con sbarramento della gamba e presa ai baveri***

Osae Komi Waza

- **Kata Gatame – Bloccaggio con l'ausilio della spalla**

Kansetsu Waza

- **Yoko ude Hishigi juji gatame - leva a braccio teso a croce**

Shime Waza

- **Kata Jime / Kata Sankaku Jime – Strangolamento con l'ausilio della spalla / triangolo di braccia**

Kumite

- **1 round da 2 minuti fullcontact**

4° KYU – GIALLA

Tsuki e Geri Waza

- **Tetsui yoko uchi – pugno a martello laterale**
- **Empi uchi oroshi – gomitata discendente**
- **Ushiro geri- calcio all' indietro**
- **Hiza geri gamen – ginocchiata al mento**
- **Hiza geri mae – ginocchiata frontale**

Uke Waza

- **Kake uke in Tai Sabaki e Atemi immediato**
- **Difesa da tsuki con prese alla manica e bavero**

Nage Waza

- **Harai goshi – Spazzata d'anca**
- **Uchi mata – Proiezione con colpo all'inguine**
- **Kuchiki Taoshi – proiezione indietro trattenendo una gamba (single leg)**
- **Kibitsu Gaeshi (Soto / Uchi) – proiezione circolare trattenendo una gamba (ankle pick)**

Osae Komi Waza

- **Tate Shio Gatame – Bloccaggio da sopra su 4 punti**
- **Hiza Hara Gatame - Bloccaggio con il ginocchio sulla pancia**

Shime Waza

- **Nami Juji Jime Jime - Strangolamento a due mani con pollici dentro i baveri (da tate)**
- **Gyaku Juji Jime - Strangolamento a due mani con pollici fuori i baveri (da tate)**

- **Tsukomi Jime – Strangolamento a due mani a “nodo scorsoio” (da Hiza)**

Kumite

- **2 round da 3 minuti fullcontact**

3° KYU – VERDE

Tsuki e Geri waza

- **Ushiro Ura Mawashi geri jodan/chudan/gedan**
- **Kakato geri uchi/soto/mae**

Uke Waza

- **Hiza geri uke (da Ushiro Ura Mawashi Geri)**
- **Ashi barai (da Ushiro Ura Mawashi Geri)**
- **Oi Mae geri uke (da Ushiro Ura Mawashi Geri)**

Nage Waza

- **Kata guruma mae/yoko/ushiro makikomi – proiezione ruotando uke sulle spalle**
- **Morote Gari mae/yoko – proiezione indietro con presa su due gambe double leg**

Kaeshi Ne Waza

- **Ribaltamento da Hon Kesa Gatame - entrando col bacino sotto uke**
- **Ribaltamento da Kuzure Kesa gatame – con presa alla spalla e conclusione in ponte**
- **Ribaltamento da Ushiro Kesa Gatame – con rotolamento sul fianco verso la schiena di uke**

Shime Waza

- **Sankaku Jime (Mae-Ushiro) – Strangolamento a triangolo con le gambe**

Kumtie

- **3 round da 3 minuti fullcontact**

2° KYU – MARRONE

Tsuki e Geri waza

- **Nami ashi geri mae/ushiro**
- **Kake geri**
- **Ushiro Kakato Kasumi Geri (Soto/Uchi/Kake)**

Nage Waza

- **Tomoe Nage (Mae Yoko Gyaku)**
- **Sumi Gaeshi**
- **Hiza Guruma**

Kaeshi Ne Waza

- **Uscita da Yoko Shio Gatame usando il gomito ed il ginocchio**
- **Uscita da Kami Shio Gatame - movimento ad orologio con presa delle gambe in mezza guardia**

Kumite

- **4 round da 3 minuti fullcontact**

1° KYU – MARRONE Bordata Nero

Tsuki e Geri waza

- **Uchi Mawashi geri**
- **Soto Mawashi geri**
- **Do Mawashi geri Kaiten**
- **Otoshi Mawashi Geri**

