



Jujitsu Antico Csen

Responsabile Tecnico Nazionale - Maestro Alfonso Torregrossa Shihan

REGOLAMENTO TECNICO ANNO 2021

Art. 1°

MODALITÀ GENERALI

Tutte le società affiliate allo CSEN possono usufruire dell'attività promossa dal Settore Jujitsu Antico purché in regola con l'affiliazione. Per aprire il settore presso le proprie società, occorre avere un Tecnico con la qualifica di Allenatore, Istruttore, Maestro che sia abilitato per l'insegnamento del Jujitsu settore Antico – Aikijujutsu, indipendentemente dalla federazione di appartenenza.

Le società sprovviste da un tecnico di Jujitsu, potranno richiedere la supervisione di un Tecnico abilitato CSEN. Nel caso di Tecnici di Jujitsu Tradizionale, Aikijujutsu, Daito Ryu, Aikibudo, con qualifiche non rilasciate dal nostro Settore Csen il Tecnico interessato dovrà richiedere il riconoscimento al Responsabile Nazionale del settore Jujitsu Antico, presentando la documentazione idonea (curriculum – copie certificati – previo esame di verifica).

Il Settore sarà regolamentato con una propria commissione di docenti appartenenti alle varie scuole di Aikijujutsu – Jujutsu – Daito Ryu Jujutsu presenti sul territorio.

Scopo finale del settore è di armonizzare le varie scuole di Jujutsu Aikijujutsu presenti in Italia collaborando con il Responsabile Nazionale al fine di divulgare con spirito di abnegazione e armonia il settore antico nella massima trasparenza e legalità con i principi fondamentali e prioritari dell'amicizia, del rispetto e della collaborazione reciproca senza distinzione di sesso, razza, religione, nazionalità e ceto socio-culturale.

Le scuole di Jujitsu Antico con il proprio referente potranno essere inserite purché abbiano una struttura presente sul territorio. La Commissione Tecnica Nazionale sarà nominata esclusivamente dal Responsabile Nazionale del settore Jujitsu Antico Maestro Alfonso Torregrossa convalidata dal Presidente Nazionale CSEN Prof. Dott. Francesco Proietti.

- a) Tutti i tecnici in possesso della qualifica tecnica rilasciata da un ente che richiedono l'iscrizione all'attività del settore e presentano la documentazione fino a 1° dan, saranno riconosciuti i gradi (del loro stile).
- b) Saranno sottoposti a verifica tecnica tutti coloro i quali sono in possesso di grado dan superiore al 3° dan. La verifica viene effettuata sulla base del Programma Tecnico del proprio Stile, durante lo svolgimento di uno Stage Nazionale.

Art. II° ATTESTAZIONI

Il Settore provvederà a produrre le varie forme di attestazione (Qualifiche, graduazioni, ecc...), rilasciate esclusivamente dalla sede Nazionale CSEN con relativa registrazione e iscrizione in un Albo Tecnico Nazionale .

Art. III° GRADI E QUALIFICHE

I gradi degli atleti sono stabiliti secondo la tecnica e l'esperienza acquisite; gli stessi vengono riconosciuti dallo CSEN secondo le norme annualmente emanate dal Responsabile Nazionale del Settore .

Il Settore riconosce i seguenti gradi:

A) Gradi Atleta (in ordine progressivo):

Cintura Bianca
Cintura Gialla
Cintura Arancione
Cintura Verde
Cintura Blu
Cintura Marrone

B) Gradi Esperto Dan (in ordine progressivo)

1° Dan Cintura nera
2° Dan cintura nera
3° Dan cintura nera
4° Dan cintura nera
5° Dan cintura nera

Le graduazioni fino al (Cintura Marrone) vengono effettuate ad esclusivo giudizio dell'Insegnante tecnico della Società. Nel corso dello stesso anno non si possono effettuare più di due graduazioni di cinture . Pertanto gli atleti possono essere graduati come cintura marrone dopo almeno tre anni di attività.

