

GARA EDUCATIVA 1° LIVELLO

Sabato 20 aprile 2024

Caslano, Via Baragia 34, Dojo JCC Caslano (SE Caslano)

INVITO

Programma:

- ore 13.30- 15.30: cinture bianche (B) - peso fino 28 kg (27.9)**
Gara di cadute (ukemi): USHIRO UKEMI e YOKO UKEMI
Lotta a terra
- ore 15.30- 17.30: cinture bianche (B) - peso da 28 kg (28.0)**
Gara di cadute (ukemi): USHIRO UKEMI e YOKO UKEMI
Lotta a terra

I ragazzi verranno suddivisi in poule da 4/5 ragazzi, iniziano la sfida con la gara di cadute ed in seguito con la gara di shiai (durata 1'30"). *Verranno eseguite due valutazioni separate.*

Apertura del dojo per i partecipanti alle ore 13.10

Età:

Possono partecipare tutti i/le ragazzi/e U15 nati negli anni dal 2010 al 2018

Iscrizioni:

Tramite il responsabile del proprio club da inviare entro martedì 16 aprile 2024 a jasmine.radaelli@bluewin.ch, (piccole modifiche possono essere comunicate anche in seguito), utilizzando la scheda d'iscrizione allegata

Collaboratori/Aiutanti:

Il club mette a disposizione almeno una persona che collabora alla buona riuscita della gara. Solo i collaboratori/aiutanti possono stare in materassina e devono indossare la maglietta ATJB. Al termine della gara i collaboratori hanno il compito di dare un feedback ai bambini su quanto osservato durante il combattimento e l'esecuzione delle cadute.

Regolamento Gara Educativa

Formazione collaboratori:

Prima dell'inizio della gara il delegato ATJB (responsabile tecnico) informa i collaboratori/aiutanti sulle regole di arbitraggio/valutazione da adottare.

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.

L'obiettivo è garantire ai giovani un approccio costruttivo che sviluppi un forte interesse per il judo.

Operazioni di peso:

I partecipanti vengono pesati col judogi indossato (pantaloni e giacca) ed è indicato dal club al momento dell'iscrizione. *Gli organizzatori si riservano di effettuare controlli a campione.*

Arbitraggio:

Vedi regolamento FSJ per le gare giovanili ed il presente.

L'arbitro vigila sulla **sicurezza**. Interrompe l'incontro ogni volta che lo ritiene necessario, ad esempio per spiegare e rendere attenti su come comportarsi in modo corretto.

Durante il riscaldamento verranno spiegati e/o introdotti elementi tecnici costruttivi (ad esempio ripetere i punti fondamentali delle cadute o introdurre un elemento tecnico).

ESECUZIONE UKEMI

USHIRO UKEMI

Fatto un passetto indietro ci si siede sul tallone. Rotolare e battere sul tatami contemporaneamente con le due braccia ed il palmo delle mani. Le gambe sono tese e i talloni uniti con le punte dei piedi divaricate e le dita tirate indietro, verso le ginocchia.

Battuta "elastica" ed i piedi non sono a terra e non vanno troppo alti.

Ci si alza, subito, piegando sotto una gamba passando dalla corretta posizione "kyoshi".

YOKO UKEMI

MIGI:

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 e battere il tatami con braccio e palmo della mano destri; ci si alza subito dal lato della battuta, senza appoggiare la/le mani a terra. Vedi ushiro ukemi.

HIDARI:

la caduta va poi effettuata a sinistra.

VALUTAZIONE UKEMI

Controllo della caduta.

Avvicinamento a terra, mento rientrato.

Gambe tese e piedi in posizione corretta.

Testa rialzata, non deve toccare terra.

Rotondità, battuta elastica e nel giusto tempo.

Angolo di battuta, non troppo vicino o lontano dal corpo.

Attenzione ai gomiti e alla spalla ed al modo di rialzarsi.

SHIAI NE WAZA

(combattimento al suolo)

Inizio: dalla posizione kyoshi con kumi kata

Vince chi immobilizza l'avversario per il tempo stabilito per l'ippon (20 secondi) o per due waza-ari (10" - 19") oppure per più tempo e/o più volte.

Si annunciano ippon (20") e waza-ari (10" - 19") o waza ari awasete ippon.

In caso di parità, la vittoria viene assegnata a chi ha:

1. Ha effettuato più rovesciamenti.
2. Ha mantenuto più a lungo la posizione kyoshi.
3. Ha attaccato di più.

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

Il cronometro viene fermato solo in caso di necessità (spiegazioni, piccoli infortuni).

Premiazione:

Per sottolineare l'importanza della tecnica quindi della parte Ukemi verrà svolta una premiazione in due fasi dapprima per le cadute ed in seguito per shiai, dopo quest'ultima verranno consegnate le medaglie.

Comitato ATJB

Aggiornamento regolamento **marzo 2024**

© Associazione Ticinese Judo e Budo ATJB