

PROGETTO TECNICO
E REGOLAMENTO DI GARA
PER LE CLASSI

BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI

JUDO



*L'educazione
attraverso l'arte
del combattimento*

ANNO 2015



SOMMARIO

PREMESSA	pag. 3
1.CLASSIFICAZIONE	pag. 4
2. ATTIVITA' PROPOSTE PER CIASCUNA CLASSE DI ETA'	pag. 5
3. DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ	pag. 9
4. NORME ARBITRALI	pag. 25
APPENDICE 1 (combinata Gioco Sport Scuola judo)	pag. 27
APPENDICE 2 (RandoriDay)	pag. 28

PREMESSA

Allo scopo di garantire ai bambini, ai fanciulli e ai ragazzi un'attività adeguata alle loro caratteristiche, che prenda in considerazione le "fasi sensibili" e le tappe formative dell'allievo, lo CSEN, in accordo con gli altri enti di promozione sportiva firmatari della convenzione, regola l'attività giovanile dai 4 agli 11 anni.

I regolamenti tecnici e i programmi didattici, considerati che specializzazione sportiva ed agonismo precoce sono motivo di disagio ed abbandono, nascono perché i giovani allievi, giocando al judo, rafforzino le attività di gruppo, lo spirito di confronto sportivo e vengano avviati, in modo progressivo, all'attività pre-agonistica ed agonistica.

Tenendo sempre presente l'assunto che il judo è, in primis, educazione i programmi di promozione e di attività giovanile hanno il dovere di strutturarsi su livelli che rappresentano una continuazione ed una valorizzazione del lavoro svolto dai tecnici e dalle società.

L'attività promozionale offre alle famiglie uno strumento integrativo alla formazione dei figli e, contestualmente, propone ai giovani un metodo educativo che consenta loro di divertirsi e di vivere esperienze gratificanti.

Per realizzare tali aspettative, non si devono scindere gli aspetti organizzativi da quelli tecnici, poiché solo un'attenta e corretta organizzazione può consentire la completa attuazione dei programmi elaborati dalla commissione scuola e promozione.

Il calendario dell'attività, quindi, deve essere presentato in largo anticipo e, salvo cause di forza maggiore, integralmente rispettato in modo che i giovani e le loro famiglie abbiano la possibilità di organizzarsi e di adattarsi a questo.

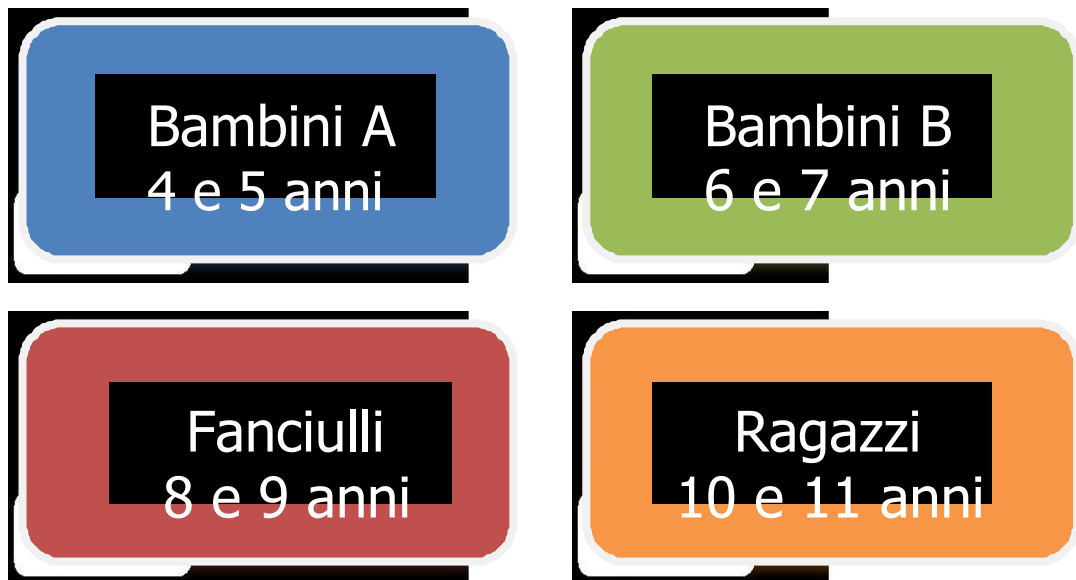
REGOLAMENTO TECNICO ORGANIZZATIVO DELL'ATTIVITÀ DELLE CLASSI BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI

1.CLASSIFICAZIONE

L'attività per le classi BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI vuole mantenere un carattere ludico-propedeutico alla successiva attività agonistica, pertanto sia gli aspetti peculiari sia le limitazioni sono stati proposti a tal fine.

Dall'anno 2015 il limite inferiore di età dei praticanti di judo è 4 anni, pertanto,

le classi di età si suddividono in:



L'attività dello CSEN riservata alle classi BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI, segue un'evoluzione progressiva da una fase ludica, per i più giovani, ad una a carattere più "Agonistico" per i più grandi. Questa attività, organizzata dai Comitati Regionali Settore Judo o altri enti ed organismi, deve essere svolta attenendosi esclusivamente al presente regolamento ed alle linee guida in esso indicate.

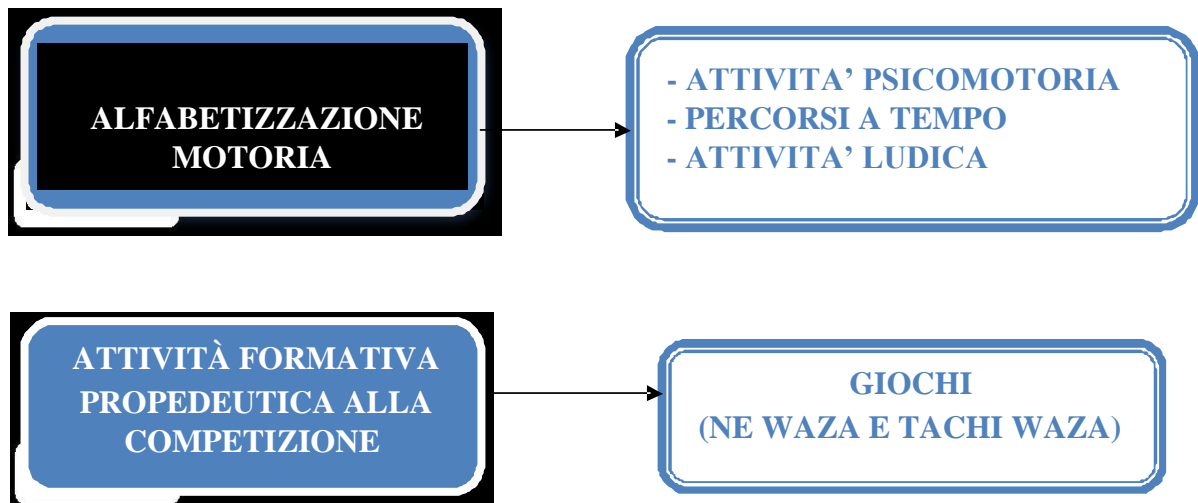
2. ATTIVITA' PROPOSTE PER CIASCUNA CLASSE DI ETA'

Nei meeting riservati alle classi BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI, si possono svolgere differenti attività, di cui riporteremo le principali linee guida. Si lascia ai Comitati Regionali di Judo e agli altri enti definire quali delle seguenti tipologie introdurre.

