

REGOLAMENTO SETTORE JUDO *Associazione Sportiva Dilettantistica Crono Sport Torino*

NECESSARIO Judogi *prima dell'acquisto consultare l'Istruttore sono vietati Karategi leggeri del tipo per Karate, Ciabatte, al Palazzetto Le Cupole Scarpe da Ginnastica.* Nel caso di protesi dentarie è obbligatoria la protezione in gomma. Dai 12 anni si utilizzano le ginocchiere.

FINO A 11 ANNI CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

DAL 01 GENNAIO DELL'ANNO DI COMPIMENTO DEL 12° ANNO E FINO AL COMPIMENTO DEL 36° ANNO CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA AGONISTICA.

È obbligo consegnare in originale, all'atto dell'iscrizione il certificato medico di idoneità all'attività sportiva *validità 1 anno dalla data del rilascio*; alla scadenza della validità dello stesso, consegnare puntualmente un nuovo certificato medico in segreteria. La Visita Medica Specialistica d'Idoneità Sportiva è gratuita *dai 12 ai 18 anni*

Leggere e rispettare il Regolamento dell'A.S.D. Crono Sport Torino, parte integrante del Regolamento Settore Judo, consegnato all'atto dell'iscrizione e esposto in modo visibile presso la Sede Sociale. Per qualsiasi chiarimento o comunicazione, riguardante l'attività sportiva e organizzativa, *onde evitare malintesi*, far riferimento esclusivo all'Istruttore Tecnico Incarnato Roberto. Si organizzano durante l'anno Allenamenti, Gare, Stage, Soggiorni Estivi, Feste, Cene e Gite di cui si consegna con un certo anticipo il programma dettagliato, visibile anche su www.cronosport.it. Qualsiasi tipo di infortunio in gara o in allenamento non immediatamente riscontrabile va comunicato obbligatoriamente, altresì comunicare eventuali assenze prolungate dai corsi. Gli Atleti non devono consumare cibi ad alto valore proteico, *come ad esempio il latte*, nelle 2 ore precedenti l'Allenamento o la Gara. Puntualità è d'obbligo per l'inizio della lezione di Judo, *tranne particolari autorizzazioni*, anche per non alterare la sequenza corretta dell'allenamento, *riscaldamento, fase centrale, defaticamento*. È assolutamente vietato agli Atleti entrare sul Tatami senza il permesso dell'Insegnante; aspettare l'inizio della lezione, in silenzio o se necessario parlare a bassa voce, La pratica del Judo avviene a piedi nudi e con contatto fisico per cui avere la massima cura della pulizia del proprio corpo e del proprio Judogi. Sia in Allenamento che in Gara, i maschi non dovranno indossare nulla sotto la casacca mentre le femmine dovranno indossare una maglietta bianca, senza colletto, con le maniche corte, *senza bottoni*. È vietato indossare braccialetti, anelli, orecchini, catenine, oggetti metallici o di altro materiale duro di qualsiasi tipo. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. I capelli se sono lunghi vanno legati. Prima di entrare sul Tatami sistemarsi Judogi e cintura in modo corretto; ci sono Atleti che nel corso della lezione perdono troppo tempo a risistemarsi il Judogi a danno loro e dei loro compagni di pratica, il Judogi non ben sistemato può essere d'intralcio alla pratica del Judo, oltre che essere causa d'infortunio. Non dimenticare mai il saluto, *Rei*, a bordo Tatami, sia quando si entra che quando si esce dal Tatami, anche quando l'uscita è temporanea. Disporre le ciabatte in ordine nel luogo stabilito se per raggiungerlo bisogna attraversare il Tatami farlo a piedi nudi prendendo le ciabatte in mano, è vietato camminare sul Tatami con qualsiasi tipo di calzatura. Sul Tatami e durante la lezione: evitare di parlare *o farlo se necessario a bassa voce*, ridere, far baccano o qualsiasi altra azione contraria all'etica sportiva del Judo; prestare la massima attenzione durante la spiegazione; non assumere mai, posizioni e atteggiamenti scomposti o troppo rilassati, *anche se si è affaticati*, poco appropriati ad Atleti che svolgono un'attività sportiva; non disturbare mai le spiegazioni con domande inopportune, fare le domande quando viene concessa la possibilità; praticare il Judo con serietà e impegno evitando perdite di tempo inutili; il Judogi deve sempre essere in ordine e ben indossato; è vietato sistemarsi il Judogi in corso di esecuzione di esercizi di preparazione fisica o di tecniche, utilizzare le pause per sistemarsi; non allontanarsi mai dal Tatami senza il permesso dall'Insegnante; osservare con scrupolo le regole generali della cortesia e dell'educazione; sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio. Rispettare le cinture di classe superiore e accettarne i consigli senza obiezioni; dal canto loro le cinture superiori devono aiutare coloro che sono meno esperti con rispetto diligenza e cordialità. È proibito deridere o schernire, altri Atleti praticanti per qualsiasi motivo. Quando si assiste alle lezioni mantenere un contegno silenzioso e non provocare distrazioni a chi pratica; se Judoka osservare con attenzione le spiegazioni per trarne profitto. Coloro che decidono di portare cibi e bevande, *per festeggiare passaggi di cintura, compleanni, onomastici, etc.* sono pregati di comunicarlo in anticipo. Oltre alla visita medica necessaria per svolgere attività agonistica gli Atleti devono consegnare la fotocopia del Codice Fiscale e due foto tessera recenti; se non in possesso della Cittadinanza Italiana un'attestazione di frequenza alla scuola in originale, ogni anno a Settembre una nuova attestazione. L'Istruttore Tecnico decide la partecipazione alle gare e lo comunica con un certo anticipo; ritirare il programma della gara disponibile in Sede, leggere attentamente, sono fornite tutte le spiegazioni necessarie; rispettare i termini previsti per le iscrizioni; ci si può iscrivere in segreteria o comunicandolo telefonicamente. Eventuali impedimenti devono essere tempestivamente comunicati, *anche il giorno della gara*. È necessario consultarsi con l'Istruttore Tecnico per ottenere indicazioni sull'alimentazione prima della gara, ciò riguarda in particolare gli Atleti che hanno problemi di peso; un eventuale *calo peso* va assolutamente concordato con largo anticipo. Ricordarsi di versare la quota d'iscrizione alla gara. Per la partecipazione alle gare è necessario un documento d'identità valido *non scaduto*; per gli Atleti con età inferiore ai 15 anni la Carta Bianca. Gli Atleti devono presentarsi al peso indossando, *vedi in Classi e Categorie di Peso degli Atleti Maschi e Femmine*, con il documento d'identità da esibire all'Ufficiale di Gara all'atto di verifica del peso. I Genitori e gli Accompagnatori degli Atleti non possono sostare in Sala Peso ed hanno il divieto assoluto di entrare e transitare nell'area dove si svolge la gara. Gli Atleti non devono lasciare nulla negli spogliatoi, riporre tutto in borsa, documento compreso e consegnare la stessa ai propri Genitori o Accompagnatori. Nell'attesa di gareggiare indossare scarpe da ginnastica e calze in modo da tenere ben caldi i piedi. Rimanere raggruppati con i compagni della propria Società. Non chiedere 100 volte al Maestro *quando tocca a me*. È importante eseguire un buon riscaldamento, *prima di combattere*, della durata di almeno 10 minuti. Il primo Atleta chiamato è cintura bianca il secondo è cintura rossa.

