



**Visitate: [www.atjb.ch](http://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](mailto: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