Nage Waza

- **Ura Nage - Proiezione all'indietro in caduta**
- **Tawara Gaeshi – Rovesciamento all'indietro**
- **Uki Waza – Tecnica fluttuante**
- **Yoko Wakare – arrotolamento laterale**
- **Hikkomi Waza – trascinamenti a terra non diversamente codificati**

Kaeshi Ne Waza

- **Difesa da Ude Hishigi Juji Gatame con tori in presa al suo ginocchio interno**
- **Difesa da Kata Jime con tori in presa al suo ginocchio esterno**

Kumite

- **5 round da 3 minuti fullcontact**

1° DAN

Consolidamento del Combattente Completo

Tsuki e Geri waza

- **Ashi Mawashi Geri (calcio circolare in salto)**
- **Ushiro Tobi Geri (calcio all'indietro in salto)**
- **Geri Kaeshi (controcalcio)**

Nage Waza

- **Te Guruma (ruota sulle mani, sollevamento e proiezione)**
- **Sukui Nage (lancio a cucchiaio, presa e sollevamento dalle gambe)**
- **Yoko Gake (gancio laterale)**

Kaeshi Ne Waza

- **Uscita dalla presa con le gambe di Uke con JujiGatame o Sankaku Jime**
- **Uscite dinamiche da Sankaku Jime e Kata Gatame**

Tactical Skills

- **Finte con conclusione in Nage Waza**
- **Cambio di livello Atemi Waza e Nage Waza**

Kumite

- **3 round da 3 minuti fullcontact**
- **1 round tecnico (attacco/risposta)**

2° DAN

Gestione del Ritmo e Adattamento Tattico

Tsuki e Geri waza

- **Gyaku Nami Ashi (contrattacco su attacco basso)**
- **Mae Tobi Geri (calcio frontale in salto)**
- **Ren Geri (calci combinati in serie)**

Nage Waza

- **Ushiro Goshi**
- **Sumi Otoshi**
- **Yoko Guruma**

Kaeshi Ne Waza

- **Passaggi di "guardia" in velocità**
- **Difesa da Sankaku Jime e contrattacco**

Tactical Skills

- **Pressione in Atemi Waza / controllo del centro**
- **Transizione fluida tra le fasi (striking -> clinch -> ne waza)**

Kumite

- **4 round da 3 minuti fullcontact**
- **1 round a tema: "difesa da striker" o "difesa da grappler"**

3° DAN

Visione Strategica, Analisi e Gestione di Allievi

Tsuki e Geri waza

- **Uraken combinato a Geri**
- **Feint + Spinning Geri**
- **Jodan Gyaku Mawashi Geri in recupero**

Nage Waza

- **Hikikomi Gaeshi**
- **Uchi Makikomi**
- **Kani Basami (tecnica vietata in randori/kumitè)**

Kaeshi Ne Waza

- **Transizioni fluide con controllo a terra**
- **Ribaltamenti avanzati con uso del gancio di gambe interno/esterno**

Insegnamento

- **Costruzione di combinazioni**
- **Correzione errori tecnici**
- **Didattica applicata al combattimento**

Kumite

- **5 round da 3 minuti fullcontact**
- **1 round tematico con handicap (es. solo gamba anteriore, o solo grappling)**

4° DAN

Visione Strategica, Analisi e Gestione di Allievi

Tsuki e Geri waza

- **Integrazione creativa (combinazioni personali)**
- **Timing e anticipo su attacchi avanzati**

Nage Waza

- **Kata Otoshi**
- **Uchi Mata Sukashi (contro proiezione su Uchi Mata)**

Kaeshi Ne Waza

- **Transizioni fluide tra leve/strangolamenti/uscite**
- **Difese avanzate da Juji Gatame o sankaku Jime**

Strategia

- **Analisi dell'avversario**
- **Modifica stile in base al profilo**
- **Coaching in combattimento reale**