Dopo la premiazione i medagliati il primo, il secondo, i due terzi classificati, possono andare via, anche senza avvisare il Maestro, poiché hanno finito la gara; chi perde un incontro può essere recuperato, per cui non andare via. Il Maestro di Judo, informa, onde evitare critiche inutili, che gli è impossibile seguire tutti gli incontri di ogni Atleta, se gli incontri si svolgono in contemporanea ad altri in cui gareggiano Atleti della Crono Sport. In gara ricordarsi l'educazione, il Fair Play e la stretta di mano alla fine del combattimento, evitare inoltre incitamenti poco educati; se assistiamo a episodi poco appropriati da parte di Coach, Accompagnatori o Genitori di Atleti di altre Società Sportive, ricordarsi che le persone arroganti e maleducate esistono in tutti i campi e non vanno di certo prese come esempio; tali comportamenti sono la negazione stessa degli ideali ispiratori. Chi pratica agonismo deve allenarsi con scrupolo e costanza attenendosi alla Programmazione, curando la forma fisica e l'alimentazione; occorre trarre dalla competizione sia in caso di vittoria che di sconfitta la giusta motivazione per migliorarsi. La partecipazione alle gare degli Atleti *in special modo quelle più importanti qualificazioni per i Campionati Italiani, finali dei Campionati Italiani* è subordinata ad un costante allenamento: gli Atleti che non si allenano per lungo tempo, o nei periodi precedenti la gara, verranno esclusi. La quota versata per il Judo è esclusivamente in funzione dell'attività di frequenza ai corsi in Sede. L'Assistenza fornita dagli Istruttori in ambito agonistico è svolta in modo gratuito e volontario; agli Istruttori vengono esclusivamente corrisposti dei rimborsi a titolo di spese sostenute; tali rimborsi incidono in modo considerevole sul bilancio della Società e sono assai onerosi nel caso di trasferte lontane. Per la Società l'agonismo ha un costo molto elevato sia in termini economici, che in termini di impegno e di energie umane. La situazione di bilancio determina le scelte in ordine all'attività agonistica. Sulla base di questa situazione è importante la collaborazione di tutti nell'individuare un eventuale sponsor, anche piccolo, che sia di sostegno all'attività agonistica. La Crono Sport ha indubbi meriti per un'eventuale sponsorizzazione essendo tra le Società di Judo più accreditate in Regione. A seguito di queste considerazioni, si pregano i Genitori di impegnarsi in modo tale che, da ogni Gara, Manifestazione o Trasferta, nasca un'esperienza positiva, eliminando critiche, sterili polemiche, discussioni, contestazioni che demotivano Istruttori e Accompagnatori; in presenza di tali comportamenti vengono inoltre a cessare le finalità dello Sport e del Judo in particolare. Anche gli Istruttori sono esseri umani, hanno i propri impegni personali, familiari, a volte anche inderogabili e importanti, *possibili, tra questi, altre gare di Judo in concomitanza*, per cui giustificare con buon senso la loro eventuale assenza alle gare; in assenza degli Istruttori verranno di volta in volta nominati dei Responsabili, che avranno il compito di assistere gli Atleti nella gara stessa. Per l'Atleta sarà un'esperienza più responsabile dove affinerà le proprie conoscenze in merito allo svolgimento, sviluppo e modalità della gara stessa. Per comunicazioni o informazioni *anche il giorno della gara* Istruttore Tecnico Incarnato Roberto ☎ 338 7573155

