



PROGETTO TECNICO
E REGOLAMENTO DI GARA
PER LE CLASSI

BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI

JUDO



*L'educazione
attraverso l'arte
del combattimento*

ANNO 2012

PREMESSA

Allo scopo di garantire ai bambini ed ai giovani un'attività adeguata alle loro caratteristiche che prenda in considerazione le <<fasi sensibili>> e le tappe formative dell'allievo, la FIJLKAM, e gli enti di promozione sportiva firmatari della convenzione, si sono fatti carico di regolamentare l'attività giovanile dai 5 agli 11 anni in modo uniforme.

Con queste premesse sono stati adeguati i regolamenti tecnici ed i programmi didattici, in modo che partendo dall'idea di portare i **bambini a fare** judo giocando per rafforzarne le attività di gruppo e lo spirito di confronto sportivo, e che vengano avviati per piccoli step all'attività preagonistica ed agonistica. Tenendo sempre presente l'assunto che le arti marziali sono in primis educazione, i programmi di promozione e di attività giovanile hanno il dovere di strutturarsi su livelli che rappresentano una continuazione e valorizzazione del lavoro svolto dai tecnici e dalle società.

Nel contempo per i genitori sono la conferma della bontà della loro scelta, in quanto nel judo bisogna vedere un mezzo con il quale si partecipa all'educazione dei loro figli e con il quale si contribuisce alla loro crescita.

Per i figli deve essere un'attività sportiva che abbiano piacere a fare divertendosi, e devono comunque comprendere quanto questa sia importante e quanto contribuisca alla loro maturità fisica e socio-educativa.

Per realizzare tali aspettative non si debbono mai scindere gli aspetti organizzativi da quelli tecnici, considerando che solo un'attenta e corretta organizzazione può consentire la riuscita attuazione dei programmi tecnici elaborati dalla commissione attività giovanile.

A tal fine il calendario dell'attività deve essere presentato in largo anticipo, e salvo casi 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'ATTIVITA' 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 alla Classe BAMBINI si possono svolgere con le seguenti tipologie :

- a) “Combinata Gioco Sport-Scuola Judo “¹
- b) Randori Day (Giornata del Randori) (Vedi allegato esplicativo della proposta)

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

- a) “Combinata Gioco Sport-Scuola Judo “²
- b) Randori Day
- c) Criterium di Shiai

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

- a) “Combinata Gioco Sport-Scuola Judo “
- b) Randori Day
- c) Criterium di Kata
- d) Criterium di Shiai

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

² *Ibidem*, 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.

Nel corso dell'allenamento dovranno essere alternate prove di:

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

Nel TACHI WAZA il Randori deve rispettare le stesse AZIONI PROIBITE dello SHIAI riservato 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'HAIJME potranno andare in posizione eretta ma un ginocchio dovrà sempre rimanere a terra. Potranno anche cambiare le prese. Ottenuta 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 insieme per tutte e tre le classi di età e 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 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.

E' necessario assicurare l'assistenza sanitaria con la presenza di medico e ambulanza.

Allegato esplicativo della proposta

I vantaggi di questo sistema di allenamento sono:

- 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 (contro le normali di minimo sei ore per una competizione);
- 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;

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;
- E' necessario assicurare l'assistenza sanitaria con la presenza di medico e ambulanza.

CRITERIUM DI SHIAI

Il Criterium di SHIAI ha lo scopo di promuovere, nelle classi minori, un Judo positivo al fine di favorire la formazione tecnica di base, prevenire taluni effettivi negativi riscontrati nel tempo e sviluppare quelle capacità tecniche in modo che il Judoka sia in condizione di dare diverse soluzioni ai vari problemi situazionali.

La partecipazione è affidata alla discrezionalità dell'Insegnante, che dovrà valutare le abilità dell'atleta. In presenza di carenze fisico-tecniche si suggerisce il percorso del RANDORI DAY.

La funzione degli Insegnanti al bordo dell'area di gara sarà unicamente di assistenza allo stato emotivo dell'atleta e non di tipo tecnico.

E' consigliabile che gli incontri siano condotti da terne arbitrali. Nel caso in cui fosse prevista la presenza di uno o due arbitri, si suggerisce di utilizzare Arbitri Nazionali.

