



PROGETTO TECNICO
E REGOLAMENTO DI GARA
PER LE CLASSI

BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI

JUDO



*L'educazione
attraverso l'arte
del combattimento*

ANNO 2013

PREMESSA

Allo scopo di garantire ai bambini, ai fanciulli ed ai ragazzi un'attività adeguata alle loro caratteristiche, che prenda in considerazione le "fasi sensibili" e le tappe formative dell'allievo, la FIJLKAM, in accordo con gli enti di promozione sportiva firmatari della convenzione, regola l'attività giovanile dai 5 agli 11 anni in modo uniforme.

I regolamenti tecnici ed i programmi didattici si propongono che **i giovani allievi**, giocando al judo, rafforzino le attività di gruppo, lo spirito di confronto sportivo e vengano avviati per piccoli step 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.

La FIJLKAM opera perché i genitori trovino nell'attività promozionale conferma della bontà della loro scelta e vedano nel judo uno strumento che concorre alla crescita dei loro figli.

Allo stesso modo, si augura che i figli pratichino il judo divertendosi, riconoscendone nel contempo anche l'importanza formativa.

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 tecnici elaborati dalla commissione scuola e promozione.

A tal fine, il calendario dell'attività 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 capacità di organizzarsi e di adattarsi a questo.

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

Tutta l'attività della FIJLKAM riservata alle classi BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI, organizzata dai Comitati Regionali Settore Judo o altri enti ed organismi, deve essere svolta attenendosi esclusivamente al seguente regolamento.

Le manifestazioni riservate alle classe BAMBINI si possono svolgere con le seguenti tipologie:

- a) **“Combinata Gioco Sport-Scuola Judo”¹**
- b) **Randori Day** (vedi pag. 4)
- c) **Attività formativa propedeutica alla competizione** (vedi pag. 6)

Le manifestazioni riservate alle classe FANCIULLI si possono svolgere con le seguenti tipologie:

- a) **“Combinata Gioco Sport-Scuola Judo”²**
- b) **Randori Day** (vedi pag. 4)
- c) **Attività formativa propedeutica alla competizione** (vedi pag. 6)

Le manifestazioni riservate alla Classe RAGAZZI si possono svolgere con le seguenti tipologie:

- a) **“Combinata Gioco Sport-Scuola Judo “**
- b) **Randori Day** (vedi pag. 4)
- c) **Attività formativa propedeutica alla competizione** (vedi pag. 6)
- d) **Criterium di Kata** (vedi pag. 9)

¹ Vedi Fijlkam, *Un progetto per lo sviluppo dell'intelligenza motoria integrato con i programmi Miur*, Scuola Primaria, classi 1, 2, 3.

² Vedi Fijlkam, *Un progetto per lo sviluppo dell'intelligenza motoria integrato con i programmi Miur*, Scuola Primaria, classi 4 e 5.

RANDORI DAY

Il **RANDORI DAY** ha la finalità di aggregare i giovani Judoka attraverso un allenamento collettivo che li porta 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**

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

Nelle classi FANCIULLI e RAGAZZI, le femmine praticheranno con le femmine ed i 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 di medico e ambulanza.

OBIETTIVI E VANTAGGI DEL RANDORI DAY

- 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 judoka di 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.

ATTIVITÀ FORMATIVA PROPEDEUTICA ALLA COMPETIZIONE

L'*attività formativa propedeutica alla competizione* ha lo scopo di promuovere, nelle classi minori, un Judo positivo, al fine di favorire la formazione tecnica di base, prevenire effettivi negativi e sviluppare quelle capacità tecniche tali che il Judoka sia in condizione di fornire soluzioni ai vari problemi situazionali.

La partecipazione è 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 *randori day*.

Gli incontri saranno condotti da tecnici e/o da arbitri in divisa federale o judogi, in un numero da un minimo di 1 ad un massimo di 3.

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

Nella classe BAMBINI, i raggruppamenti, che avverranno senza distinzione di sesso, si effettueranno in base al peso effettivo e non in base a categorie prestabilite;

Nella classe FANCIULLI, i raggruppamenti, che avverranno separando le femmine dai maschi, si effettueranno in base al peso effettivo e non in base a categorie prestabilite;

Nella classe RAGAZZI i raggruppamenti, che avverranno separando 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) pesata effettiva di tutti i partecipanti

È obbligatorio assicurare l'assistenza sanitaria con la presenza di medico e ambulanza.

Il regolamento dell'*attività formativa propedeutica alla competizione* 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)
- durata degli incontri (non superiore ai 2' o vittoria per ippon)
- orario delle operazioni di peso (da effettuarsi per Società e non per singolo atleta)
- formula di gara
- premiazione (si suggerisce di evitare la classifica per Società)

REGOLAMENTO **ATTIVITÀ FORMATIVA PROPEDEUTICA ALLA COMPETIZIONE**

Il combattimento ha inizio dopo che i judoka avranno effettuato la presa fondamentale (BAVERO – MANICA) ognuno sul proprio lato preferito, in modo che la presa al bavero non superi la clavicola del compagno.

