

REGOLAMENTO DI COMBINATA  
PER LE CLASSI:

**BAMBINI – FANCIULLI**

**J U J I T S U**



Programma Tecnico redatto da

**Andrea Bresciani**

# COMBINATA JUJITSU

La gara COMBINATA si compone in due fasi

1. Destrutturata
2. Tecnica

Esprese in tre manifestazioni

- 1. PERCORSO, (fase destrutturata OBBLIGATORIA)**
- 2. PRIMA FASE FIGHTING, (fase tecnica di atemi con palloncino - facoltativa).**
- 3. SECONDA FASE FIGHTING, (fase tecnica di NE-WAZA - facoltativa)**

Il “**PERCORSO**” è una prova ginnica a tempo sviluppata su di un tracciato di 5 corsie nelle quali vengono inseriti ostacoli ed imposti movimenti che mettono in risalto le capacità motorie dell’atleta.

La “**PRIMA FASE FIGHTING**” è una prova tecnica a punteggio nella quale l’atleta, messo di fronte ad un palloncino sospeso, dimostrerà attacchi di braccia e di gambe (ATEMI) nel rispetto del regolamento del FIGHTING, quindi, niente calci volanti, niente colpi diretti al viso (palloncino), dimostrando il massimo controllo nel **NON** colpire il palloncino.

La “**SECONDA FASE FIGHTING**” è una prova tecnica a punteggio ed a coppie che permette di verificare le capacità dell’atleta nel portare sbilanciamenti e proiezioni utilizzando la formula del criterium YAKU SOKU GEIKO. Gli atleti durante la prova si alterneranno nella posizione di TORI ed UKE eseguendo le tecniche previste nel regolamento JUDO per il criterium di SHIAI.

Il punteggio dovrà essere assegnato al singolo atleta, quindi, nelle dimostrazioni a coppie sarà dato il punteggio valutando la singola prestazione.

Ad ogni partecipante sarà dato un CARTELLINO NOMINALE sul quale si riporteranno i punteggi nel seguente modo:

Per il PERCORSO si cronometra e si trascrive il tempo impiegato a coprire l’intero percorso.

Per le altre fasi si trascrive la somma dei punteggi assegnati dai tre arbitri.

Terminate le prove si consegna il cartellino compilato dagli Ufficiali di Gara al tavolo centrale che provvede a rilevarne il contenuto per stilare la classifica COMBINATA.

Gli atleti saranno premiati indistintamente tutti e con la stessa tipologia di premio.

Sarà pubblicata la graduatoria COMBINATA e consegnata alle società partecipanti. E’ possibile stabilire una premiazione per i migliori tre di ogni classe di età e suddivisa per sesso.

Gli atleti si raggrupperanno in due fasce di età

a) Bambini/e: dal 5° al 7° anno (2009/2008/2007)

b) Fanciulli/e: dall’8° al 9° anno (2006/2005)

# PRIMA PROVA PERCORSO



Legenda:

1. Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
2. Slalom tra i paletti;
3. Balzi a zig zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (cm32);
4. Superamento libero dell'ostacolo (cm 35);
5. Superamento dell'ostacolo (cm 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
6. Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
7. Balzi apiedi pari uniti sui quattro lati del quadrato (cm 35);
8. Balzi in avanzamento a rana (mt.5)
9. Corsa finale.

### **Materiale occorrente per il percorso a tempo:**

- N. 6 paletti con basamento, altezza 1 mt;
- N. 4 coni o clavette segna limite corsie;
- N.2 coni altezza cm 35 per la composizione dell'es. 3;
- N. 2 ostacoli altezza cm 35 per es. 4 e 5;
- N. 1 cono o clavetta per sbarrare l'ingresso a sinistra dell'es. 2;
- N. 1 rotolo di nastro bianco e rosso per la delimitazione delle corsie;
- N. 1 rotolo di nastro adesivo colorato;
- N. 4 coni con fori altezza cm. 35 e una corda o asta orizzontale (di plastica) che passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 80 per ogni lato.

# **SECONDA PROVA**

## **PRIMA FASE FIGHTING**

### **PROVA SEMISTRUTTURATA – Gioco tecnico con palloncino.**

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia come da regolamento FIGHTING (es. non sono ammessi colpi diretti al viso, ma solo circolari, i colpi di gamba devono essere portati sempre con una in appoggio e non al volto, quindi non al palloncino).

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma. Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso dell'atleta concorrente.