Kumite

- **5 round da 3 minuti fullcontact**
- **1 round simulato da coach o angolo**

5° DAN

Trasmissione, Rappresentanza e Innovazione del Sistema

Tsuki, Geri, Nage, Ne Waza

- **Libertà espressiva: scelta tecnica personale su ogni ambito (3 per settore)**
- **Presentazione di una propria "combinazione firma" per ogni fase**

Leadership

- **Conduzione esami e formazione istruttori**
- **Supervisione programmi tecnici**
- **Codifica e aggiornamento del sistema**

Kumite

Round 6: scenario specifico (difesa multipla, uscita da svantaggio, tempo limitato)

5 round da 3 minuti con uno o più avversari a rotazione

7 - FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI

7.1 - Categorie di insegnanti tecnici:
- Allenatore (>1°DAN)
- Istruttore (>2°DAN)
- Maestro (>4°DAN)

7.2 - Per conseguire la qualifica di insegnante è indispensabile possedere i seguenti requisiti:
a) Età minima 21 anni
b) Essere almeno 1°DAN per la qualifica di Allenatore o almeno 2° DAN per Istruttore
c) Aver frequentato un corso per Istruttori.
d) Aver assolto un periodo di tirocinio di insegnamento della durata di 1 anno per Allenatore e 2 anni per Istruttore.

Un tecnico con qualifica di Allenatore può operare solo con un Istruttore che ne supervisiona l'attività; L'istruttore può delegare all'allenatore la gestione degli allenamenti anche in sua assenza ma resta l'unico responsabile tecnico dell'associazione.
Dal 4°Dan in su e solo per meriti riconosciuti dalla direzione tecnica dell'associazione un istruttore può ottenere il riconoscimento della qualifica di Maestro.

7.3 - Materie d'esame:
- didattica di insegnamento;
- metodologia di allenamento;
- statuto e Regolamento organico dell'Associazione;
- nozioni di anatomia;

- fisiologia e medicina (primo soccorso);
- nozioni di pedagogia e psicologia;
- nozioni amministrativo-fiscali relative alle società sportive;
- nozioni di storia e filosofia delle arti marziali.

7.4 - La qualifica d'insegnante non comporta alcuna incompatibilità con eventuali cariche sociali e con la qualifica di atleta o di arbitro.

7.5 - La qualifica di insegnante decade per i seguenti motivi:

a. Dimissioni
b. Mancato rinnovo della tessera di appartenenza all'associazione per 2 anni
c. Ritiro della tessera per gravi provvedimenti disciplinari
d. Mancata partecipazione a 2 stage annuali consecutivi.

Per essere reintegrati nel grado precedentemente acquisito gli insegnanti fuori quadro per i motivi di cui al comma a), b) e d) dovranno partecipare a uno stage nazionale di aggiornamento con esame finale.

8 - FORMAZIONE TECNICA

Al fine di formare i candidati da 1° DAN in poi, che in sede di Stage Nazionale vorranno sostenere gli esami da insegnante tecnico vengono organizzati in ambito regionale o nazionale seminari specifici, orientati all'approfondimento di tutto il programma tecnico o parte di esso.

8.1 - CORSO PER INSEGNANTI (Allenatori / Istruttori)

a - Regolamento

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata minima del corso 60 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami in sede di Stage Nazionale, dovranno aver partecipato almeno all'80% delle ore di lezione.

b - Programma Corso Insegnanti

Totale: ore 60

Parte teorica (ore 20):

- Area associazionistica, organizzativa, legale, fiscale, amministrativa: ore 4
- Area medico, biologica: ore 10
- Area storico-filosofica: ore 2
- Area psico - pedagogica: ore 4

Parte pratica (ore 40):

- Area metodologica: ore 4
- Didattica di insegnamento: ore 32
- Arbitraggio ore 4

8.2 - AGGIORNAMENTO TECNICO per Cinture Nere

Verranno organizzati minimo 2 incontri tecnici di aggiornamento aperti a tutte le Cinture Nere o a chi vorrà partecipare su materie specifiche della durata di 4 ore ciascuno.

