



Programma tecnico Generale Goshin Do



Programma tecnico generale

Metodo Goshin do

Aggiornato il 2 gennaio 2024 ed adeguato ai requisiti Fijlkam



Programma tecnico Generale Goshin Do

Programma tecnico esami di 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:

esami 1-2-3- Dan la durata è di 20 ore.

Esami 4-5- Dan la durata è di 20 ore

Esami 6 Dan 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:

- un Maestro, nominato dal Presidente della Federazione, (su proposta del Presidente del Comitato Regionale, sentito il parere della C.N. J.J)
- 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.

✓ Commissioni Esami Nazionali per 4° e 5° Dan

Le Commissioni di Esami Nazionali sono composte:

- di un Presidente
- 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 Nazionale.

✓ 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.

- **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.

- ✓ **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".



Programma d' esame per i candidati a 1° dan

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, con la decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo in cui il grado è stato acquisito tutti i candidati che:

- Che abbiano partecipato al corso propedeutico indetto dal comitato regionale.
- Che abbia compiuto il 16° anno di età ed abbiano una permanenza di due anni nel grado di cintura Marrone

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.

PROGRAMMA TECNICO – PRATICO

- a) Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 5° kyu al 1° kyu.
- b) Approfondimento dei principi relativi all' esecuzione delle tecniche del programma del 5° kyu.
- c) Tecniche in adeguamento "Programma propedeutico obbligatorio FIJLKAM"
 - ✓ **Shintai:** **Heisoku Dachi;**
 - ✓ **Atemi Waza:** **Teisho Uchi, Hiza Geri;**
 - ✓ **Nage Waza:** **Okuri Ashi Barai, Hiza Guruma, Ashi Guruma, Hane Goshi, Ushiro Goshi, Uki Otoshi, Kata Seoi nage, Kani Basami;**
 - ✓ **Osae Komi Waza:** **Makura Kesa Gatame, Sankaku Gatame e relativi Kuzure.**
 - ✓ **Kansetsu waza:** **Ude Hishigi Ude Gatame, Ude Hishigi Hiza Gatame;**
 - ✓ **Kansetsu Waza (aikido):** **Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Kote Kaeshi, Shiho Nage;**
 - ✓ **Shime Waza:** **Okuri Eri Jime, Tsukkomi Jime, Sankaku Jime.**
- d) Esecuzione di tecniche di difesa personale " libera" (programma FIJLKAM) che abbiano i seguenti requisiti con i seguenti:
- e) **Applicazione delle tecniche di autodifesa personale libera con requisiti FIJLKAM:**
- f) Il termine Difesa Personale Libera 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.

g) Essi sono:

h) Distanza

i) 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.

j) Guardia

k) 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

l) Attacco

m) 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.

n) Controllo dell'Attacco

o) 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

p) Disturbo dell'attenzione dell'aggressore

q) 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.

r) Riduzione a terra dell'avversario

- s) 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.

t) Controllo a Terra dell'avversario

- u) 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.

v) Ulteriori raccomandazioni

- w) 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).
- x) Esecuzione di tecniche di difesa personale (Random Attacks Realistic) frutto di elaborazione personale sulla base degli attacchi prestabiliti dal programma tecnico.
- y) Applicazione delle tecniche da gara per le specialità del
- Random Attacks
 - Duo system

Sui seguenti attacchi di

- Difesa da atemi (Pugno, Calcio)
 - Difesa da attacchi armati (Bastone, Coltello, Pistola)
 - Difesa da prese varie (Polsi, Busto, Collo, Bavero, Capelli, Spalle)
- z) Conoscenza Regolamenti gare
- Duo system e Duo show
 - Competizioni Metodo Bianchi (sperimentali)
 - Random Attacks (sperimentale)
 - Fighting system (1 fase)

aa) Tecniche del programma specifico della scuola di provenienza (facoltativo)



Programma d' esame per i candidati a 2° dan

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, con la decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo in cui il grado è stato acquisito tutti i candidati che:

- Che abbiano partecipato al corso propedeutico indetto dal comitato regionale.
- Che abbiano una permanenza di tre anni nel grado di cintura Nera 1° dan

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.

