



Visitate: www.atjb.ch!

Gara educativa

Domenica 29 novembre 2015

Bellinzona, palestra di Via ai Saleggi

Programma:

ore 13.15 **cinture mezza gialle (BG) e gialle**

Gara di cadute
Shiai educativo a 3 ippon

ore 15.30 **cinture mezza arancio (GA), arancio, mezza verdi (AV) e verdi**

Yaku soku geiko
Shiai educativo a 3 ippon

Età:

Possono partecipare tutti i ragazzi nati negli anni 2009 - 2001

Apertura palestra per partecipanti:

Ore 13.00 il pomeriggio

Iscrizioni:

da inviare entro il 26 novembre 2015 a jasmine.radaelli@bluewin.ch

(oppure Jasmine Radaelli Via Sòtt Nüsei 6988 Ponte Tresa)

Utilizzare il file allegato in excel per l'iscrizione

Aiuto:

Il club mette a disposizione almeno una persona che collabora alla buona riuscita della gara (da indicare sul foglio d'iscrizione) chi è già in possesso della maglietta ATJB verde è pregato di indossarla.

Info collaboratori: Prima dell'inizio della gara il responsabile tecnico spiega le regole di arbitraggio/valutazione da adottare.

Regolamento:

Obiettivo: Le gare educative si rivolgono ai giovani judoisti in un'età in cui la pratica sportiva deve essere unicamente un piacere ed un gioco. La finalità perseguita è quella di garantire ai giovani un approccio costruttivo che sviluppi un forte interesse per il judo.

Peso: Effettivo con judogi (pantaloni e giacca) indicato dal club.

Gli organizzatori si riservano di effettuare un controllo "a campione" in caso di dubbio

Arbitraggio:

- Vedi regolamento giovanile FSJ
- L'arbitro vigila sulla SICUREZZA ed interrompe l'incontro ogni volta che lo riterrà necessario per spiegare ai combattenti come affrontare la gara in modo corretto.

Gara di cadute

Viene premiata la migliore esecuzione di ushiro-ukemi e yoko-ukemi. Tutti i partecipanti vengono ripescati, e dovranno dimostrare almeno 2 volte le cadute.

Esecuzione:

USHIRO UKEMI

Passetto indietro, seduti sul tallone, rotolare e battere con il palmo della mano (contemporaneamente). Le gambe sono tese, i talloni uniti e le punte dei piedi divaricate con le dita tirate indietro. Ci si alza subito (piegando sotto una gamba) passare dalla posizione "kyoshi".

YOKO UKEMI

Mano destra tesa di lato all'altezza delle spalle, l'altra mano sul petto, lato destro. La gamba sinistra fa un passetto a sinistra e si piega il più possibile mentre il piede destro passa davanti al sinistro (tipo "de-ashi-harai") senza mai toccare terra e va verso l'alto. La mano destra va in alto a sinistra. Rotolare sul fianco destro, battere con il braccio destro e alzarsi subito dal lato della battuta, senza appoggiare la/le mani a terra. La caduta va poi effettuata a sinistra.

Valutazione:

- Controllo della caduta (avvicinamento a terra, mento rientrato, gambe tese e piedi in posizione corretta)
- Testa molto rialzata
- Rotondità
- Battuta elastica e nel giusto tempo
- Angolo di battuta (non troppo vicino né lontano dal corpo)
- Attenzione ai gomiti e alla spalla
- Modo di rialzarsi

Yaku soku geiko

Viene premiata la migliore esecuzione alternata di tecniche in movimento.

Valutazione:

- esecuzione bilaterale (destra e sinistra)
- avanti, in dietro, laterale, circolare
- variazione delle tecniche (la non ripetizione), è richiesta almeno una tecnica di ashi waza, una di koshi waza e una di te waza
- in movimento (adeguato)
- opportunità ed efficacia (timing)
- sbilanciamento, preparazione, esecuzione (kuzushi, tsukuri, kake, nage ...)

- controllo della proiezione
- controllo della caduta (caduta perfetta, tempi, modo di rialzarsi...)
- spontaneità (non deve essere una forma/kata)
- ritmo ed ampiezza dei movimenti e delle esecuzioni, eleganza, ...

Non è permesso:

- sutemi waza, compreso i maki komi
- kata guruma

Durata*: 1' e 30", in caso di parità, 30" supplementari.

Shiai educativo a 3 ippon

Inizio: con kumi kata fondamentale.

Valutazione:

- Vince chi fa 3 ippon, oppure chi ha accumulato più vantaggi.
- Si annuncia solo ippon e waza-ari

Non è permesso:

- sutemi waza, compreso i maki komi
- kata guruma
- presa alta (sopra la spalla)

Durata*: 1' e 30" **in caso di parità** 30" supplementari.

*Durata: il tempo viene fermato solo in caso di necessità (spiegazioni, piccoli infortuni).

Comitato ATJB
Aggiornamento regolamento
Agosto 2015