Durante lo stesso meeting, le attività possono essere proposte tutte o anche in parte.

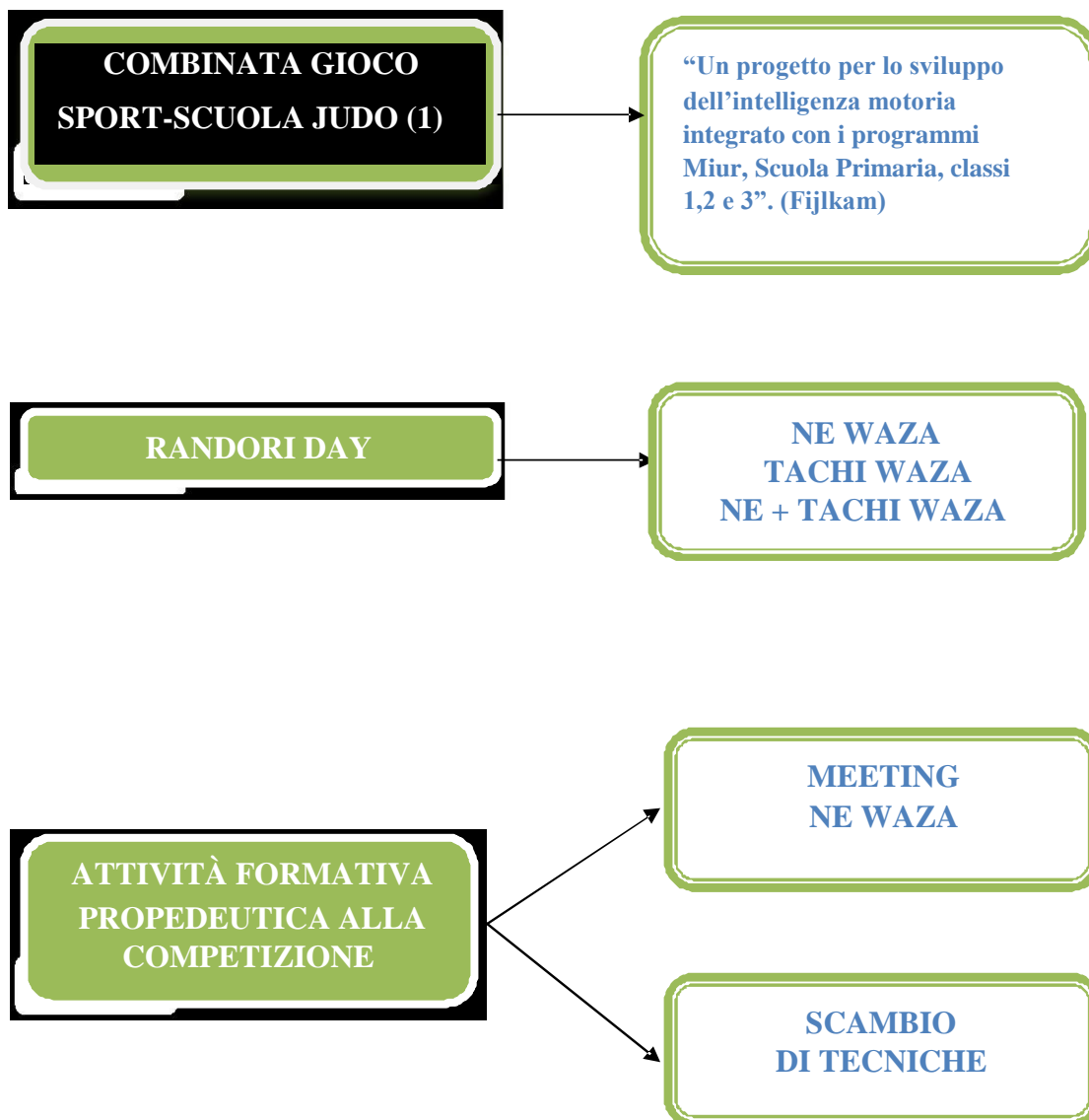


Nella classe Bambini A (4-5 anni) si privilegia l'aspetto ludico. Le manifestazioni si possono svolgere con le seguenti tipologie:



