

Judo on line

UISP PIEMONTE CHALLENGE

1. OBIETTIVO

Il Judo on line "UISP PIEMONTE CHALLENGE" è una competizione on line sviluppata dalla Commissione Tecnica Regionale DO Uisp Piemonte – settore Judo, la quale consapevole del difficile periodo che si è venuto a generare a seguito della pandemia, vuole coinvolgere le judoka e i judoka piemontesi, in una rassegna che metta al centro la loro passione attraverso la promozione di una forma alternativa di allenamento, ormai già sdoganata ed ampiamente utilizzata dalle palestre in tutto il mondo.

2. A CHI È RIVOLTA LA RASSEGNA

La rassegna è rivolta a squadre composte da **AL MASSIMO DA 3 COMPONENTI** (anche non appartenenti alla stessa palestra) di età compresa tra i 14 ed i 100 anni **E DA UN TUTOR** (In possesso della qualifica da Tecnico – Istruttore Uisp) – Il tutor potrà non partecipare alla lezione, ma avrà il compito di guidare la preparazione della lezione della squadra, e potrà seguire più squadre partecipanti.

I partecipanti dovranno essere **IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO UISP PER L'ANNO 2020/21** (chi non avrà la tessera perché non iscritto ad una palestra specifica potrà tesserarsi direttamente – munendosi di certificato medico - presso il Comitato Territoriale UISP di Torino)

LE ISCRIZIONI DELLE SQUADRE DOVRANNO PERVENIRE, ATTRAVERSO IL MODULO ONLINE, ENTRO IL 31 DICEMBRE 2020 al seguente link <https://forms.gle/HYVocA3VE7gixTL68>

Coloro le/i quali non hanno ancora provveduto al tesseramento o non possono tesserarsi con l'Associazione di appartenenza potranno iscriversi – munendosi di certificato medico - direttamente al Comitato Territoriale Uisp di Torino, contattando il numero 011/677115 o scrivendo alla mail a tesseramento.torino@uisp.it

In funzione del numero delle iscrizioni verranno esposti i calendari ed aperte le adesioni agli utenti finali.

3. OBIETTIVO TECNICO

In fase di iscrizione la squadra dovrà indicare l'obiettivo tecnico da raggiungere durante la lezione selezionando la fascia di età a cui è rivolta la lezione, scegliendo tra le seguenti categorie:

- Bambini (atleti < 8 anni di età)
- Ragazzi (atleti compresi tra gli 8 e i 13 anni di età)
- Adulti (atleti compresi tra gli 14 e i 100 anni di età)
- Agonisti (atleti compresi tra i 12 e i 35 anni di età in attività)

La squadra dovrà indicare il materiale da utilizzare durante l'allenamento. Gli strumenti dovranno essere di facile reperibilità (es. bottiglie d'acqua, manici di scopa o similari)

4. STRUMENTO PER LA WEB CONFERENCE

La piattaforma utilizzata è **GOOGLE MEET** – il link per accedere alla competizione saranno comunicati in concomitanza con l'esposizione dei calendari.

5. REGOLAMENTO DELLA COMPETIZIONE

Oggetto della competizione

La squadra dovrà eseguire un allenamento di Judo on line della che preveda le seguenti fasi di lavoro:

- **Fase 1:** Esplicitazione dell'obiettivo tecnico e gestione del riscaldamento e preparazione atletica finalizzata all'obiettivo _ **Durata max-15 MINUTI**
- **Fase 2:** Spiegazione ed applicazione del gesto tecnico_ **Durata max-15 MINUTI**
- **Fase 3:** TANDOKU RENSHU -Allenamento individuale al fine di raggiungere l'obiettivo tecnico _ **Durata max-15 MINUTI**

La squadra dovrà dividersi i compiti nelle varie fasi della lezione, ogni componente potrà eseguire solo una fase dell'allenamento

L'allenamento avrà la durata massima **45 minuti**

6. GIURIA E VALUTAZIONE

La giuria: la giuria sarà composta dai COMPONENTI DELLA COMMISSIONE TECNICA REGIONALE DO UISP PIEMONTE – SETTORE JUDO

a) I criteri di valutazione

I giurati valuteranno con votazioni da **1 a 5** i seguenti criteri:

1. CONTENUTO TECNICO

Verrà valutata adeguatezza della lezione con la categoria di utenza

2. COERENZA CON L'OBIETTIVO DELLA LEZIONE

Verrà valutata la coerenza tra obiettivo prefisso e la tipologia di preparazione atletica / riscaldamento e stretching

3. RITMO

Verrà valutato il dinamismo e le pause con il quale viene gestita la lezione

4. FANTASIA

Verranno valutate strategie e metodi innovativi per arrivare a raggiungere gli obiettivi

Il punteggio finale sarà il valore medio della somma delle votazioni espresse dai componenti della commissione esaminanda.

La giuria voterà complessivamente la squadra, la quale potrà ottenere un voto massimo di 20 punti

PREMIAZIONI

- *La squadra con il punteggio più alto vincerà la Challenge.*
- *Le situazioni di parità saranno gestite con pareggi o gironi ad eliminazione diretta.*
- *Saranno premiate le prime tre squadre classificate.*
- *Sarà previsto un diploma di partecipazione a tutte e a tutti i partecipanti e alle prime tre squadre che si sono distinte per ogni categoria, verrà consegnata loro una sorpresa targata DO Uisp Piemonte!*

ISCRIZIONE

L'iscrizione all'evento è completamente gratuita

Vi aspettiamo numeros*!!



一緒

(insieme)

DO!

1#

La prima challenge
online per TUTT*
targata Uisp DO
Piemonte!

