



REGOLAMENTO TECNICO JUDO A.S. 2025-2026

NORME GENERALI

1. QUALIFICHE TECNICHE

Le PGS abilitano e riconoscono le seguenti qualifiche ed incarichi tecnici:

- a) Qualifica- Insegnante Tecnico Allenatore (età minima 18 anni; Grado minimo 2° Dan);
- b) Qualifica- Insegnante Tecnico Istruttore (età minima 23 anni; Grado minimo 3° Dan);
- c) Qualifica- Insegnante Tecnico Maestro (età minima 30 anni; grado 4° Dan);
- d) Responsabili di Commissione di Esami Dan (qualifica, minima 5° Dan Tecnico Maestro)

N.B.: Per quanto attiene la Formazione generale ed i relativi esami si fa riferimento a quanto predisposto dai Corsi di formazione Nazionali PGS con l'aggiunta della parte tecnica relativa alla Disciplina del Judo per cui si richiede abilitazione.

2. GRADI TECNICI (KYU e DAN)

Le PGS abilitano e riconoscono i seguenti gradi tecnici secondo i Programmi d'Esame vigenti, allegati al presente Regolamento. Agli esami sono ammessi solo i tesserati per l'anno sportivo in corso in possesso dei requisiti minimi.

L'anzianità del grado di Dan decorre a partire dall'anno sportivo successivo a quello in cui è stato acquisito.

a) **Fino al grado di 1° Kyu** - a cura dei responsabili Tecnici delle Società di appartenenza secondo il programma d'esame sociale.

b) **1° Dan** - Esami Regionali (età minima 16 anni, tesseramento di due anni effettivi nel grado di 1° Kyu, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche)

c) **2° DAN** — Esami Regionali (età minima 18 anni, tesseramento di due anni effettivi nel grado di 1° Dan, partecipazione alle attività PGS, manifestazioni promozionali e agonistiche)

d) **3° DAN** — Esami Regionali (età minima 21 anni, tesseramento di tre anni effettivi nel grado di 2° Dan, partecipazione alle attività PGS, manifestazioni promozionali e agonistiche).

e) **4° DAN** — Esami Nazionali (età minima 26 anni, tesseramento di quattro anni nel grado di 3° Dan, Insegnante Tecnico Istruttore, partecipazione alle attività PGS, manifestazioni promozionali e agonistiche).

f) **5° DAN** Esami Nazionali (età minima 32 anni, tesseramento di cinque anni effettivi nel grado di 4° Dan, Insegnante Tecnico Maestro, partecipazione alle attività PGS, manifestazioni promozionali e agonistiche).

g) **6° DAN** - Meriti eccezionali a valutazione attività quadriennio Olimpico (età minima 40 anni), tesseramento di sei anni nel grado di 5° Dan, Insegnante Tecnico Maestro, Componenti Commissioni Tecniche Regionali.

h) **Il Presidente Nazionale PGS si riserva la nomina di DAN superiori esclusivamente per meriti eccezionali con carattere esclusivamente onorifico.**



3.1 Riconoscimento DAN acquisiti presso altri EPS o FSN

Il riconoscimento dei Dan, per coloro i quali sono in possesso di Gradi ottenuti in altre strutture (conformi alle normative PGS), è di esclusiva competenza del Responsabile Nazionale Judo sentito il Direttore Tecnico Nazionale PGS.

La richiesta potrà essere inviata alla Segreteria Nazionale o direttamente o per tramite del Comitato Regionale o del Comitato territoriale o della società di appartenenza.

I richiedenti dovranno inviare idonea documentazione attestante il grado per il quale si richiede il riconoscimento; la documentazione resterà agli atti della Segreteria Nazionale che avrà cura di valutarla ed indicare agli interessati le modalità procedurali per ottenere il riconoscimento.

L'accoglimento è subordinato tesseramento PGS ed al versamento della quota prevista. Ovviamente, in questi casi, fra i requisiti minimi non è prevista la partecipazione alle attività PGS (manifestazioni promozionali, agonistiche ecc.).

Il Responsabile Judo Nazionale può rilasciare eventuali deroghe per il solo riconoscimento del grado di 1° Dan.

