



---

# Esibizione tecnica di Judo

## Maschile e Femminile

### Manifestazione Promozionale Regionale di Judo

Possono partecipare tutti gli atleti maschi e femmine, tesserati al CSEN, indipendentemente dall'età, grado o qualifica, purché coperti da assicurazione sportiva e siano in possesso di Certificazione Medica. L'iscrizione deve essere fatta a cura dell'Associazione.

Data	<b>21 APRILE 2024</b>
Orario	Registrazione partecipanti dalle 08.30 alle 09.30 Inizio manifestazione ore 09.30
Sede	Palazzetto dello sport, in viale dello sport, Castel D'Ario (MN)
Quota	€ 30.00 a coppia
Premiazioni	Verranno premiate le prime tre coppie per ogni categoria Per tutte le altre coppie medaglia di partecipazione
Iscrizioni	Le iscrizioni devono avvenire <b>ENTRO IL 16x APRILE 2024</b> inviando il relativo modulo allegato in <b>EXCEL SENZA MODIFICARNE IL FORMATO</b> a: <a href="mailto:denis.voltolina@alice.it">denis.voltolina@alice.it</a>
INFO	cell.

Chioggia 5 Marzo 2024

---



---

## REGOLAMENTO GARA DI DIMOSTRAZIONE TECNICA

---

La gara si articolerà in **due prove**:

**1° prova:** esecuzione di alcune **tecniche prestabilite**, uguali per tutti i partecipanti nelle singole categorie e classi, da eseguirsi da parte di entrambi gli atleti della coppia.

**2° prova:** un'esecuzione di **Yakusoku Geiko** (scambio libero di tecniche alternando sempre i ruoli di Tori e Uke. Ogni coppia può eseguire le tecniche che vuole, indipendentemente dalle tecniche prestabilite) della durata di 45 secondi.

(Si ricorda che lo Yakusoku Geiko non è Randori, ma uno scambio di tecniche libere, sarebbe comunque il caso che le tecniche siano adeguate all'età dei concorrenti).

1. Le coppie possono essere formate **anche da atleti di due società diverse**; in caso di vittoria di tale coppia, il punteggio andrà suddiviso tra le due società.
  2. L'**iscrizione** alla gara si effettua **a coppia**, indipendentemente che la coppia sia maschile, femminile o mista, possono essere formate senza distinzione di peso e di sesso.
  3. Ogni coppia iscritta deve appartenere alla stessa categoria e classe.
  4. In caso che la coppia sia formata da due **cinture diverse**, la coppia verrà inserite nella **categoria** della cintura **più alta** della coppia (esempio: se una coppia è formata da una cintura arancio e una verde, la coppia verrà inserita nella classe della cintura verde).
  5. Gli atleti con la cintura bicolore saranno inseriti nella cintura più bassa.  
Esempio: un atleta con cintura Gialla/Arancio, sarà inserito come cintura Gialla. Verde/Blu, sarà inserito come cintura Verde. Ecc.
  6. In caso che la coppia sia formata da due atleti con **età diversa**, la coppia verrà inserite nella categoria del **più anziano** della coppia (esempio: se una coppia è formata da un atleta che ha 9 anni e l'altro 10 anni, la coppia verrà inserita nella categoria 10/11 anni ).
  7. Una coppia o singolo concorrente può iscriversi alla categoria o classe superiore, ma **non in una inferiore**.
  8. Per aiutare le Società che hanno dei partecipanti singoli, è ammesso che un atleta venga iscritto in due coppie. Due atleti che sono già inseriti nelle loro coppie non possono formare un'ulteriore coppia.
  9. La giuria sarà composta da **3 o 5 Giudici** (compreso l'Arbitro centrale che dirigerà l'esecuzione).
  10. L'assegnazione dei punti va **da 6 a 10 punti** e si possono assegnare anche i mezzi punti (6 – 6½, - 7 – 7½ - 8 – 8½, - 9 - 9½ - 10).  
In caso che i giurati siano 3, verrà tolto il punteggio più alto e quello più basso; il punteggio rimasto sarà quello assegnato, oppure si farà la somma dei punti ricevuti.  
In caso che i giurati siano 5 si toglierà il punteggio più basso e quello più alto; quindi, si farà la somma dei rimanenti punteggi (sul tavolo della giuria vengono segnati i punti di tutti i giudici, poi verranno sbarrati il punteggio più alto e quello più basso, quindi si sommeranno i rimanenti punti).
-



CSEN VENETO SETTORE JUDO  
A.S.D. JUDO CLUB JIGORO KANO NOGARA



Quando tutte le coppie hanno effettuato le loro prove, la coppia che avrà ottenuto il **punteggio più alto** risulterà vincitrice. In caso di **parità** si farà uno spareggio tra le due coppie; verrà effettuata una seconda esecuzione, da entrambe le coppie, di 45 secondi di **Yakusoku Geiko**.

Al termine dell'esecuzione i Giudici decideranno a chi attribuire la vittoria.