PROGRAMMA TECNICO – PRATICO

- a) Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 1° Dan.
- b) Approfondimento dei principi relativi all' esecuzione delle tecniche del programma del 4° kyu.
- c) Tecniche in adeguamento "Programma propedeutico obbligatorio FIJLKAM"
 - ✓ **Esecuzione in modalità dinamica (con Uke)**
 - **Atemi waza**
 - **Uke waza**
 - **Nage Waza**
- d) Esecuzione di tecniche di difesa personale (Random Attacks Realistic) frutto di elaborazione personale sulla base degli attacchi prestabiliti dal programma tecnico.
- e) Applicazione delle tecniche da gara per le specialità del
 - Random Attacks
 - Duo system

Sui seguenti attacchi di

- Difesa da atemi (Pugno, Calcio)
- Difesa da attacchi armati (Bastone, Coltello, Pistola)
- Difesa da prese varie (Polsi, Busto, Collo, Bavero, Capelli, Spalle)
- Difesa da attacchi a terra
- f) Conoscenza Regolamenti gare
 - Duo system e Duo show
 - Competizioni Metodo Bianchi (sperimentali)
 - Random Attacks (sperimentale)
 - Fighting system (1 e 2 fase)
- g) Cenni pronto soccorso
- h) Tecniche del programma specifico della scuola di provenienza (facoltativo)



Programma d' esame per i candidati a 3° dan

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, con la decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo in cui il grado è stato acquisito tutti i candidati che:

- Che abbiano partecipato al corso propedeutico indetto dal comitato regionale.
- Che abbiano una permanenza di quattro anni nel grado di cintura Nera 2° dan

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.

PROGRAMMA TECNICO – PRATICO

- a) Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 2° Dan
- b) Approfondimento dei principi relativi all' esecuzione delle tecniche del programma del 3° kyu.
- c) Tecniche in adeguamento "Programma propedeutico obbligatorio FIJLKAM"
 - ✓ **Concatenamenti di tecniche (Renraku)**
 - **Atemi waza**
 - **Uke waza**
 - **Nage Waza**
 - **Osae komi waza**
 - **Kansetsu waza**
 - **Shime waza**
- d) Esecuzione di tecniche di difesa personale (Random Attacks Realistic) frutto di elaborazione personale sulla base degli attacchi prestabiliti dal programma tecnico.
- e) Applicazione delle tecniche da gara per le specialità del
 - Random Attacks
 - Duo system

Sui seguenti attacchi di

- Difesa da atemi (Pugno, Calcio)
- Difesa da attacchi armati (Bastone, Coltello, Pistola)
- Difesa da prese varie (Polsi, Busto, Collo, Bavero, Capelli, Spalle)
- Difesa da attacchi a terra

i) Conoscenza Regolamenti gare

- Duo system e Duo show
- Competizioni Metodo Bianchi (sperimentali)
- Random Attacks (sperimentale)
- Fighting system (1, 2 e 3 fase)

f) Approfondimento primo soccorso

g) Tecniche del programma specifico della scuola di provenienza (facoltativo)



Programma d' esame per i candidati a 4° dan

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, con la decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo in cui il grado è stato acquisito tutti i candidati che:

- Che abbiano partecipato al corso propedeutico indetto dal comitato regionale.
- Che abbiano una permanenza di cinque anni nel grado di cintura Nera 3° dan

Iscrizione

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

PROGRAMMA TECNICO – PRATICO

- a) Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 3° dan.
- b) Approfondimento dei principi relativi all' esecuzione delle tecniche del programma del 2° kyu.
- c) Tecniche in adeguamento "Programma propedeutico obbligatorio FIJLKAM"
 - ✓ **Concatenamenti di tecniche (Kaeshi)**
 - **Nage Waza**
- d) Esecuzione di tecniche di difesa personale (Random Attacks Realistic) frutto di elaborazione personale sulla base degli attacchi prestabiliti dal programma tecnico.
- e) Applicazione delle tecniche da gara per le specialità del
 - Random Attacks
 - Duo system