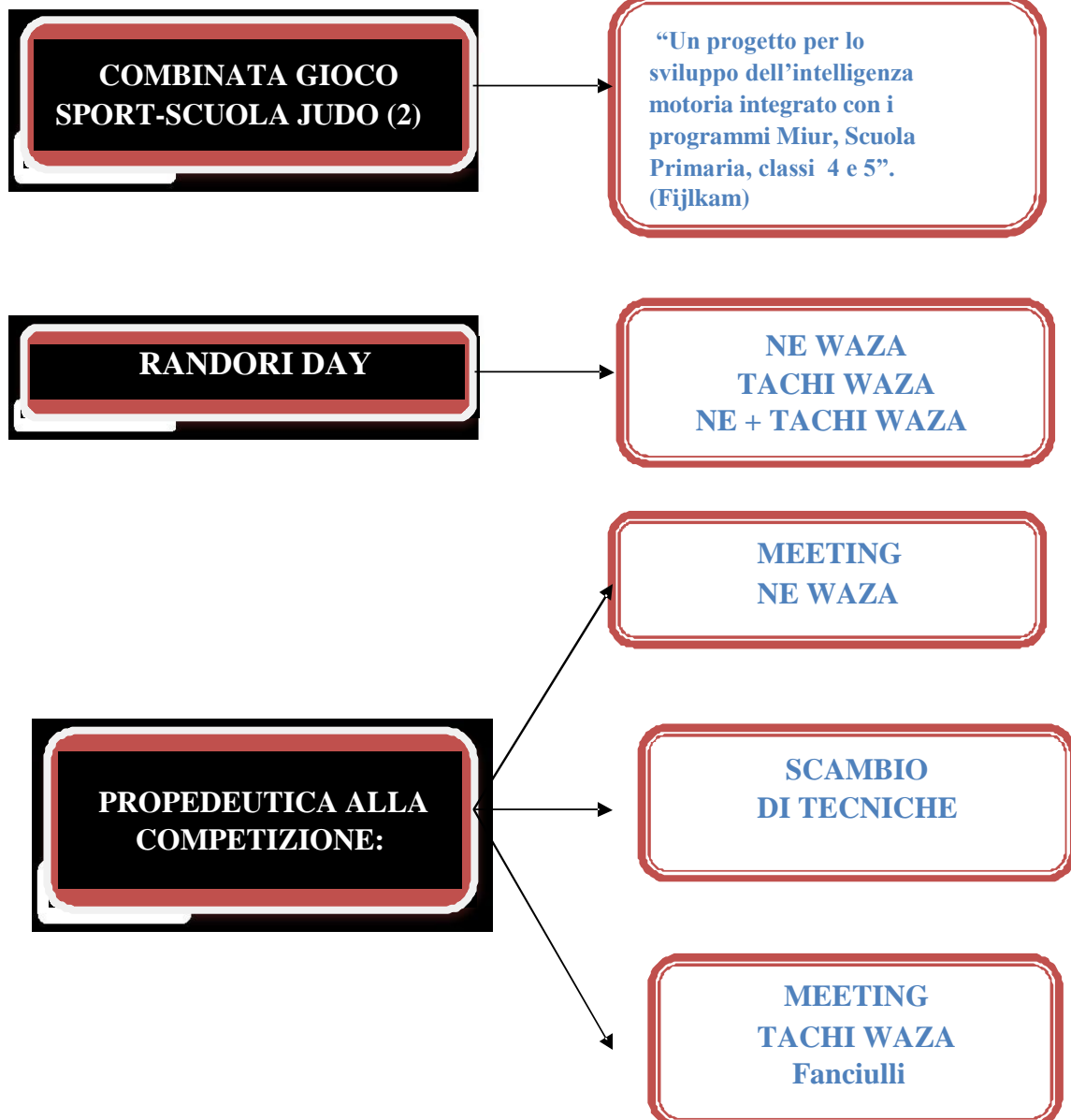
Bambini B 6 e 7 anni

Nella classe Bambini B (6-7 anni) l'aspetto ludico affiancato da attività a maggior contenuto tecnico. Le manifestazioni si possono svolgere con le seguenti tipologie:



Fanciulli 8 e 9 anni

Nella classe Fanciulli 8-9 anni abbiamo un'ulteriore progressione verso gli aspetti tecnici e un rafforzamento della propedeutica alla competizione. Le manifestazioni si possono svolgere con le seguenti tipologie:



Ragazzi 10 e 11 anni

La classe Ragazzi (10-11 anni) rappresenta la fascia di età che precede l'agonismo. In questa classe, l'attività propedeutica alla competizione assume maggiore importanza. Le manifestazioni si possono svolgere con le seguenti tipologie:

COMBINATA GIOCO SPORT-SCUOLA JUDO (2)

“Un progetto per lo sviluppo dell'intelligenza motoria integrato con i programmi Miur, Scuola Primaria, classi 4 e 5”.
(Fijlkam)

RANDORI DAY

NE WAZA
TACHI WAZA
NE + TACHI WAZA

MEETING
NE WAZA

PROPEDEUTICA ALLA COMPETIZIONE:

SCAMBIO
DI TECNICHE

MEETING
TACHI WAZA (Ragazzi)

3.DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ



ALFABETIZZAZIONE MOTORIA ADATTATA AL JUDO

Il movimento un esigenza primaria dell'uomo che assume un ruolo fondamentale nel processo educativo del bambino. Il judo pone il movimento al centro dell'intervento educativo ludico-sportivo, in sintonia con le Indicazioni nazionali del M.I.U.R. per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione (D. M. 16.11.2012, n. 254).

La pratica sportiva in queste fasce di età deve stimolare il saper fare del bambino partendo dall'esplorazione del suo corpo e del mondo che lo circonda attraverso esperienze naturali (correre, arrampicarsi, saltare, strisciare, rotolare) fino alla affermazione della piena autonomia ed alla presa di coscienza dell'unicità di ogni persona. Il judo, in particolare, opera per lo sviluppo ed il potenziamento delle competenze verso l'affermazione del s .

Lo CSEN concorre nell'integrazione dei contenuti prefiggendosi di andare oltre l'acquisizione ed il consolidamento delle capacità motorie di base introducendo una motricità propedeutica al futuro gesto sportivo. Ulteriori, importanti, ricadute si ottengono attraverso l'implementazione ed il rafforzamento delle relazioni interpersonali, della sana socializzazione, della cooperazione, della comunicazione verbale e, del linguaggio e della gestualità del corpo, del superamento dei propri limiti, del rispetto di se e degli altri, delle regole, dei compiti e dei ruoli nelle attività di squadra.

Ogni anno, il 28 ottobre, giorno del compleanno del fondatore Jigoro Kano, l'IJF ha deciso di celebrare la "Giornata Mondiale del Judo", che avrà come tema un valore: nel 2014 ha individuato l'onore (Essere fedele alla parola data) nella sua centralità tra i più nobili sentimenti dell'uomo. L'idea della Federazione Internazionale di Judo (IJF) è quella di promuovere i valori etici fondamentali del nostro Sport così come voluti dal Prof. Jigoro Kano nel suo metodo educativo.

Dunque, ogni bambino ha diritto ad acquisire un sapere motorio minimo garantito, strettamente collegato alle proprie capacità personali.

I principali obiettivi sono:

- Portare i bambini alla consapevolezza del s attraverso l'acquisizione e lo sviluppo delle competenze;
- Incentivare la conquista dell'autonomia attivando laboratori ludico motori che orientino il bambino " verso decisioni giuste ed ragionate in ambienti relazionali e normativi diversi ";
- Sviluppare le capacità psicomotorie (potenziamento degli schemi motori di base) sia nella continua scoperta del proprio corpo sia in relazione con il mondo esterno, stimolare le relazioni interpersonali, favorire la formazione e il consolidamento del gruppo.

**ATTIVITÀ FORMATIVA
PROPEDEUTICA ALLA
COMPETIZIONE
BAMBINI 4-5 ANNI**

L'attività formativa propedeutica alla competizione ha lo scopo di promuovere, nelle classi minori, un judo positivo, al fine di favorire la corretta formazione tecnica di base, prevenire effetti negativi ed indurre allo sviluppo di capacità specializzanti tali che, il futuro judoka, sia in grado di realizzare soluzioni ai vari problemi situazionali nelle vere competizioni.

La partecipazione degli allievi affidata alla discrezionalità dell'insegnante, che dovrà valutare preventivamente le abilità dell'atleta.

Se non sussistono le condizioni per la partecipazione all'attività formativa propedeutica alla competizione, si suggerisce il percorso del RandoriDay.

Gli incontri saranno condotti da tecnici in judogi e/o da arbitri anch'essi in judogi, in un numero da un minimo di 1 ad un massimo di 3 per tatami, secondo quanto indicato nel paragrafo "norme di arbitraggio".

Si effettueranno poule di 4 partecipanti (3 all'occorrenza).

Nella classe BAMBINI A (4-5 ANNI)

i raggruppamenti si effettueranno al momento, in base a dichiarazione di peso, senza indicare categorie prestabilite, dato il carattere assolutamente ludico dell'attività.

Il regolamento deve prevedere:

data e luogo di svolgimento

classi di età ammesse

data di termine iscrizione (almeno sette giorni prima)

quota di iscrizione (non potrà essere superiore alla quota federale)

formula di gara e premiazione (si suggerisce di evitare la classifica per Società)

GIOCHI NE WAZA E TACHI WAZA

Nell'attività propedeutica alla competizione il primo approccio si manifesta nel Ne Waza, partendo da una forma ludica (BA 4-5 anni) e arrivando a una forma più competitiva (BA 6-7 anni).