3.2 Modalità di organizzazione e svolgimento Sessioni di Esami

Gli esami (nazionali o regionali) sono validi solo se le Commissioni sono conformi (V. punti 3.4 e 3.5)

- a) Le sessioni sono, di norma, istituite nel numero di due all'anno (sessione estiva e sessione invernale) ed hanno valore nazionale purché conformi ai punti 3.3 e 3.4)
- b) Le date delle sessioni di esame sono, inderogabilmente, stabilite in sede nazionale.
- c) I Comitati territoriali sono invitati a comunicare entro il 15 ottobre di ogni anno il loro calendario generale e, soprattutto, quello relative alle date degli esami che dovrà necessariamente essere armonizzato al calendario nazionale; N.B.: Non saranno validate sessioni di esami svolte al di fuori del calendario nazionale
- d) Sono ammessi a sostenere l'esame tutti i Candidati, regolarmente tesserati per l'anno in corso presso una Società Sportiva affiliata PGS.
- e) Per i tesserati da oltre due anni è inoltre necessario dimostrare la partecipazione alle attività PGS (manifestazioni, gare, feste, iniziative, incarichi, anche in altri settori).
- f) I Candidati agli Esami di Dan possono iscriversi a qualsiasi sessione di esame conforme al calendario nazionale; ogni PGS locale è tenuta ad accogliere le iscrizioni da tutto il territorio nazionale.
- g) Le sedi di svolgimento degli esami sono scelte dagli organizzatori purché conformi ai requisiti minimi di accessibilità e sicurezza.
- h) Il Responsabile Nazionale Judo, in accordo con il Direttore Tecnico Nazionale, invierà, a campione e senza preavviso, uno o più rappresentanti della Commissione Tecnica Nazionale nelle varie sedi di esame in qualità di "Supervisor"
- i) La prova d'Esame individuale avrà una durata minima di 10 minuti ed una massima di 20 minuti
- j) I Candidati saranno valutati con il giudizio finale di: **IDONEO o NON IDONEO**
- k) I Candidati Idonei saranno di diritto iscritti al "**Albo Cinture Nere PGS Nazionali**" in fase di formazione.
- l) I Candidati Idonei riceveranno in sede di esame: Cintura Nera con logo PGS e il Diploma (modello nazionale prestampato), recante firme autorizzate e decorrenza del grado conseguito.



NB: Le PGS riconosceranno i gradi ai soli Candidati Idonei il cui elenco, redatto sui moduli nazionali predisposti ed a cura delle PGS locali, sarà inviato alla Segreteria Nazionale per l'inserimento nell'Albo Nazionale.

3.3 Commissioni Nazionali Esami (4°, 5° DAN)

- **La Commissione Nazionale** è così composta:

- a) Responsabile Nazionale Judo
- b) N. 2 Maestri Judo 6° Dan

- **3.5 Commissione Regionale (1°, 2°, 3° Dan)**

3.4 La Commissione Regionale è così composta:

- a) Responsabile Regionale Judo PGS
- b) Componenti Commissione Regionale Judo

Quote per partecipazioni a esami, stage o corsi, saranno stabiliti a livello Regionale o Nazionale con comunicato.

PROGRAMMI DI ESAMI

NORME GENERALI

I passaggi di grado potranno avvenire per:

- **MERITO** – da intendersi come espressione di particolare bravura o risultato agonistico ottenuto in gara P.G.S. o Federale e potranno decorrere una volta maturato il periodo di permanenza nel grado.
- **ESAME:**
 - a) **KYU: Come scritto nelle norme generali, i passaggi ai KYU sono di competenza e cura dei responsabili Tecnici delle Società di appartenenza secondo il programma d'esame sociale.**
 - b) Esami Regionali per 1°, 2°, 3° DAN
 - c) Esami Nazionali per 4°, 5°, DAN

Criteria 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”**.

- a) Gli Esami per la promozione a **1°, 2° e 3° Dan si svolgono in Regione**, a cura del Comitato Regionale PGS, in località e date che verranno comunicate almeno 30 giorni prima. Gli Esami suddetti si dovranno svolgere preferibilmente entro la fine del mese di ottobre, ed il Comitato Regionale PGS dovrà trasmettere alla Segreteria Nazionale, entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine esame, gli elenchi dei Candidati risultati idonei.



Tutti i candidati devono inviare al Comitato Regionale competente, almeno 30 giorni prima dello svolgimento degli esami, la domanda di partecipazione (da redigersi sul modello allegato) unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento, che ogni Comitato deciderà, sul conto del Comitato Regionale PGS.

b) Gli esami per 4°, 5°, DAN si svolgono a Livello Nazionale.

Iscrizioni alla Segreteria Nazionale PGS. La domanda di partecipazione (da redigersi sul modello allegato) unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento, sul conto del PGS Nazionale. Gli Esami suddetti si dovranno svolgere preferibilmente entro il mese di dicembre.