**N.B. Normalmente le tecniche vengono eseguite a destra.**

**Si possono eseguire anche a sinistra, però anche le prese devono essere fatte a sinistra.**

#### **CATEGORIE**

UNDER - 7	Anni 5 - 6 - 7	(tutte le cinture)
UNDER - 9	Anni 8 - 9	(bianca/gialla) - (arancio/verde)
UNDER - 11	Anni 10 - 11	(bianca/gialla) - (arancio/verde) - (blu/marrone)
UNDER - 14	Anni 12 - 13 - 14	(bianca/gialla) - (arancio/verde) - (blu/marrone)
UNDER - 17	Anni 15 - 16 - 17	(bianca/gialla) - (arancio/verde) - (blu/marrone)
OVER - 17	Dai 18 anni	(bianca/gialla) - (arancio/verde) - (blu/marrone)
CINTURE NERE		(Tutti i Dan)

#### **CRITERI DI VALUTAZIONE PER GARE DI TECNICA**

Nella valutazione delle tecniche si terrà in considerazione:

- L'età dei concorrenti.
- Il colore della cintura.
- Le tecniche eseguite in movimento.
- Ogni singola tecnica dando una valutazione finale.
- La caduta di Uke.
- Il controllo da parte di Tori.

#### **PUNTEGGI**

1° Classificato punti 30

2° Classificato punti 21

3° Classificato punti 15



---

## TECNICHE PER LE VARIE CATEGORIE E COLORE DELLA CINTURA

---

Categoria **UNDER - 7**

**Anni 5 - 6 - 7**

**Tutte le cinture**

1. UKI GOSHI
2. HIZA GURUMA
3. O UCHI GARI
4. O SOTO GARI
5. O SOTO GARI + OSAE WAZA

Categoria **UNDER - 9**

**Anni 8 - 9**

**Bianca/Gialla**

**Arancio/Verde**

1. UKI GOSHI
2. HIZA GURUMA
3. O UCHI GARI
4. O SOTO GARI
5. O SOTO GARI + OSAE WAZA

- UKI GOSHI
- HIZA GURUMA
- O UCHI GARI
- O SOTO GARI
- O SOTO GARI + OSAE WAZA

Categoria **UNDER - 11**

**Anni 10 - 11**

**Bianca/Gialla**

**Arancio/Verde**

**Blu/Marrone**

1. UKI GOSHI
2. HIZA GURUMA
3. O UCHI GARI
4. O SOTO GARI
5. DE ASHI BARAI
6. DE ASHI BARAI + OSAE W.

- O SOTO GARI
- SEOI NAGE
- O GOSHI
- KO SOTO GARI
- TAI OTOSHI
- TAI OTOSHI + OSAE W.

- O SOTO GARI
- SEOI NAGE
- O GOSHI
- KO SOTO GARI
- TAI OTOSHI
- TAI OTOSHI + OSAE W.

Categoria **UNDER - 14**

**Anni 12 - 13 - 14**

**Bianca/Gialla**

**Arancio/Verde**

**Blu/Marrone**

1. UKI GOSHI
2. HIZA GURUMA
3. O UCHI GARI
4. SASAE TSURIKOMI ASHI
5. O SOTO GARI
6. DE ASHI BARAI
7. DE ASHI BARAI + OSAE W.

- SEOI NAGE
- O SOTO GARI
- O GOSHI
- SASAE TSURIKOMI ASHI
- HARAI GOSHI
- TAI OTOSHI
- TAI OTOSHI + OSAE W.

- SEOI NAGE
- O SOTO GARI
- O GOSHI
- SASAE TSURIKOMI ASHI
- HARAI GOSHI
- TAI OTOSHI
- TAI OTOSHI + OSAE W.

Categoria **UNDER - 17**

**Anni 15 - 16 - 17**

**Bianca/Gialla**

**Arancio/Verde**

**Blu/Marrone**

1. UKI GOSHI
2. HIZA GURUMA
3. O UCHI GARI
4. O SOTO GARI
5. KO SOTO GARI
6. DE ASHI BARAI
7. DE ASHI BARAI + OSAE W.

- SEOI NAGE
- O SOTO GARI
- O GOSHI
- HARAI GOSHI
- KO SOTO GARI
- TAI OTOSHI
- TAI OTOSHI + OSAE W.

- SEOI NAGE
  - O SOTO GARI
  - O GOSHI
  - HARAI GOSHI
  - KO SOTO GARI
  - TAI OTOSHI
  - TAI OTOSHI + OSAE W.
-



CSEN VENETO SETTORE JUDO  
A.S.D. JUDO CLUB JIGORO KANO NOGARA



---

Categoria	<b>OVER - 17</b>	<b>Anni 18 compiuti in poi</b>	
	<b>Bianca/Gialla</b>	<b>Arancio/Verde</b>	<b>Blu/Marrone</b>
	1. UKI GOSHI	HARAI GOSHI	HARAI GOSHI
	2. HIZA GURUMA	O GURUMA	O GURMUNA
	3. O UCHI GARI	SEOI NAGE	SEOI NAGE
	4. O SOTO GARI	OKURI ASHI BARAI	OKURI ASHI BARAI
	5. O GOSHI	TOMOE NAGE	TOMOE NAGE
	6. DE ASHI BARAI	TAI OTOSHI	TAI OTOSHI
	7. DE ASHI BARAI + OSAE W.	TAI OTOSHI + KANSETSU W.	TAI OTOSHI + KANSETSU

Categoria

**CINTURE NERE**

1. TAI OTOSHI
2. HANE GOSHI
3. UKI OTOSHI
4. TOMOE NAGE
5. O GURUMA
6. TSURI GOSHI
7. KO UCHI GARI renraku → TAI OTOSHI
8. KO SOTO GARI renraku → OSAE WAZA
9. TAI OTOSHI renraku → JUJI GATAME
10. HANE GOSHI kaeshi → UTSURI GOSHI

M° Benemerito Denis Voltolina  
Responsabile Tecnico Regionale

---