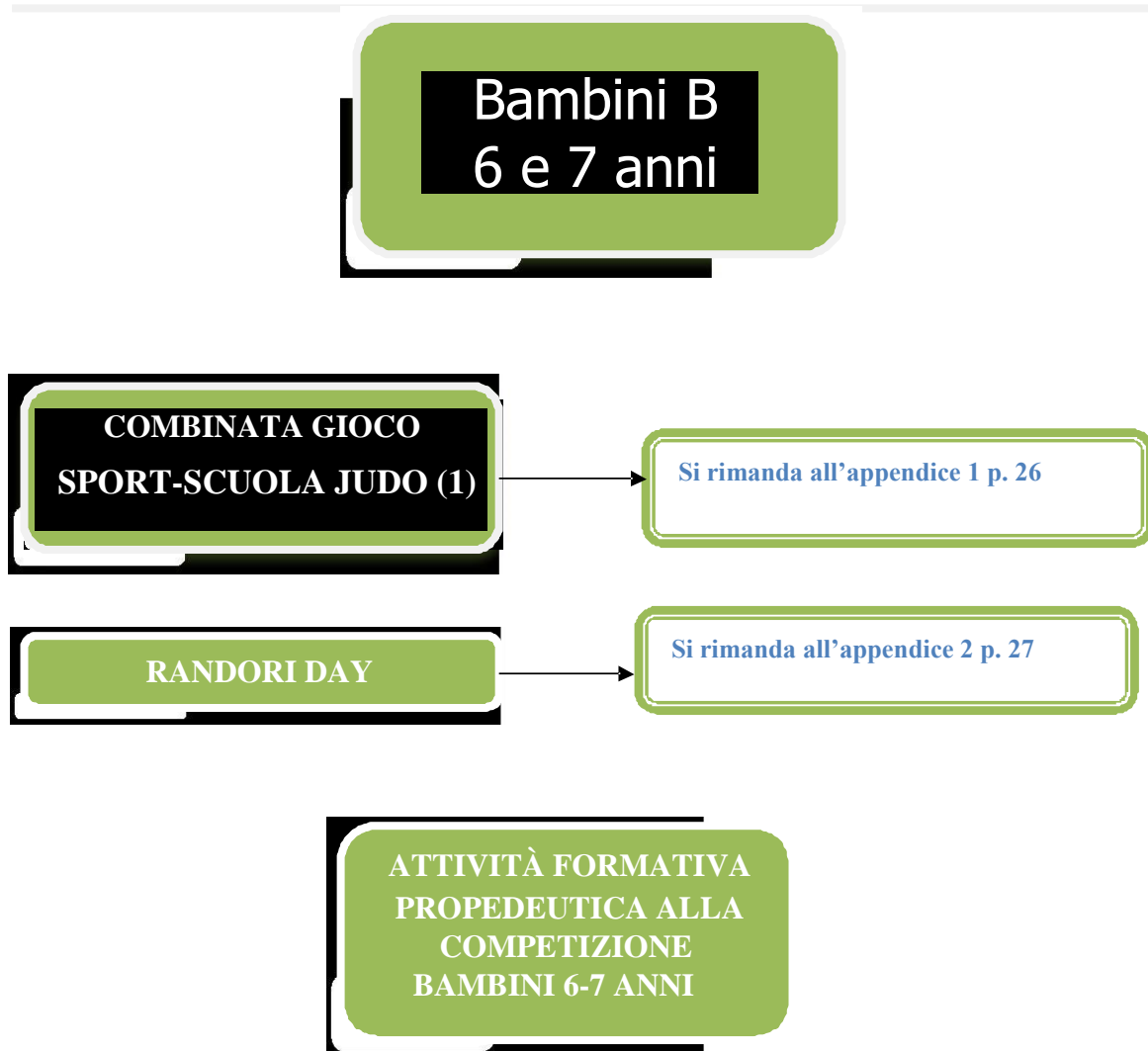
Esempi di giochi in Ne Waza:

- **Ruba palla:** un giocatore in quadrupedia difenderà la palla e l'altro cercherà di impossessarsene spingendo sul fianco o facendo rotolare il compagno sul dorso.
(Scopo del gioco: stimolare l'approccio alle tecniche di ribaltamento e la ricerca di passaggi e posizioni naturali proprie del ne-waza).
- **Ribaltone:** il giocatore in difesa nella posizione prona cercherà di non farsi girare, mentre il giocatore in attacco adotterà la presa in vita,
cintando di spalle l'avversario e ruotandolo di 360° quante più volte è possibile in un tempo definito.
(Scopo del gioco: utilizzare il proprio corpo come strumento per ribaltare l'avversario).
- **Piumone:** un giocatore è in posizione supina e l'altro lo controlla frontalmente con il torace, aumentando la sua stabilità con gli arti il più possibile allargati a ragnò. L'obiettivo il controllo al suolo dell'avversario senza l'uso delle braccia per un tempo definito. Lo scopo di uno sarà di controllare al suolo il proprio compagno per la durata del gioco; lo scopo dell'altro di liberarsi prima dello scadere del tempo.
(Scopo del gioco: utilizzare il proprio corpo per effettuare tecniche di controllo per l'attaccante, e di liberarsi per il difensore).

Esempi di giochi in Tachi Waza:

L'Aquila e la preda: l'aquila si sposta lateralmente, piede scaccia piede, scivolando all'esterno di un cerchio (delimitato dalle cinture di entrambi), anche con improvvisi cambi del senso di marcia, mentre la preda attende al centro, con le braccia protese in avanti e girando su se stesso in modo da avere sempre di fronte l'avversario. L'obiettivo vuole che il cacciatore sorprenda l'avversario introducendosi nel cerchio e cercando il contatto laterale, di modo da eluderne la difesa e giungere nella posizione di o soto gari. (Scopo del gioco: per l'attaccante utilizzare spostamenti ed opportunità delle posizioni per ottenere il contatto con l'avversario e per il difensore mantenere l'allerta e non farsi sorprendere).

Il Cerchio: tutti in cerchio, tenendosi per la manica del judogi si spostano, in gruppo e mantenendo il contatto, da un lato all'altro della materassina. L'obiettivo cercare di approfittare degli spostamenti per squilibrare e sgambettare per far cadere i compagni od anche per far rompere loro prese ma, allo stesso modo difendersi dall'attacco degli altri. (Scopo del gioco: sfruttare ogni opportunità per far perdere l'equilibrio ai compagni ed imparare l'approccio agli Ashi Waza, mantenendo la propria posizione ed il proprio equilibrio anche in situazioni difficili.)



L'attività formativa propedeutica alla competizione ha lo scopo di promuovere, nelle classi minori, un judo positivo, al fine di favorire la corretta formazione tecnica di base, prevenire effetti negativi ed indurre allo sviluppo di capacità specializzanti tali che, il futuro judoka, sia in grado di realizzare soluzioni ai vari problemi situazionali nelle vere competizioni.

La partecipazione degli allievi affidata alla discrezionalità dell'insegnante, che dovrà valutare preventivamente le abilità dell'atleta.
Se non sussistono le condizioni per la partecipazione all'attività formativa propedeutica alla competizione, si suggerisce il percorso del RandoriDay.

Gli incontri saranno condotti da tecnici in judogi e/o da arbitri anch'essi in judogi, in un numero da un minimo di 1 ad un massimo di 3 per tatami, secondo quanto indicato nel paragrafo "norme di arbitraggio".

Si effettueranno poule di 4 partecipanti (3 all'occorrenza).

Nella classe BAMBINI B (6-7 anni), i raggruppamenti, che avverranno separando preferibilmente le femmine dai maschi, si effettueranno in base al peso effettivo e non in base a categorie prestabilite.