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

1° DAN

1. Storia e Filosofia del Judo.
2. Organizzazione PGS.
3. Arbitraggio (termini e gesti).
4. Posizioni, prese, squilibri e spostamenti.
5. Esecuzione del Nage no Kata; esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata
6. Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di Difese, Renraku e Gaeshi, scelte dalla Commissione, tra quelle sottoelencate:

Gokyo 1° e 2° gruppo

Te Waza: Seoi Nage (ippon/morote/eri)

Tai Otoshi

Koshi Waza: Uki Goshi

O Goshi

Uchi Mata

Harai Goshi

Koshi Guruma

Tsurikomi Goshi

Ashi Waza: De Ashi Barai

Okuri Ashi Barai

O Soto Gari

O Uchi Gari

Sasae Tsurikomi Ashi

Hiza Guruma

Uchi Mata

Ko Soto Gari

Ko Uchi Gari

"Katame Waza"

Osae Waza: Kesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame
Shime Waza: Kata Juji Jime
Nami Juji Jime
Gyaku Juji Jime
Hadaka Jime
Okuri Eri Jime
Kansetsu Waza: Ude Garami
Ude Ishigi Juji Gatame
Ude Gatame
Waki Gatame

2° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione PGS
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Nage no Kata e del Katame no Kata
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku , Gaeshi e Difese, ed inoltre:

Gokyo 3° Gruppo

Te Waza: Kata Guruma
Koshi Waza: Tsuru Goshi
Hane Goshi
Ashi Waza: Ko soto Gake
Ashi Guruma
Harai Tsurikomi Ashi
Sutemi Waza: Tomeo Nage
Yoko Otoshi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

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



3° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione PGS.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju no Kata.
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku e Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:

Gokyo 4° gruppo

Te Waza: Sukui Nage
Uki Otoshi

Koshi Waza: Utsuri Goshi

Ashi Waza: O Guruma

Sutemi Waza: Sumi Gaeshi

Tani Otoshi

Yoko Tomoe Nage

Makikomi: Hane Makikomi

Soto Makikomi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Sankaku

Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza

Shime Waza: Sankaku Jime

Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza: Sankaku Gatame

ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE per 4° e 5° DAN

PROGRAMMI TECNICI

4° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione PGS.
- 3) Esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jitsu.
- 4) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° Dan con dimostrazione e spiegazione da fermo ed in movimento completate da Renraku, Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:



Gokyo 5° gruppo

Te Waza: Sumi Otoshi

Koshi Waza Ushiro Goshi

Ashi Waza: O Soto Guruma

Sutemi Waza: Uki Waza

Yoko Guruma

Yoko Wakare

Ura Nage

Yoko Gake

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1°, 2° e 3° Dan completate da dimostrazione di continuità tra lotta in piedi e lotta a terra.

5° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione PGS
- 3) Esecuzione del Koshiki No Kata e del Isutsu No Kata.
- 4) Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra, corredato da una relazione scritta da portare in sede di esame e da inviare, per email, all'indirizzo di posta elettronica della Segreteria Nazionale PGS
- 5) Esecuzione di una o più tecniche, da eseguire in condizione statica ed in movimento, compresi gli sviluppi in ne waza.

L'esecuzione, a discrezione della Commissione d'Esame, potrà essere totale o parziale.

Nell'insieme delle prove il Candidato dovrà mettere in evidenza la qualità della conoscenza tecnica, efficacia e la realtà del Judo.

QUALIFICHE JUDO – P.G.S.

ABILITAZIONE ALL'INSEGNAMENTO

Rilascia per l'anno successivo in occasione del previsto Stage Nazionale

Requisiti per ottenerle:

- **ALLENATORE – GRADO MINIMO 2°DAN,**
 - a) **PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' DIDATTICA REGIONALE**
 - b) **IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO P.G.S.**
 - c) **QUALIFICA RICONOSCIUTA AGLI ASSISTENTI DELL' ISTRUTTORE O DEL MAESTRO PER N.2 ANNI**



d) ARBITRAGGIO

• **ISTRUTTORE:**

- a) **GRADO MINIMO 3° DAN**
- b) **N.2 ANNI DI PERMANENZA COME ALLENATORE**
- c) **PARTECIPAZIONE ALL'ATTIVITA' DIDATTICA REGIONALE**
- d) **IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO P.G.S**
- e) **ARBITRAGGIO**

• **MAESTRO**

- a) **GRADO MINIMO 4° DAN**
- b) **QUALIFICA OTTENUTA CON UNA TESI SULL'INSEGNAMENTO CON ARGOMENTI:**
 - 1. **METODO ALLENAMENTO**
 - 2. **PROGRESSIONE TECNICA**
 - 3. **EDUCATIVI,**
 - 4. **NOZIONI DI ALIMENTAZIONE**
 - 5. **PREPARAZIONE FISICA**
 - 6. **PRONTO SOCCORSO**