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

Il regolamento del Criterium di SHIAI deve prevedere:

- **data e luogo di svolgimento**
- **classi di età ammesse al Criterium**
- **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)
- **categorie di peso** (diversificate per maschi e femmine)
- **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)

Nel Criterium di SHIAI verrà applicato il Regolamento di Arbitraggio Internazionale con l'inserimento dei seguenti gesti che verranno considerati:

AZIONI PROIBITE

- a) **azioni, con proiezione verso l'avanti**, portate sul lato opposto a quello in cui si è in presa;
- b) azioni **dirette** con entrambe le ginocchia al suolo;
- c) azioni che **bloccano** il collo dell'avversario;
- d) azioni **dirette** di MAKI KOMI WAZA e SUTEMI WAZA
- 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.

Restano invariate le sanzioni relative a tutti gli altri atti proibiti (Vedi Regolamento Arbitraggio Internazionale).

Le sanzioni assegnate per l'esecuzione di AZIONI PROIBITE rientranti tra le 5 descritte nel CRITERIUM di SHIAI SONO CUMULABILI con le sanzioni previste dal Regolamento di Arbitraggio Internazionale.

ALCUNI ESEMPI :

- a. **nel caso in cui un combattente subisce la sanzione di SHIDO rientrante tra i casi del Regolamento di Arbitraggio Internazionale e, successivamente, incorre nella sanzione prevista con due SHIDO per aver eseguito una delle 5 AZIONI PROIBITE, il cumulo delle sanzioni si commuta per l'avversario nel corrispondente valore tecnico: WAZA ARI (3 SHIDO : 1 + 2).**
- b. **nel caso in cui un combattente subisce una prima e una seconda sanzione di SHIDO previste dal Regolamento di Arbitraggio Internazionale che viene commutata automaticamente in YUKO per l'avversario e, successivamente, incorre in una delle 5 AZIONI PROIBITE da sanzionare con due SHIDO, il cumulo delle sanzioni determinerà HANSOKU MAKE (4 SHIDO : 1 + 1 + 2).**
- c. **Nel caso in cui un combattente subisce la sanzione di due SHIDO (YUKO per l'avversario) per avere eseguito una delle 5 AZIONI PROIBITE e, successivamente, incorre nella seconda sanzione prevista con altri due SHIDO per ulteriore AZIONI PROIBITA, il cumulo delle sanzioni determinerà HANSOKU MAKE (4 SHIDO : 2 + 2).**

BREVE FORMULARIO INTERPRETATIVO

a) **azioni, con proiezione verso l'avanti, portate sul lato opposto a quello in cui si è in presa:**

l'Atleta per poter effettuare una tecnica, **con proiezione verso l'avanti**, sul lato opposto a quello in cui è in presa, deve cambiare le prese iniziali prima dell'attacco.

Fa eccezione la tecnica di IPPON SEOI NAGE.

b) **azioni dirette con entrambe le ginocchia al suolo:**

producono, di sovente, una negativa immagine del Judo e non favoriscono l'accrescimento tecnico di base. Inoltre, limitano la possibilità di sviluppare ulteriori azioni tecniche che consentono i RENRAKU e i GAESHI.

c) **azioni che bloccano il collo dell'avversario:**

causano generalmente disinteresse all'esercizio pratico della presa fondamentale e, nel gesto agonistico, non viene salvaguardata al massimo l'incolumità degli Atleti. Inoltre, tendono ad un precoce sviluppo della tattica di gara a discapito della tecnica.

d) **azioni dirette di MAKI KOMI WAZA e SUTEMI WAZA:**

nelle classi minori si sono dimostrate, nel complesso, infruttuose.

Nei MAKIKOMI WAZA sovente si costringe UKE alla caduta per trascinamento e non per abilità tecnica di TORI.

I SUTEMI WAZA vengono per lo più usati come contrattacchi. Questo evidenzia un atteggiamento attendista - difensivista e non stimola la ricerca della tecnica risolutiva.

APPENDICE TECNICA

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 a causa della quale non riesce a mantenere il proprio equilibrio, l'azione deve essere ritenuta valida.

L'Arbitro dà inizio al combattimento dopo che i contendenti avranno effettuato la presa fondamentale (BAVERO – MANICA) ognuno sul lato preferito.

Qualora i due contendenti sono di guardia opposta ed entrambi ricercano la presa al bavero dell'avversario, eseguendo reciproci passaggi sottostanti, continui e rapidi, per conquistarsi il vantaggio, l'Arbitro farà effettuare solamente la presa alla manica e all'HAIJME **dovranno fare immediatamente la presa al bavero.**

Dopo l'HAIJME :

i contendenti potranno adattare nel modo preferito il proprio KUMI KATA , ad eccezione di bloccare il collo dell'avversario.

E' consentita la presa dietro il collo a condizione che la stessa non sia bloccante.