I raggruppamenti di peso si effettueranno secondo una delle seguenti modalità:

- 1) dichiarazione di peso da parte della società;
- 2) peso a campione;
- 3) operazione di peso per tutti i partecipanti

Il regolamento deve prevedere:

- data e luogo di svolgimento
- classi di età ammesse
- data di termine iscrizione (almeno sette giorni prima)
- quota di iscrizione (non potrà essere superiore alla quota federale)
- orario delle operazioni di peso (da effettuarsi per Società e non per singolo atleta)
- formula di gara e premiazione (si suggerisce di evitare la classifica per Società)



I meeting di Ne Waza mantengono le regole generali dell'attività formativa propedeutica alla competizione, limitando lo svolgimento alle azioni al suolo.

Nel Ne Waza i due judoka inizieranno preferibilmente da posizione frontale e con le prese fondamentali. Dopo l'HAJIME, potranno cambiare le prese e sviluppare azioni finalizzate all'Osae-Komi.

Norme di arbitraggio: regola del vantaggio (vedi paragrafo specifico).
Arbitro: "tecnico in judogi" e/o Arbitro federale.

Durata del singolo incontro: 60"

**SCAMBIO
DI TECNICHE
BAMBINI 6-7 ANNI**

Nella competizione promozionale denominata "scambio di tecniche" per bambini di 6/7 anni, i judoka, a coppie, eseguono uno scambio di tecniche in piedi e/o al suolo e acquisiscono un punteggio secondo i seguenti criteri di valutazione:

- 1) presa manica – bavero;
- 2) postura corretta nel saluto e nell'esecuzione;
- 3) controllo e precisione della proiezione / rovesciamento;
- 4) precisione negli ukemi / osaekomi-waza.

La modalità di svolgimento consigliata è, a scelta, una tra le seguenti due opzioni:

- a) girone eliminatorio e finali (due coppie eseguono contemporaneamente e la giuria assegna la vittoria);
oppure
- b) le coppie eseguono lo scambio di tecniche separatamente le une dalle altre, e alla fine vince la coppia con il punteggio più alto (modello gara di kata).

GIURIA

È formata da tecnici e/o arbitri in judogi (almeno tre).

PUNTEGGIO

L'assegnazione del punteggio consigliata la seguente:

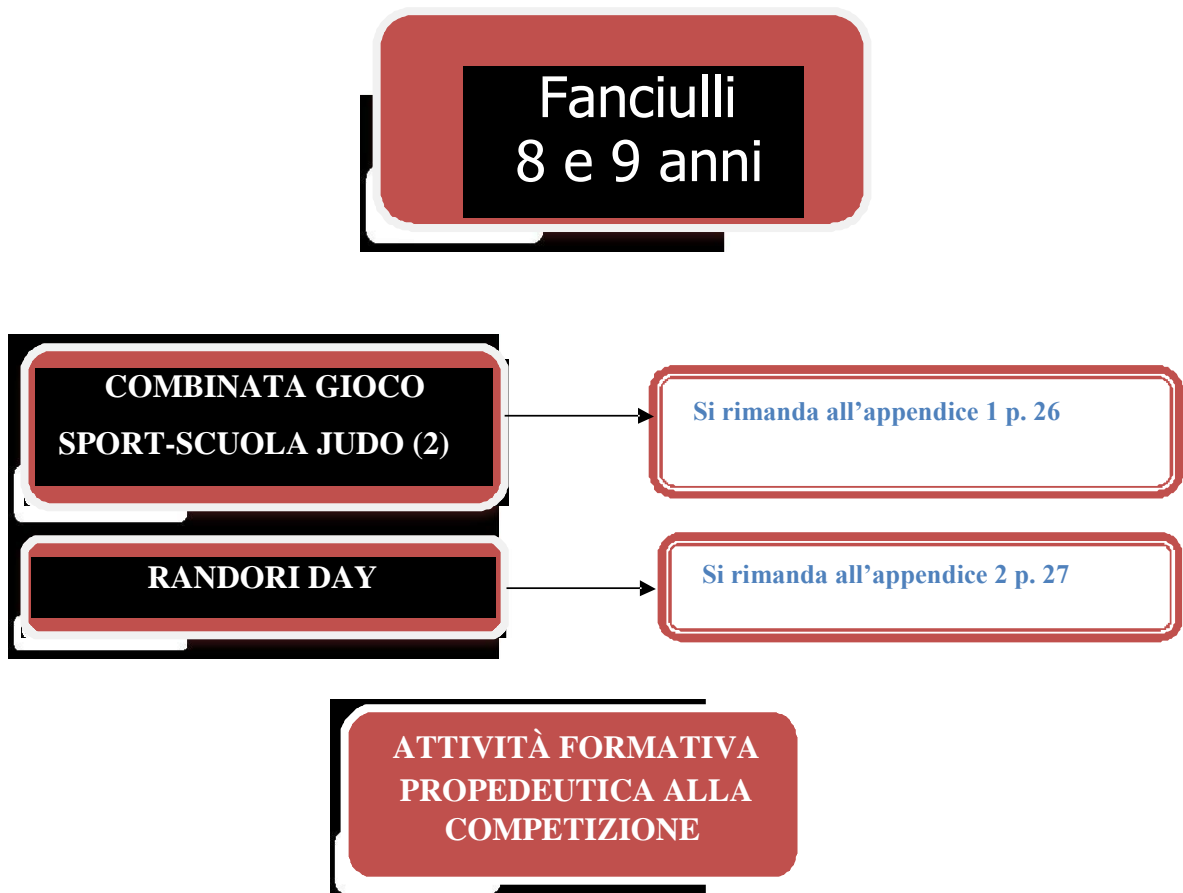
partendo da un punteggio di 100, si toglie 1 punto per ogni volta che una coppia di judoka manca in uno dei cinque punti sopra indicati. Il senso di questa proposta è premiare anche la coppia non vincente perché otterrà, comunque, un punteggio positivo e gratificante (ad esempio, uno scontro tra due esecuzioni potrebbe terminare con un punteggio di 90 – 85). Sono ammesse anche altre proposte di punteggio purché rispondenti ai fini educativi. È importante che il punteggio sia reso pubblico.

TECNICHE NON AMMESSE

Nello scambio di tecniche non sono ammessi sutemi, maki-komi, tecniche eseguite a sinistra con la presa a destra e viceversa (con l'eccezione di ippon seoinage). Lo scambio di tecniche partirà con le prese già effettuate.

L'esecuzione di azioni scorrette (non ammesse) porta una penalizzazione nel punteggio (ad esempio 5 punti di penalità).

TEMPI DELL'ESECUZIONE: 60".



L'attività formativa propedeutica alla competizione ha lo scopo di promuovere, nelle classi minori, **il judo positivo**, al fine di favorire la corretta formazione tecnica di base, prevenire effetti negativi ed indurre allo sviluppo di capacità specializzanti tali che, il futuro judoka, sia in grado di realizzare soluzioni ai vari problemi situazionali nelle vere competizioni.

La partecipazione degli allievi affidata alla discrezionalità dell'insegnante, che dovrà valutare preventivamente le abilità dell'atleta.

Se non sussistono le condizioni per la partecipazione all'attività formativa propedeutica alla competizione, si suggerisce il percorso del RandoriDay.