Si dovranno portare nella direzione del palloncino tecniche sia di braccia che di gamba, considerando bersaglio valido anche l'area sottostante il palloncino (verosimilmente torace ed addome)

Le tecniche dovranno essere portate con buona forma

L'atleta dovrà dimostrare attenzione (zanshin) e gestione dello spazio

Ad ogni colpo che provochi il contatto con il palloncino si dovrà assegnare una penalità

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Ogni sanzione verrà verbalizzata dall'Arbitro Centrale, detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku make). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 20 + 21 + 21 – 2 richiami = 60 punti.

Tecnica	Postura e guardia	Simmetria (bilateralità)	Distanza	Dinamismo motorio
Ottimo 6	Ottimo 5	Ottimo 3	Ottimo 3	Ottimo 3
Buono 5	Buono 4	Discreto 2	Discreto 2	Discreto 2
Discreto 4	Discreto 3	Insufficiente 1	Insufficiente 1	Insufficiente 1
Sufficiente 3	Sufficiente 2	Non classificabile 0	Non classific. 0	Non classific. 0
Insufficiente 2	Insufficiente 1			
Modesto 1	Non classific. 0			
Non classific. 0				

# **TERZA PROVA**

## **SECONDA FASE FIGHTING**

La prova consiste in 30" di dimostrazione di tecniche di sbilanciamento e/o proiezione. Si svolge su di un'area 5x5. Le coppie possono essere anche miste. La dimostrazione si svolgerà nel modo seguente: la coppia si presenterà sull'area di gara su invito dell'Arbitro e faranno il saluto. L'Arbitro alla coppia dirà HAJIME per dare il via alla prova e al suono del fine tempo dirà SORI MADE per fermarli. L'atleta che dovrà essere valutato (TORI) è alla sinistra dell'arbitro centrale. Al termine della dimostrazione la coppia resterà sull'area di gara per attendere il punteggio che sarà assegnato. L'Arbitro centrale darà il primo HANTEI e si voterà l'atleta posto alla sua sinistra ed il Presidente di Giuria annuncerà il totale che riporterà anche sul cartellino. Terminata l'operazione di assegnazione del punteggio gli atleti effettueranno il saluto agli Arbitri e lasceranno l'area.

Per la dimostrazione si possono utilizzare solo le seguenti tecniche di base con relativi RENRAKU (combinazioni) e GAESHI (contraccolpi controtecniche) tra queste:

### **TACHI WAZA (tecniche in piedi)**

DE ASHI BARAI (spazzata del piede avanzato)  
HIZA GURUMA (ruota al ginocchio)  
SASAE TSURI KOMI ASHI (bloccaggio del piede sollevando)  
O SOTO GARI (grande falciata esterna)  
O UCHI GARI (grande falciata interna)  
KO SOTO GARI (piccola falciata esterna)  
KO UCHI GARI (piccola falciata interna)  
IPPON SEOI NAGE (proiezione da un punto caricando sul dorso)  
UKI GOSHI (anca fluttuante)  
O GOSHI (grande anca)  
TSURI KOMI GOSHI (caricamento sull'anca pescando)  
HARAI GOSHI (spazzata d'anca)  
TAI OTOSHI (grande spinta del corpo verso il basso)  
UCHI MATA (falciata interno coscia)

### **AZIONI PROIBITE :**

° AZIONI DI ANCA O DI OSOTO GARI PORTATE A SINISTRA CON LE PRESE A DESTRA E VICEVERSA.

° AZIONI CON LE GINOCCHIA AL SUOLO

° AZIONI IN TACHI WAZA CON PRESE AL DI SOTTO DELLA CINTURA

° AZIONI CHE AVVOLGONO O BLOCCANO IL COLLO DELL'AVVERSARIO

° AZIONI DI MAKI-KOMI E SUTEMI WAZA

Sono, inoltre, vietate le tecniche di SHIME-WAZA (TECNICHE DI SOFFOCAMENTO) e KANSETSU-WAZA (TECNICHE DI LEVA ARTICOLARE) .

### **Il ko uchi gake non è permesso;**

è proibito bloccare prima la gamba dell'avversario con la mano e poi agganciarla con la gamba.

La terna Arbitrale valuterà la prova sulla base dei seguenti criteri:

- 1 – Corretta esecuzione del gesto tecnico e controllo del corpo di UKE
- 2 – Corretta direzione relativamente alla tecnica eseguita
- 3 – Varietà e difficoltà delle tecniche eseguite
- 4 – Comportamento ed igiene