Qualora i due contendenti siano di guardia opposta, effettueranno solamente la presa alla manica e all'HAJIME dovranno fare immediatamente la presa al bavero.

Anche dopo l'HAJIME, la presa al bavero non potrà mai superare la clavicola del compagno. Non è perciò mai consentita la presa al bavero dietro il collo, né alcuna altra presa al collo.

Le seguenti azioni saranno considerate

AZIONI PROIBITE:

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 tecniche fondamentali)

d) azioni di MAKI KOMI WAZA e SUTEMI WAZA

(nelle classi minori si sono dimostrate, nel complesso, infruttuose e non producono un judo positivo)

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

e) azioni di SHIME WAZA e KANSETZU WAZA

Le suddette azioni proibite saranno punite IMMEDIATAMENTE con la sanzione di DUE SHIDO (YUKO).

L'Arbitro, per annunciare una penalità riferita ad una delle 5 AZIONI PROIBITE indica con il dito indice il combattente da penalizzare e, contemporaneamente, con le dita indice e medio dell'altra mano evidenzia l'entità della sanzione.

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 Internazionale.

ALCUNI POSSIBILI CASI ARBITRALI :

- a. nel caso in cui un combattente subisca la sanzione di SHIDO, rientrante tra i casi del Regolamento di Arbitraggio Internazionale e, successivamente, incorra nella sanzione prevista con due SHIDO per aver eseguito una delle 5 AZIONI PROIBITE dal presente regolamento (da sanzionare con due *shido*), il cumulo delle sanzioni si commuterà per l'avversario nel corrispondente valore tecnico: WAZA-ARI (3 SHIDO : 1 + 2).
- b. nel caso in cui un combattente subisca una prima e una seconda sanzione di SHIDO, previste dal Regolamento di Arbitraggio Internazionale, che vengano quindi commutate automaticamente in YUKO per l'avversario e, successivamente, incorra in una delle 5 AZIONI PROIBITE dal presente regolamento (da sanzionare con due *shido*), il cumulo delle sanzioni determinerà HANSOKU-MAKE (4 SHIDO : 1 + 1 + 2).
- c. Nel caso in cui un combattente subisca la sanzione di due SHIDO (YUKO per l'avversario) per avere eseguito una delle 5 AZIONI PROIBITE dal presente regolamento e, successivamente, incorra in un'altra sanzione dello stesso tipo, il cumulo delle sanzioni determinerà HANSOKU-MAKE (4 SHIDO: 2 + 2).

Per ciò che non è contenuto nel presente regolamento, valgono le disposizioni del Regolamento Arbitrale Internazionale.

CRITERIUM DI KATA

Il Criterium di KATA ha lo scopo di promuovere la pratica del Judo in età giovanile attraverso lo studio dei KATA. Nei KATA si studia e si allena l'essenza del Judo. Nel RANDORI NO KATA (Nage no Kata e Katame no Kata) sono racchiusi i principi fondamentali del Judo e pertanto rappresentano un programma di insegnamento completo per la lotta in piedi e la lotta a terra.

- **Il regolamento del Criterium deve prevedere:**

- data e luogo di svolgimento
- data per il termine iscrizione delle coppie (almeno sette giorni prima)
- quota di iscrizione (non deve superare € 20 per coppia)
- orario di presentazione delle coppie iscritte
- formula di gara
- premiazione

- Nel Criterium di KATA entrambi i Judoka costituenti la coppia, alternandosi nel ruolo di TORI e UKE, dovranno eseguire:

- i primi tre gruppi del NAGE NO KATA (Te waza – Goshi waza – Ashi waza)
- il primo gruppo del KATAME NO KATA (Osae-waza)

- Le coppie potranno essere costituite da judoka di sesso diverso.

- La coppia prima chiamata indosserà la cintura bianca e la seconda la cintura rossa.

- La giuria sarà composta da un Presidente di Giuria e da uno o tre ARBITRI di KATA. Nel caso di tre ARBITRI essi prenderanno la stessa posizione delle gare di Shiai.

- La prova avrà inizio con la presentazione di entrambe le coppie sull'area di Kata. Effettuato il saluto (Ritsu Rei) la coppia con la cintura rossa lascerà l'area.

Alla fine di entrambe le prove le coppie torneranno sull'area di Kata e l'ARBITRO assegnerà la vittoria.

Nel caso di terna Arbitrale, l'ARBITRO centrale chiederà HANTEI e i due giudici alzeranno la bandierina bianca o rossa.

- La valutazione della prova dovrà prendere in considerazione i seguenti elementi:

- Autenticità e coordinazione nell'esecuzione delle tecniche a destra e a sinistra;
- controllo degli spostamenti e delle posizioni di base;
- controllo delle distanze e dell'intera area del Kata;
- esecuzione del cerimoniale di entrata e uscita dall'area di Kata;
- è necessario assicurare l'assistenza sanitaria con la presenza di medico e ambulanza.