Gli incontri saranno condotti da tecnici in judogi e/o da arbitri anch'essi in judogi, in un numero da un minimo di 1 ad un massimo di 3 per tatami, secondo quanto indicato nel paragrafo "norme di arbitraggio".

Si effettueranno poule di 4 partecipanti (3 all'occorrenza).

Nella classe FANCIULLI (8-9 anni), i raggruppamenti, che avverranno separando preferibilmente le femmine dai maschi, si effettueranno in base al peso effettivo e non in base a categorie prestabilite.

I raggruppamenti di peso si effettueranno secondo una delle seguenti modalità:

- 1) dichiarazione di peso da parte della società;
- 2) peso a campione;
- 3) operazione di peso per tutti i partecipanti

Il regolamento deve prevedere:

- data e luogo di svolgimento
- classi di età ammesse
- data di termine iscrizione (almeno sette giorni prima)
- quota di iscrizione (non potrà essere superiore alla quota federale)
- orario delle operazioni di peso (da effettuarsi per Società e non per singolo atleta)
- formula di gara e premiazione (si suggerisce di evitare la classifica per Società)



I meeting di Ne Waza mantengono le regole generali dell'attività formativa propedeutica alla competizione, limitando lo svolgimento alle azioni al suolo.

Nel Ne Waza i due judoka inizieranno preferibilmente da posizione frontale e con le prese fondamentali. Dopo l'HAJIME, potranno cambiare le prese e sviluppare azioni finalizzate all'osae-komi.

Norme di arbitraggio: regola del vantaggio (vedi paragrafo specifico).

Arbitro: "tecnico in judogi" e/o Arbitro federale.

Durata del singolo incontro: 60"

**SCAMBIO
DI TECNICHE
FANCIULLI 8-9 ANNI**

Nella competizione promozionale denominata "scambio di tecniche" per fanciulli di 8/9 anni, i judoka, a coppie, eseguono uno scambio di tecniche in piedi e/o al suolo e acquisiscono un punteggio secondo i seguenti criteri di valutazione:

- 1) presa manica – bavero;
- 2) postura corretta nel saluto e nell'esecuzione;
- 3) controllo e precisione della proiezione / rovesciamento;
- 4) precisione negli ukemi / osaekomi-waza;
- 5) dinamicità dell'esecuzione;
- 6) sfruttamento delle diverse direzioni di squilibrio e attacco.

La modalità di svolgimento consigliata è, a scelta, una tra le seguenti due opzioni:

- a) girone eliminatorio e finali (due coppie eseguono contemporaneamente e la giuria assegna la vittoria);
oppure
- b) le coppie eseguono lo scambio di tecniche separatamente le une dalle altre, e alla fine vince la coppia con il punteggio più alto (modello gara di kata).

GIURIA

È formata da tecnici e/o arbitri in judogi (almeno tre).

PUNTEGGIO

L'assegnazione del punteggio consigliata la seguente:

partendo da un punteggio di 100, si toglie 1 punto per ogni volta che una coppia di judoka manca in uno dei cinque punti sopra indicati. Il senso di questa proposta è premiare anche la coppia non vincente perché otterrà, comunque, un punteggio positivo e gratificante (ad esempio, uno scontro tra due esecuzioni potrebbe terminare con un punteggio di 90 – 85). Sono ammesse anche altre proposte di punteggio purché rispondenti ai fini educativi. È importante che il punteggio sia reso pubblico.

TECNICHE NON AMMESSE

Nello scambio di tecniche non sono ammessi sutemi, maki-komi, tecniche eseguite a sinistra con la presa a destra e viceversa (con l'eccezione di ippon seoinage). Lo scambio di tecniche partirà con le prese già effettuate.

L'esecuzione di azioni scorrette (non ammesse) porta una penalizzazione nel punteggio (ad esempio 5 punti di penalità).

TEMPI DELL'ESECUZIONE: 90".

**MEETING
TACHI WAZA
Fanciulli (8-9 anni)**

I meeting di Tachi Waza si differenziano, in funzione della classe di età, per:

- a) Modalità di composizione delle prese;
- b) Modalità di valutazione arbitrale;
- c) Durata dell'incontro.

a) Modalità di composizione delle prese:

All'hajime i judoka devono avanzare, ognuno verso l'avversario, avendo un approccio diretto al Kumi Kata.

La presa al bavero è effettuata all'altezza della clavicola del compagno e non può essere spostata durante l'incontro per ricercare una presa più alta o una presa al collo pena, progressivamente, ammonizione verbale, regola del vantaggio, shido. Va da sé che alcune tecniche, tra cui l'Ippon SeoiNage ed i Goshi Waza, necessitano del cambio presa.

Quanto sopra va inteso nel concetto di "judo positivo".

Qualsiasi spostamento del corpo o movimento (p.e. : indietro o laterale rispetto all'avversario) non finalizzato alla presa produce progressivamente: ammonizione verbale, regola del vantaggio, shido (Vedi paragrafo arbitraggio)

b) Norme di arbitraggio: vedi paragrafo specifico

Arbitro: tecnico in judogi e/o Arbitro federale in judogi.

c) Durata del singolo incontro: 90"



L'attività formativa propedeutica alla competizione ha lo scopo di promuovere, nelle classi minori, un judo positivo, al fine di favorire la corretta formazione tecnica di base, prevenire effetti negativi ed indurre allo sviluppo di capacità specializzanti tali che, il futuro judoka, sia in grado di realizzare soluzioni ai vari problemi situazionali nelle vere competizioni.

La partecipazione degli allievi affidata alla discrezionalità dell'insegnante, che dovrà valutare preventivamente le abilità dell'atleta.

Se non sussistono le condizioni per la partecipazione all'attività formativa propedeutica alla competizione, si suggerisce il percorso del RandoriDay.

Gli incontri saranno condotti da tecnici in judogi e/o da arbitri anch'essi in judogi, in un numero da un minimo di 1 ad un massimo di 3 per tatami, secondo quanto indicato nel paragrafo "norme di arbitraggio".

Si effettueranno poule di 4 partecipanti (3 all'occorrenza).

Nella classe RAGAZZI i raggruppamenti, che avverranno separando obbligatoriamente le femmine dai maschi, si effettueranno in base a categorie prestabilite.

I raggruppamenti di peso si effettueranno secondo una delle seguenti modalità:

- 1) dichiarazione di peso da parte della società;
- 2) peso a campione;
- 3) operazione di peso per tutti i partecipanti

Il regolamento deve prevedere:

- data e luogo di svolgimento
- classi di età ammesse
- data di termine iscrizione (almeno sette giorni prima)
- quota di iscrizione (non potrà essere superiore alla quota federale)
- orario delle operazioni di peso (da effettuarsi per Società e non per singolo atleta)
- formula di gara e premiazione (si suggerisce di evitare la classifica per Società)

**MEETING
NE WAZA
RAGAZZI 10-11 ANNI**

I meeting ne waza per la classe ragazzi mantengono le caratteristiche delle classi precedenti, salvo per le **Norme di arbitraggio**, in cui vige la regola dell'ammonizione verbale (vedi paragrafo specifico).
Arbitro: "tecnico in judogi" e/o Arbitro federale.