REGOLAMENTO GRADI TECNICI Modalità per il passaggio ai DAN

Gli esami di graduazione fino al 5° Dan vengono effettuati secondo i programmi approvati dal Responsabile del settore collaborato dalla Commissione Tecnica Nazionale . Gli esami per il passaggio al 1°, 2° , 3° Dan vengono svolti a livello regionale, di norma in una sola sessione. Le Commissioni d'esame vengono nominate dal Responsabile Nazionale . L'esame per il passaggio al 4°, 5° Dan verrà svolto esclusivamente a livello nazionale;

Per la promozione ai diversi Dan è obbligatoria la permanenza di:

- a) 1 anno effettivo di Cintura Marrone per la promozione al 1° Dan;
- b) 2 anni effettivi di Cintura Nera 1° Dan per la promozione al 2° Dan;
- c) 3 anni effettivi di Cintura Nera 2° Dan per la promozione al 3° Dan;
- d) 4 anni effettivi di Cintura Nera 3° Dan per la promozione al 4° Dan;
- e) 5 anni effettivi di Cintura Nera 4° Dan per la promozione al 5° Dan.

Dal 5° 6° Dan in poi, il conferimento del grado può avvenire soltanto per speciali meriti tecnico-sportivi, dietro proposta della Commissione tecnica nazionale ratificata dal Presidente Nazionale CSEN .

QUALIFICHE

Gli Insegnanti Tecnici sono divisi in tre classi:

- a) Allenatore
- b) Istruttore
- c) Maestro

ALLENATORE - REQUISITI RICHIESTI PER L'AMMISSIONE (40 ore di formazione)

- A) Cintura Nera 1° dan;
- B) 18 anni compiuti;
- C) Cittadinanza di uno stato sovrano;
- D) Non aver riportato condanne penali superiori ad un anno);
- E) Non aver subito sanzioni a seguito dell'utilizzo di sostanze che alterino le normali prestazioni fisiche.

Corso a carattere Regionale a cura della Commissione Regionale o dei Comitati Periferici del C.S.E.N. Durata almeno 40 ore.

Corso Carattere generale: Nozioni di fisiologia, conoscenza dei principali gruppi muscolari e del lavoro muscolare, teoria dell'allenamento, periodizzazione e standardizzazione dell'allenamento, pronto soccorso e CPR (Rianimazione Cardio-Polmonare), nozioni di Psicologia e Pedagogia. Preparazione atletica generale e specifica della disciplina.

Carattere specifico: Conoscenza di tutto il programma fino a 1° dan

ISTRUTTORE - REQUISITI RICHIESTI PER L'AMMISSIONE (durata formazione 80 ore)

- A) Qualifica di allenatore;
- B) Cintura nera 2° Dan;
- C) 25 anni compiuti;
- D) 2 anni praticati come allenatore.

Corso a carattere Regionale a cura della Commissione Regionale o dei Comitati Periferici del C.S.E.N. Durata almeno 40 ore.

Carattere Generale: Stesse conoscenze della qualifica di Allenatore, in più, responsabilità penali e civili dell'Istruttore, metodologia d'insegnamento, metodologia dell'allenamento, medicina per arti marziali.

Carattere specifico: conoscenza di tutto il programma fino a 2° dan

MAESTRO- REQUISITI RICHIESTI PER L'AMMISSIONE (durata formazione 120 ore)

- A) Qualifica di istruttore;
- B) Cintura nera 4° Dan;
- C) 40 anni compiuti;
- D) 5 anni praticati come istruttore.

Esame a carattere Nazionale in sede di stage Nazionale o dove la commissione Nazionale si riunisca: Richiesta tesina scritta o orale su metodologia di allenamento .

Il candidato deve dimostrare una eccellente postura nell'esecuzione delle tecniche e una buona dialettica nel descrivere le stesse.

MAESTRO: Grado minimo per poter accedere al corso 3° dan, qualifica di Istruttore.

Requisiti per l'ammissione ai Corsi :

Possono accedere alla formazione tutti gli esperti nel settore marziale con il grado minimo di cintura marrone dietro presentazione del curriculum marziale e della documentazione con relativo grado tecnico maturato , età minima 18 anni compiuti.

Art. IV° PROGRAMMA ESAMI

I gradi kyu sono di esclusiva competenza del DT della Società. .

Profili

Kyu

- ❖ **VI Kyu Cintura bianca** sufficiente assetto del corpo (postura, equilibrio); conoscenza delle prime tecniche base su presa singola
- ❖ **V Kyu Cintura gialla:** sufficiente assetto del corpo (postura, equilibrio, propriocettività); conoscenza delle prime tecniche base su presa singola e su *atemi waza* (in forma semplice).
- ❖ **IV Kyu Cintura arancione:** uso del baricentro e ruolo delle anche nell'uso del corpo; appropriazione del *taisabaki* di base; conoscenza di tecniche di base e mediamente avanzate su prese doppie e *atemi waza* (in forma semplice).
- ❖ **III Kyu Cintura verde:** acquisizione della simmetria del corpo, (prima dinamicità del movimento (*shomen/yokomenuchi*; inizio del lavoro in *hanmihantachi* e *ushirowaza*).
- ❖ **II Kyu Cintura blu:** movimento multi direzionale; inizio della gestione del tempo/distanza.
- ❖ **I Kyu Cintura marrone:** tecniche avanzate, reattività

