



UNA MATTINATA DI JUDO IN AMICIZIA

TORNEO DEI DOJO
Domenica 09/11/2025

Palestra CONI in Via Mentana a Savona

L'Associazione Sportiva Judo Kenshiro Abbe Savona organizza una riunione per judoka nella quale progredire insieme alla ricerca dell'ippon.

PreAgonisti – PA : nati negli anni: 2014, 2015, 2016

Judo a coppie. (1*) In due prove successive di un minuto si potranno liberamente eseguire tecniche in piedi ed a terra. Ogni judoka cercherà di rappresentare nel modo migliore ciò che ha imparato.

Le tecniche possono essere eseguite sia da fermi che in movimento e l'esibizione avverrà contemporaneamente da quattro coppie in aree di 25 mq. Ogni coppia sarà osservata da un tecnico/esperto che valuterà la prestazione con un punteggio da 0 a 10 che andrà sommato a quello della seconda sessione. (2*)

Verranno valutati i seguenti elementi: comportamento rispettoso dell'ambiente e delle persone, controllo dell'esecuzione tecnica, armonia e bellezza del movimento, varietà della proposta, realtà nella realizzazione.

Agonisti – EsA – EsB – CA (1° Anno)

Categorie di peso M e F: 40kg – 55kg – 73kg – oltre 73kg

Agonisti CA 2°e3° anno, Ju- Se e Master

Categorie di peso M e F : open.

Tatami con area di 240 mq. delimitata da fascia rossa.

La composizione delle coppie verrà inizialmente sorteggiata ed in base al numero di partecipanti verrà valutato quale potrà essere il numero massimo di coppie che potranno esercitarsi contemporaneamente in ogni sessione.

Ogni categoria di peso, eseguirà una sessione di randori per un tempo di 12 minuti esclusivamente in piedi con l'obiettivo di realizzare degli ippon. L'ippon deve essere considerato come tale da entrambi i componenti della coppia secondo le seguenti caratteristiche:

Ippon = ottimo controllo della proiezione, il più pesante non può cadere sopra il più leggero, la cintura più alta non può cadere sopra la cintura di livello inferiore, la tecnica viene applicata in modo adeguato alla persona con la quale sta praticando in questo momento (es. *Se un judoka magari anche più pesante, ha in quel momento un partner visibilmente più leggero ed/o alle prime esperienze e/o con qualche difficoltà psicomotoria percettibile o precedentemente comunicata, dovrà realizzare una soluzione tecnica adeguata per ottenere l'Ippon*)

Se non vi è accordo, un osservatore esterno designato (tecnico/esperto), dovrà determinare se la tecnica eseguita rientra nelle caratteristiche descritte.

Dopo l'ippon la coppia esegue il saluto reciproco ed attende lo scioglimento di altra coppia per riprendere con altro partner il randori in piedi alla ricerca dell'ippon. Qualora dopo un minuto dall'esecuzione del primo ippon non se ne verificano altri, si procederà ad un cambio generale delle coppie.

Regole importanti:

- a) Non sarà valutata valida una tecnica eseguita verso l'esterno**

quando uno dei due judoka si trova in corrispondenza della fascia rossa

- b) Non sarà valutata valida una tecnica la cui esecuzione comporta una situazione di rischio per le altre coppie presenti sul tatami.**
- c) Non sono valide proiezioni che comportino l'impatto della testa sia di tori che di uke**
- d) Non è valido Kani Basami**
- e) Non sono valide tecniche dove la proiezione è opposta alla direzione di lancio**
- f) Le tecniche in ginocchio risulteranno valide esclusivamente se la proiezione rispetterà tutte le caratteristiche dei punti precedenti**

PROGRAMMA – ORARI

Ore 8 - 8,45: controllo peso agonisti

Ore 9: presentazione Torneo dei Dojo

Ore 9 – 9,30: – riscaldamento atleti

Ore 9,30: sessione cat. 40kg 12 minuti

Ore 9,45: sessione cat. 55kg 12 minuti

Ore 10,00: 1a sessione attività preagonisti

Ore 10,30: sessione cat. 73kg 12 minuti

Ore 10,45: esercizio libero pre-agonisti atto a migliorare la prestazione

Ore 11,00: 2a sessione attività preagonisti

Ore 11,30: sessione cat. +73kg 12 minuti

Ore 11,45: sessione categoria Open (ca/ju/se/M) 12 minuti

Ore 12,15: premiazioni

(3*)

ISCRIZIONI

Inviare elenco atleti al seguente indirizzo entro il giorno 31 ottobre 2025:

judo.abbe@gmail.com

il costo per la partecipazione è di € 10,00 ad atleta ed il pagamento potrà essere effettuato tramite bonifico al seguente iban: **IT08 P050 3449 5310 0000 0002476**

Al controllo delle iscrizioni è necessario esibire copia del bonifico salvo che non sia già stata inoltrata distinta alla mail suddetta.

TECNICI ED ESPERTI DI JUDO

Si terrà una fase di condivisione iniziale delle caratteristiche e degli indicatori utili, per chi avrà piacere, con spirito di partecipazione, per aiutare nello svolgimento della mattinata.

Legenda:

(1*) le coppie dovranno essere precostituite nell'ambito delle associazioni ed in caso di numero dispari, uno ed un solo judoka, potrà far parte di due coppie distinte

(2*) La valutazione si pensa di attuarla considerando nella scala da 1 a 5 una comunicazione con: "brava/o , continua a migliorare".

Gli altri valori saranno conteggiati, in quanto l'idea sarebbe di valutare le prime tre coppie assegnando loro un riconoscimento adeguato.

(3*) Il tempo delle sessioni potrebbe subire delle variazioni con eventuali decisioni diverse concordate durante la mattinata.

Per qualsiasi informazione potete scrivere a judo.abbe@gmail.com o telefonare al sottoscritto.

Un caro saluto a tutti

**Roberto Viaggi
3451518156**