Sui seguenti attacchi di

- Difesa da atemi (Pugno, Calcio)
 - Difesa da attacchi armati (Bastone, Coltello, Pistola)
 - Difesa da prese varie (Polsi, Busto, Collo, Bavero, Capelli, Spalle)
 - Difesa da attacchi a terra
 - Difesa attacco doppio
- j) Conoscenza Regolamenti gare
 - Duo system e Duo show
 - Competizioni Metodo Bianchi (sperimentali)
 - Random Attacks (sperimentale)
 - Fighting system (1, 2 e 3 fase)
 - Ne waza (facoltativo)
 - f) Approfondimento primo soccorso
 - g) Ordinamento sportivo
 - h) Tecniche del programma specifico della scuola di provenienza (facoltativo)



Programma d' esame per i candidati a 5° dan

Requisiti

Possono sostenere gli Esami, con la decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo in cui il grado è stato acquisito tutti i candidati che:

- Che abbiano partecipato al corso propedeutico indetto dal comitato regionale.
- Che abbiano una permanenza di sei anni nel grado di cintura Nera 4° dan

Iscrizione

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

PROGRAMMA TECNICO – PRATICO

- a) Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 4 dan.
- b) Approfondimento dei principi relativi all' esecuzione delle tecniche del programma del 1° kyu.
- c) Tecniche in adeguamento "Programma propedeutico obbligatorio FIJLKAM"
 - ✓ **Concatenamenti di tecniche (Kaeshi)**
 - **Katame Waza**
- d) Esecuzione di tecniche di difesa personale (Random Attacks Realistic) frutto di elaborazione personale sulla base degli attacchi prestabiliti dal programma tecnico.
- e) Applicazione delle tecniche da gara per le specialità del
 - Random Attacks
 - Duo system

Sui seguenti attacchi di

- Difesa da atemi (Pugno, Calcio)
- Difesa da attacchi armati (Bastone, Coltello, Pistola)
- Difesa da prese varie (Polsi, Busto, Collo, Bavero, Capelli, Spalle)
- Difesa da attacchi a terra
- Difesa attacco doppio

k) Conoscenza Regolamenti gare

- Duo system e Duo show
- Competizioni Metodo Bianchi (sperimentali)
- Random Attacks (sperimentale)
- Fighting system (1, 2 e 3 fase)
- Ne waza

f) Approfondimento primo soccorso

g) Ordinamento sportivo

h) Tecniche del programma specifico della scuola di provenienza (facoltativo)



Programma d' esame per i candidati a 6° dan

Requisiti

- Possono sostenere gli Esami, con la decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo in cui il grado è stato acquisito tutti i candidati che:
- Che abbiano una permanenza di otto anni nel grado di cintura Nera 5° dan
- Almeno 30 giorni prima della data di effettuazione dell'esame, al candidato verrà sottoposta una rosa di tre argomenti tra i quali poter scegliere il tema della propria tesi.
- Entro i sette giorni precedenti la data dell'esame, il candidato avrà cura di inviare copia informatizzata in formato PDF contenente la presentazione della tesi scelta.
-

Iscrizione

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

Criteri di Valutazione dell'Esame parte Tecnico- Pratica

- L'esecuzione della prova pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.
-

Criteri di Valutazione dell'Esame parte Teorica

- La valutazione della prova Teorica (Tesi) verrà espressa sulla capacità di personalizzazione e correttezza del tema relazionato.
-

Criteri finali di valutazione dell'Esame

- 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".



Esecuzione dell'esame

L'esame consiste in due prove

a) Teorica

- Attraverso la discussione della tesi inviata (max 15 minuti) -indossare la divisa federale per la parte teorica

La Tesi dovrà essere redatta secondo la seguente struttura:

- TITOLO (con Nome Cognome del Candidato e data Esame)
- SOMMARIO (Esempio da slide3 A slide 10) riassunto schematico del contenuto
- ABSTRACT (Esempio da slide 11 a slide 13) esaustivo contenuto della tesi
- CONCLUSIONI (Esempio da slide 14 a slide 15) con proprio punto di vista
- BIBLIOGRAFIA (esempio slide 16) fonti consultate

Il Candidato dovrà presentarsi in sede di esame con una copia della Tesi

b) Programma Tecnico – Pratico

- Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 1° al 5° Dan.
- Tecniche del programma specifico della scuola di provenienza (facoltativo).
- Indossare il Ju Jitsu Gi e dotarsi delle armi per la prova pratica.