

Gradi:

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura bianca-Rossa 6° Dan;
- Cintura bianca-Rossa 7° Dan;
- Cintura bianca-Rossa 8° Dan;
- Cintura Rossa 9° Dan;
- Cintura Rossa 10° Dan.

Programma Tecnico Esami per Cintura Nera 1° Dan:

Requisiti di accesso:

- 16 anni compiuti;
- Permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Marrone;

Programma:

- Storia e Filosofia di Judo;
- Arbitraggio (terminologia e gestualità);
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti;
- Esecuzione 1°, 2°, 3° Gruppo Nage-no-kata.

Gokyo:

- **Tachi 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 Hishigi Juji Gatame;
 - Ude Gatame;
 - Waki Gatame.

2°Dan

Requisiti di accesso:

- Permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Nera di 1° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Nage No Kata e del Katame No Kata;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo:

- **Te Waza:**
 - Kata Garuma;

- **Koshi Waza:**
 - Tsuru Goshi;
 - Hane Goshi;
- **Ashi Waza:**
 - Ko soto Gake;
 - O Guruma;
- **Shime Waza:**
 - Kata Ha Jime;
 - Ryo Te Jime;
- **Kansetsu Waza:**
 - Hara Gatame;
 - Hiza Gatame.

3° Dan

Requisiti d'accesso:

- Permanenza di almeno 3 anni nel grado Cintura Nera 2° Dan

Programma:

- Storia e filosofia del Judo
- Arbitraggio
- Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju No Kata;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku, Gaeshi e Difese con l'aggiunta di:

Gokyo:

- **Te Waza:**
 - Sukui Nage;
 - Uki Otoshi;
- **Koshi Waza:**
 - Utsuri Goshi;
- **Ashi Waza:**
 - Sumi Gaeshi;
 - Tani Otoshi;
 - Yoko Tomoe Nage;
- **Makikomi:**
 - Hane Makikomi;
 - Soto Makikomi.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma di 2° Dan, completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi, con l'aggiunta di:

- **Osae Waza:**
 - Sankaku;
 - Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza;

- **Shime Waza:**
 - Sankaku Jime;
 - Tsukkomi Jime;

- **Kansetsu Waza:**
 - Sankaku Gatame.

4° DAN

Requisiti di accesso:

- Permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera di 3° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Kime No Kata e del Kodan Goshin Jutsu;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 3° Dan, con dimostrazione e spiegazione, da fermo e in movimento, completate da renkaku, gaeshi e difese, con l'aggiunta di:

Gokyo:

- **Te waza**
 - Sumi Otoshi;

- **Koshi Waza**
 - Ushiro Goshi;

- **Sutemi waza:**
 - Uki waza
 - Yoko guruma
 - Yoko wakare
 - Ura nage
 - Yoko gake

Katame Waza:

Tutte le tecniche descritte nel programma di 3° DAN, completate da dimostrazione di continuità tra lotta in piedi e lotta per terra.

5° DAN

Requisito di accesso:

- Permanenza di almeno 4 anni nel grado di Cintura Nera 4° Dan.

Programma:

- Storia e filosofia del Judo
- Esecuzione del Koshiki no kata e del Itsutsu no kata
- Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra corredato da una relazione scritta da presentare direttamente in sede d'esame
- 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 propria conoscenza della tecnica, dell'efficacia e della realtà del Judo.

6°DAN

Requisiti di accesso:

- Permanenza di almeno 5 anni nel grado di cintura nera 5° DAN

Discussione di una tesina di Judo a piacere