Le materie da trattare e l'organizzazione delle lezioni verteranno sul Programma Tecnico e saranno definite dal Direttore Tecnico della scuola o da un suo delegato.

9 - ESAME PER ISTRUTTORE

9.1 - Materie d'esame:

1 – Area associazionistica – organizzativa – legale – fiscale - amministrativa
2 – Area medico - biologica
3 – Area psico - pedagogica
4 – Metodologia dell' allenamento
5 – Area storico-filosofica
6 – Didattica di Insegnamento
7 - Arbitraggio

9.2 - Normativa per passaggio ad ISTRUTTORE.

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame da istruttore tutti i Candidati con più di 21 anni che abbiano acquisito il grado di 2°Dan, che abbiano frequentato il Corso Regionale Specifico che abbiano svolto un tirocinio di insegnamento di 2 anni sotto la supervisione di un istruttore che ne certifica l'esito.

Saranno ritenuti PROMOSSI i Candidati che avranno ottenuto tutte sufficienze.

Saranno ritenuti RIMANDATI i Candidati che avranno ottenuto massimo 2 insufficienze purché tali valutazioni negative non riguardino contemporaneamente le materie metodologia e didattica.

Saranno ritenuti BOCCIATI i Candidati che avranno ottenuto l'insufficienza contemporaneamente nelle materie metodologia e didattica o che avranno ottenuto globalmente più di due insufficienze.

I Candidati rimandati o bocciati non potranno sostenere un nuovo esame prima di un anno e oltre i due anni dalla prova negativa.
I Candidati bocciati dovranno frequentare un nuovo Corso Regionale.
I Candidati rimandati saranno ritenuti bocciati se il recupero non avvenisse nei tempi previsti o se le materie presentate non fossero tutte sufficienti.

9.3 - Normativa per passaggio ad ALLENATORE

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame da istruttore tutti i Candidati con più di 18 anni che abbiano acquisito il grado di 1°Dan, che abbiano frequentato il Corso Regionale Specifico e che abbiano svolto un tirocinio di insegnamento di 1 anno sotto la supervisione di un istruttore che ne certifica l'esito..

Saranno ritenuti PROMOSSI i Candidati che avranno ottenuto tutte sufficienze.

Saranno ritenuti RIMANDATI i Candidati che avranno ottenuto massimo 2 insufficienze purché tali valutazioni negative non riguardino contemporaneamente le materie metodologia e didattica.

Saranno ritenuti BOCCIATI i Candidati che avranno ottenuto l'insufficienza contemporaneamente nelle materie metodologia e didattica o che avranno ottenuto globalmente più di due insufficienze.

I Candidati rimandati o bocciati non potranno sostenere un nuovo esame prima di un anno e oltre i due anni dalla prova negativa.
I Candidati bocciati dovranno frequentare un nuovo Corso Regionale.
I Candidati rimandati saranno ritenuti bocciati se il recupero non avvenisse nei tempi previsti o se le materie presentate non fossero tutte sufficienti.

10 - COMMISSIONI D'ESAME

10.1 -Esame di 1° e 2° DAN

a. Sede d'esame: Regionale o Nazionale
b. COMMISSIONE D'ESAME:
   - Tecnici Nazionali (di grado superiore al DAN da attribuire), compresi i docenti del corso
   - Il Responsabile Tecnico Regionale o di zona

10.2 - Esame oltre il 3° DAN

a. Sede d'esame: Stage Nazionale
b. COMMISSIONE D'ESAME:
   - Tecnici Nazionali (di grado superiore al DAN da attribuire), compresi i docenti del corso
   - Il Responsabile Tecnico Nazionale o suo delegato

10.3 - INSEGNANTI

a. Sede d'esame: Stage Nazionale
b. COMMISSIONE D'ESAME:
   - docenti specialisti per materia e che dirigeranno lo Stage per Istruttori, nominati dal Responsabile Tecnico Nazionale o suoi delegati