Durata del singolo incontro: 90"

**SCAMBIO
DI TECNICHE
RAGAZZI 10-11 ANNI**

Nella competizione promozionale denominata "scambio di tecniche" per ragazzi di 10/11 anni i judoka, a coppie, eseguono uno scambio di tecniche in piedi che prevede anche la continuazione al suolo e acquisiscono un punteggio secondo i seguenti criteri di valutazione:

- 1) presa manica – bavero;
- 2) postura corretta nel saluto e nell'esecuzione;
- 3) controllo e precisione della proiezione / rovesciamento;
- 4) precisione negli ukemi / osaekomi-waza;
- 5) dinamicità dell'esecuzione;

- 6) sfruttamento delle diverse direzioni di squilibrio e attacco;
- 7) passaggio da tachi-waza a ne-waza.
- 8) renraku e gaeshi

La modalità di svolgimento consigliata è, a scelta, una tra seguenti due opzioni:

a) girone eliminatorio e finali (due coppie eseguono contemporaneamente e la giuria assegna la vittoria);

oppure

b) le coppie eseguono lo scambio di tecniche separatamente le une dalle altre, e alla fine vince la coppia con il punteggio più alto (modello gara di kata).

GIURIA

È formata da tecnici e/o arbitri in judogi (almeno tre).

PUNTEGGIO

L'assegnazione del punteggio consigliata la seguente:

partendo da un punteggio di 100, si toglie 1 punto per ogni volta che una coppia di judoka manca in uno dei cinque punti sopra indicati. Il senso di questa proposta è premiare anche la coppia non vincente perché otterrà, comunque, un punteggio positivo e gratificante (ad esempio, uno scontro tra due esecuzioni potrebbe terminare con un punteggio di 90 – 85). Sono ammesse anche altre proposte di punteggio purché rispondenti ai fini educativi. È importante che il punteggio sia reso pubblico.

TECNICHE NON AMMESSE

Nello scambio di tecniche non sono ammessi sutemi, maki-komi, ma sono ammesse le tecniche eseguite a sinistra con la presa a destra e viceversa.

L'esecuzione di azioni scorrette (non ammesse) porta una penalizzazione nel punteggio (ad esempio 5 punti di penalità).

TEMPI DELL'ESECUZIONE: 120".

**MEETING
TACHI WAZA
RAGAZZI 10-11 ANNI**

a) Modalità di composizione delle prese:

All'hajime i judoka devono avanzare verso l'avversario, avendo un approccio il più possibile diretto al Kumi Kata.

Qualsiasi spostamento o movimento (p.e. : indietro o laterale) non finalizzato alla presa produce progressivamente ammonizione verbale e shido (vedi paragrafo arbitraggio).

La presa è libera, ma è vietato torcere, cingere o chiudere il collo senza presa sul judogi.

b) Modalità di valutazione arbitrale: vedi paragrafo specifico

Arbitro: tecnico in judogi e/o Arbitro federale in judogi.

c) Durata dell'incontro: 120"

4. NORME ARBITRALI

La funzione arbitrale può essere esercitata in base al tipo di attività e alla classe di età, da tecnici in judogi o arbitri federali in divisa.

L'introduzione del tecnico in judogi, in particolare per le classi di età inferiori, ha i seguenti obiettivi:

- diminuzione dei costi dei meeting;
- mantenimento del carattere ludico-educativo del confronto previsto per queste classi di età.

REGOLAMENTO ARBITRALE

Ove non specificatamente indicato il regolamento applicato durante gli incontri è quello IJF in vigore. Vengono applicate alcune variazioni al regolamento, secondo le classi di età, come:

- Modalità di composizione delle prese (Classe Fanciulli)
- Tipologie di prese consentite (Classe Fanciulli e Ragazzi)
- Modalità di gestione delle sanzioni (Tutte le classi)

AZIONI PROIBITE AGGIUNTIVE RISPETTO AL REGOLAMENTO IJF

- a) azioni, con proiezione verso l'avanti, portate sul lato opposto a quello in cui si è in presa, cioè verso il bavero (Fa eccezione la tecnica di IPPON SEOI NAGE)
- b) azioni con entrambe le ginocchia al suolo;
(non favoriscono l'accrescimento tecnico di base e limitano la possibilità di sviluppare ulteriori azioni tecniche che consentono i RENRAKU e i GAESHI)
- c) presa al collo o al bavero oltre la clavicola;
(la presa al bavero alto e dietro al collo, con l'introduzione del pollice nel bavero e la posizione del palmo verso il basso, limita la progressione didattica, escludendo la possibilità di eseguire un ampio ventaglio di tecniche fondamentali)
- d) azioni di MAKI KOMI WAZA e SUTEMI WAZA
(nelle classi minori si sono dimostrate, nel complesso, infruttuose e rischiose senza produrre un judo positivo).

N.B. Qualora un contendente dovesse assumere una posizione o configurazione di divieto, come cadere in ginocchio o in avanti, non riuscendo a mantenere il proprio equilibrio, dopo avere però eseguito con efficacia una tecnica di lancio in piedi, l'azione dovrà essere ritenuta valida.

e) azioni di SHIME WAZA e KANSETZU WAZA

Le sanzioni assegnate per l'esecuzione di **AZIONI PROIBITE**, rientranti tra le 5 descritte nell'attività formativa propedeutica alla competizione, **SONO CUMULABILI** alle sanzioni previste dal Regolamento di Arbitraggio in vigore.

Le suddette azioni proibite saranno punite in modo diverso a seconda delle fasce d'età, come segue:

INFRAZIONI E SANZIONI

Per classe **bambini** come specificatamente indicato nei paragrafi precedenti, le sanzioni previste dal regolamento Arbitrale Internazionale e quelle determinate dal presente regolamento **non vengono valutate con l'attribuzione dello SHIDO.**

Nei **Bambini A (4-5 anni)**, l'infrazione produce solo un richiamo verbale.

Nei **Bambini B (6-7 anni)**, alla prima azione scorretta, viene comminata un'ammonizione verbale di avvertimento. Dalla seconda scorrettezza viene applicata la **regola del vantaggio (vedi sotto)**.

L'obiettivo quello di non esprimere un giudizio negativo verso un'azione proibita che, nel caso delle classi di età inferiore, potrebbe essere molto probabilmente involontaria.

Nella classe **fanciulli**, invece, per la prima azione scorretta, viene comminata un'ammonizione verbale, per la seconda, la regola del vantaggio, e dalla terza la sanzione di SHIDO.

REGOLA DEL VANTAGGIO

Negli incontri di **NE WAZA** (bambini e fanciulli) la regola del vantaggio prevede che:

- Il judoka che ha commesso un'infrazione si metta in posizione supina, con le braccia lungo i fianchi mentre l'altro si posiziona lateralmente in ginocchio, con le braccia lungo i fianchi, in attesa dell'HAJIME.

Negli incontri di **TACHI WAZA** (fanciulli), la regola del vantaggio prevede che:

- Il judoka che ha commesso l'infrazione si posizioni in quadrupedia, e all'hajime sostenga un attacco in ne waza da parte dell'altro judoka.

REGOLA DELLE SANZIONI

Per la classe **ragazzi**, sono normalmente in vigore le sanzioni di shido 1, shido 2 e shido 3, come nel regolamento agonistico.

La prima sanzione sarà però preceduta da un'ammonizione verbale da parte dell'arbitro.

