

PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO FINO A 14 ANNI

PARTE GENERALE

cintura	VI KYU	BIANCA	GIALLA	argomenti	REI - UKEMI	
	V KYU	GIALLA			REI - UKEMI	
	V KYU	GIALLA	ARANCIONE		SHIZEI - SHINTAI	
	IV KYU	ARANCIONE			SHIZEI - SHINTAI	
	IV KYU	ARANCIONE	VERDE		KUZUSHI - TSUKURI - KAKE	
	III KYU	VERDE			KUMI KATA	

NAGE-WAZA

cintura	VI KYU	BIANCA	GIALLA	tecniche	O GOSHI - TAI OTOSHI	
	V KYU	GIALLA			HIZA GURUMA - OUCHI GARI	
	V KYU	GIALLA	ARANCIONE		UKI GOSHI	
	IV KYU	ARANCIONE			KOUCHI GARI	
	IV KYU	ARANCIONE	VERDE		OSOTO GARI	
	III KYU	VERDE			IPPON SEOI NAGE	

KATAME-WAZA

cintura	VI KYU	BIANCA	GIALLA	tecniche	KUZURE KESA GATAME	YOKO SHIHO GATAME
	V KYU	GIALLA			KESA GATAME - KUZURE YOKO SHIHO GATAME	
	V KYU	GIALLA	ARANCIONE		KATA GATAME	1 HAIRI KATA
	IV KYU	ARANCIONE			KAMI SHIHO GATAME - 2 HAIRI KATA	
	IV KYU	ARANCIONE	VERDE		TATE SHIHO GATAME	3 HAIRI KATA
	III KYU	VERDE			USHIRO KESA GATAME - MAKURA KESA GATAME - 4 HAIRI KATA	

RENRAKU-WAZA - KAESHI-WAZA

cintura	IV KYU		tipologia	1 NAGE-NAGE	
	IV KYU	III KYU		1 NAGE-NAGE	
	III KYU			1 KATAME-KATAME	
				2 NAGE-NAGE	
				2 KATAME-KATAME	
				1 NAGE-KATAME	

TEMPI MINIMI PER I PASSAGGI DI CINTURA

(salva la frequenza normale)

cintura	BIANCA/GIALLA	tempo	3 MESI	età minima/grado	5 anni
	GIALLA		1 ANNO		6 anni
	GIALLA/ARANCIONE		1 ANNO		7 anni
	ARANCIONE		1 ANNO		8 anni
	ARANCIONE/VERDE		1 ANNO		9 anni
	VERDE		1 ANNO		10 anni