DAN

I° DAN

16° anno di età e permanenza di due anni effettivi nel grado di Cintura Marrone, *Sho Dan* significa iniziare e questo concetto è legato alla nozione di livello che deve essere espressa nell'esame: deve essere dimostrata una completa padronanza del *taisabaki* e delle basi tecniche, eseguite con marzialità . L'atteggiamento mentale deve essere concentrato

II° Dan

Ni Dan è un grado che dovrebbe essere richiesto dopo 2 anni dal conseguimento dello *Sho Dan*. In questi anni il candidato dovrebbe aver lavorato intensamente per il consolidamento delle basi, estendendo la propria padronanza su di un numero maggiore di *waza*, che deve saper esprimere con maggior "disinvoltura", mostrando padronanza del movimento e della relazione con *uke*, un buon livello di consapevolezza della disciplina.

III° Dan

San Dan è un grado medio alto. Sono trascorsi almeno 3 anni dall'ultimo esame e più di 10 anni dall'inizio della pratica. L'esame dovrà tener conto di ciò, equilibrando la valutazione tecnica con quella del percorso globale di pratica. La maturazione del candidato deve essere espressa nell'esame: verranno richiamate tecniche di base affinché non si perdano di vista i fondamentali, ma verranno pure introdotte tecniche che permetteranno una più libera espressività dell'esaminando, tecniche dalle quali si possa cominciare a intravedere un primo abbozzo della personalità del soggetto. Dovrà mostrare padronanza delle nozioni di tempo e

distanza, saperle gestire sia nella pratica delle singole tecniche che nel *Jiyuwaza* e nel *Randori*, dimostrando capacità "improvvisativa". Questo permetterà una *maggiore libertà tecnica* rispetto ai vincoli posti dalla didattica di base.

IV° Dan

Yo Dan è un grado alto. E' l'ultimo grado per il quale si sostiene un esame, perché rappresenta la soglia della maestria. L'esame quindi dovrà in primo luogo tener conto di questo, ovvero sia che si sta giudicando un candidato Maestro, una persona che mediamente ha 20 anni di pratica o più e che mediamente è oltre i 40 anni di età. Oltre al rispetto dovuto a chiunque si sottoponga al giudizio delle commissioni d'esame, lo *Yo Dan* merita una attenzione particolare perché costituisce un traguardo difficile; L'interrogazione verterà:

1. su una serie di tecniche prefissate (richiamo ai fondamentali)
2. su alcuni *Jiyu waza* (test di capacità improvvisativa)
3. su di un esaustivo *Randori* (test di capacità compositiva)
4. tesi scritta (inviata un mese prima dell'esame) su materia tecnica ed esplicitata (verbalmente e praticamente) in sede d'esame.

Deve dimostrare di avere perfetta conoscenza della tecnica, di base ed avanzata, una conoscenza non solo formale, ma dei suoi significati profondi e nel contempo essere capace di andare oltre, dimostrando una personale visione ed interpretazione. Il livello alto della maestria non è solo la riproduzione fedele della tradizione e delle conoscenze, ma essere in grado di proporre elaborazioni personali, permettere l'evoluzione della disciplina stessa. La nozione di livello tecnico *Yo Dan* è quella di una completa *libertà tecnica*. La nozione di livello etico *Yo Dan* è quella dell'accettazione di un ruolo "*pubblico*" nel quale non si rappresenta più unicamente se stessi, ma la collettività a cui si appartiene.

Dal V° - VI° Dan

I gradi sono conferiti dal Presidente CSEN

Art. V° RICONOSCIMENTO GRADI

Il CSEN riconosce direttamente solo i dan e le qualifiche rilasciate dalle Federazioni del CONI. Per i diplomi rilasciati da altri Enti di Promozione Sportiva e Organizzazioni è necessario esame di verifica per la riconversione dei titoli durante lo svolgimento dello Stage Nazionale .

Il Responsabile Nazionale Jujitsu Antico

Maestro Alfonso Torregrossa 7°dan
Shihan Daito Ryu Jujutsu Matsuda Den



www.alfonsotorregrossa.it www.daitoryuaiki.it info@alfonsotorregrossa.it cell 3803101373