L'assegnazione di uno SHIDO non darà in alcun caso l'attribuzione di un corrispettivo punteggio positivo per l'altro contendente.

APPENDICE 1

COMBINATA GIOCO SPORT- SCUOLA JUDO

tratto da pag. 34 di “Un progetto per lo sviluppo dell’intelligenza motoria integrato con i programmi MIUR”

Le prove della “Combinata Gioco Sport – Scuola Judo” sono strutturate in funzione degli obiettivi educativi e formativi formulati dai programmi Ministeriali. Le linee guida fissate dal Ministero dell’Istruzione, Università e Ricerca e sulle quali è imperniato il Progetto approvato dalla Commissione CONI – MIUR, prevedono:

- Esercizio destrutturato = Percorso a tempo
- Esercizio semi-strutturato = Gioco Tecnico
- Esercizio Strutturato = Prova Tecnica

Durante l’attività didattica le tecniche specifiche saranno elementari e limitate a quegli aspetti che favoriscono l’acquisizione e il consolidamento dello schema corporeo, mentre saranno privilegiati i Giochi Situazionali e i Percorsi Misti a Tempo.

La competizione adotta una formula di gara che utilizza:

- Percorso a tempo
- Gioco Tecnico
- Prova Libera

Consentendo ai partecipanti l’espressione di schemi motori, abilità tecniche propedeutiche ed esercizi di gara.

Il tutto è poi ricomposto in una classifica combinata che, parametrando in modo opportuno i risultati delle singole prove, premierà gli atleti che meglio si sono espressi nel complesso della competizione.

Le prove della “Combinata Gioco Sport – Scuola Judo” sono caratterizzate dalla lucidità e dall’estrema semplicità degli esercizi e dalla valutazione, oltre che dai meccanismi di gara di facile gestione.

Si rimanda ai testi specifici, quali:

- **“Un progetto per lo sviluppo dell’intelligenza motoria integrato con i programmi Miur, Scuola Primaria, classi 1,2 e 3”. (Fijlkam)**
- **“Un progetto per lo sviluppo dell’intelligenza motoria integrato con i programmi Miur, Scuola Primaria, classi 4 e 5”. (Fijlkam)**

APPENDICE 2

RANDORI DAY

OBIETTIVI

Il RANDORI DAY ha la finalità di aggregare i giovani Judoka attraverso un allenamento collettivo che li porti a maturare nuove esperienze e, progressivamente, ad affrontare le questioni relative al pre-agonismo e quindi all'agonismo puro.

Il regolamento di ogni manifestazione deve prevedere la premiazione di tutti gli atleti partecipanti.

La quota di iscrizione verrà fissata da ogni Ente organizzatore, ma non potrà essere superiore alla quota stabilita per le competizioni federali.

Per lo svolgimento del RANDORI DAY è necessario allestire una superficie di allenamento adeguata al numero dei partecipanti.

La manifestazione sarà aperta con la presentazione dei contenuti e degli obiettivi che si prefigge l'evento e quindi con il saluto collettivo ZAREI o RITSUREI.

Nel corso dell'allenamento dovranno essere alternate prove di:

- * **Solo TACHI – WAZA**
- * **TACHI- WAZA con proseguimento in NE – WAZA**
- * **Solo NE – WAZA**

REGOLAMENTO

Nella classe BAMBINI, il **randori** potrà essere praticato senza divisioni tra femmine e maschi.

Nelle classi FANCIULLI e RAGAZZI, il **randori** sarà praticato dalle femmine con le femmine e dai maschi con i maschi.

Nel TACHI-WAZA vengono considerate AZIONI PROIBITE le stesse azioni considerate proibite nell'attività formativa propedeutica alla competizione, riservata alle classi FANCIULLI e RAGAZZI.

Nel NE–WAZA i due judoka inizieranno da posizione prona frontale (pancia a terra) e con le prese fondamentali. Dopo l'HAJIME, potranno cambiare le prese e sviluppare azioni di lotta a terra finalizzate all'osae-komi. Ottenuto l'osae-komi lasceranno il compagno e riprenderanno dalla posizione prona.

La durata di ogni prova non dovrà essere superiore ai 2' e altrettanto tempo dovrà intercorrere prima della prova successiva.

Si suggerisce di organizzare i RANDORI DAY coinvolgendo nello stesso momento tutte e tre le classi di età, in modo da avere così l'alternanza che permette i necessari tempi di recupero.

L'allenamento dovrà iniziare sempre con un TAISO collettivo della durata minima di 15' e altrettanti 15' dovranno essere impegnati per effettuare movimenti propedeutici a contatto (TAI-SABAKI) in tutte le direzioni.

Gli Insegnanti Tecnici delle Società aderenti alla manifestazione dovranno essere presenti sull'area di allenamento e avranno UNICAMENTE la funzione di sostegno e assistenza allo stato emozionale del giovane allievo.

È necessario assicurare l'assistenza sanitaria con la presenza del medico.

VANTAGGI

- a) evitare agli organizzatori la complessa macchina organizzativa necessaria per allestire una manifestazione con competizione (tavoli – sedie – microfoni – cronometri – tabelloni – bilance – operazioni di peso – transenne, ecc.);
- b) ridurre al minimo necessario le spese di organizzazione non essendo necessari Arbitri e Presidenti di Giuria;
- c) ridurre notevolmente i tempi di svolgimento dell'evento che si concluderanno nell'arco di tempo di massimo due ore;
- d) evitare lo stress psico-fisico per rientrare nella categoria di peso come per la competizione ;
- e) non si stileranno classifiche e quindi non vi saranno né vincitori né vinti;
- f) dare la possibilità al singolo judoka di incontrare molti partner e quindi confrontarsi con scuole diverse e, soprattutto, sapere che se durante la pratica si subisce ippon si potrà continuare con lo stesso partner sino al tempo stabilito e non dovrà abbandonare come nel caso di una sconfitta;

Si prenda come **esempio** la partecipazione di 300 Atleti suddivisi in tre classi: BAMBINI FANCIULLI – RAGAZZI.

Dopo il TAISO e i TAI-SABAKI (circa 30') si avvierà la tornata dei Randori.

Inizierà la classe BAMBINI per il tempo di 2 minuti;

Seguirà la classe FANCIULLI per il tempo di 2 minuti;

Concluderà la classe RAGAZZI per il tempo di 2 minuti e 30".

Al termine della prima tornata risulteranno 6 minuti e 30" di Randori a cui vanno aggiunti circa 3 minuti e 30" calcolati come tempo necessario per l'alternanza delle tre classi e si saranno così impiegati 10 minuti per la prima tornata.

Prendendo in considerazione 2 ore di Randori (120 minuti) otterremo che ogni partecipante disputerà 12 Randori.

Il tutto si concluderà entro il tempo massimo di 2 ore e trenta minuti.

Il pubblico intervenuto (genitori ed appassionati) potrà vivere in serenità le prestazioni dei partecipanti e sarà quindi evitato il tifo esasperato per la ricerca della vittoria o le intemperanze per la delusione della sconfitta.

- g) Inoltre, la brevità e la certezza del tempo da impegnare consentirà agli accompagnatori di poter programmare i propri orari e, nel caso di volontà o necessità, potranno allontanarsi senza intaccare lo svolgimento della manifestazione.