CLASSI E CATEGORIE DI PESO DEGLI ATLETI PER L'ETÀ SI CONSIDERA L'ANNO DI LEVA

BAMBINI / E A 4° - 5° ANNO *Pesi variabili a discrezione degli organizzatori della gara*

BAMBINI / E B 6° - 7° ANNO *Pesi variabili a discrezione degli organizzatori della gara*

FANCIULLI / E 8° - 9° ANNO *Pesi variabili a discrezione degli organizzatori della gara*

RAGAZZI / E 10° - 11° ANNO *Pesi variabili a discrezione degli organizzatori della gara*

MASCHI

ESORDIENTI A 12° Anno Peso Kg 36/40/45/50/55/60/66/73/+73 *durata dei combattimenti 2 minuti effettivi*

ESORDIENTI B 13° - 14° Anno Peso Kg 40/45/50/55/60/66/73/81/+81 *durata dei combattimenti 3 minuti effettivi*

CADETTI 15° - 16° - 17° Anno Peso Kg 46/50/55/60/66/73/81/90/+90 *durata dei combattimenti 4 minuti effettivi*

JUNIORES 18° - 19° - 20° Anno Peso Kg 55/60/66/73/81/90/100/+100 *durata dei combattimenti 4 minuti effettivi*

SENIORES dal 21° al 35° Anno Peso Kg 60/66/73/81/90/100/+100 *durata dei combattimenti 5 minuti effettivi*

➤ *Gli Atleti sono pesati con i pantaloni del Judogi e hanno 500 grammi di tolleranza*

FEMMINE

ESORDIENTI A 12° Anno Peso Kg 36/40/44/48/52/57/63/+63 *durata dei combattimenti 2 minuti effettivi*

ESORDIENTI B 13° - 14° Anno Peso Kg 40/44/48/52/57/63/70/+70 *durata dei combattimenti 3 minuti effettivi*

CADETTE 15° - 16° - 17° Anno Peso Kg 40/44/48/52/57/63/70/+70 *durata dei combattimenti 4 minuti effettivi*

JUNIORES 18° - 19° - 20° Anno Peso Kg 44/48/52/57/63/70/78/+78 *durata dei combattimenti 4 minuti effettivi*

SENIORES dal 21° al 35° Anno Peso Kg 48/52/57/63/70/78/+78 *durata dei combattimenti 5 minuti effettivi*

➤ *Le Atlete sono pesate con i pantaloni del Judogi ed una maglietta bianca, senza colletto, con le maniche corte, senza bottoni e hanno 500 grammi di tolleranza*

ESAMI DI GRADUAZIONE L'esame sino a Cintura Marrone è deciso dall'Istruttore Tecnico, valutando la frequenza, l'impegno, la partecipazione ed i risultati ottenuti in gara e consiste in una prova teorico-pratica da effettuarsi di solito a fine anno sportivo, *Maggio o Giugno*. Occorre procurarsi il libro *Impariamo il Judo*, necessario come supporto didattico. Si ricorda che basta prestare solo un pò di attenzione durante le lezioni per evitare di studiare, in quanto gli argomenti vengono ripetuti all'inverosimile. **Programma d'Esame Parte Generale:** se per la Cintura Gialla e Arancio le nozioni dovranno essere abbastanza generiche, per la Cintura, Verde, Blu e Marrone saranno più dettagliate; da pag 1 a pag 28 e da pag 111 a pag 115. **Programma d'Esame Parte Tecnica Specifica:** le Tecniche di Judo da pag 29 a pag 110, saranno concordate a secondo del Grado per cui si sostiene l'esame. Gli Atleti con età inferiore a 14 anni non eseguono Tecniche di Shime Waza *strangolamenti* e Kansetsu Waza *leve articolari* da pag 98 a pag 110 e le stesse sono escluse dall'esame.

Si richiede l'apposizione del timbro postale di data certa.

Documento composto da due pagine. Torino 20 Aprile 2010