

PROGRAMMA

Categorie di peso

AGONISTICA

Bambini gruppo "A" (B/A) nati nel 2002/2001/2000- peso maschile e femminile: kg. 20-23-26-29-32-36-40-40+

Bambini gruppo "B" (B/B) nati nel 1999/1998- peso maschile e femminile: kg. 24-27-30-33-36-40-45-50-50+

Ragazzi "RA" nati 1997/1996 – peso maschile: kg. 31-36-41-46-51-56-56+

Peso femminile: kg. 28-31-36-41-46-46+

FIGHTING SYSTEM

Esordienti "ES" nati 1995/1994- peso maschile: kg. 36-41-46-51-56-61-66-66+

Peso femminile: kg. 36-41-46-51-56-56+

Speranze "SP" nati 1993/1992/1991/- peso maschile: kg. 46-51-56-63-69-75-82-82+

Peso femminile: kg. 41-46-51-56-61-61+

Juniores "JU" nati nel 1990/1989/1988 Seniores "SE" nati 1987 al 1973 peso maschile: kg.62-69-77-85-94-94+

Peso femminile: kg 55-62-70-70+

DIFESA PERSONALE

Ogni coppia di atleti deve dimostrare delle difese tecnicamente valide da 5 (cinque) attacchi preordinati. La serie deve essere ripetuta da tutte e due gli atleti. La valutazione vale per la coppia complessivamente.

TECNICHE PORTATE IN ATTACCO

1. Pugno diretto al viso.
2. Calcio diretto all'addome.
3. Presa ai baveri con due mani.
4. Prese ai polsi.
5. Strangolamento da dietro con l'avambraccio e presa al polso contemporaneamente.

• Categorie

Le categorie,per le fasce di cintura: <>bianca -gialla -arancio <> verde-blu <> marrone- nera.

- Speranze, da 12 a 14 anni;
- Juniores, da 15 a 17 anni;
- Seniores, da 18 anni in poi.

N.B. L'atleta che ha il grado superiore, anche se fa solo da Uke, comporta l'inserimento della squadra nella fascia superiore (per esempio, se una cintura blu fa la sua dimostrazione con una cintura gialla, gareggerà comunque nella categoria "verde-blu ")

CRITERI DI VALUTAZIONE

Ci saranno 5 (cinque) Arbitri che esprimeranno il loro voto palese.

Il punteggio, che va da 7 a 10 e relativi decimali, valuterà l'esecuzione nella sua globalità, e cioè la tecnica pura nella sua precisione, efficacia e grado di difficoltà ed il lato spettacolare.

Le difese devono avere una valenza ed un contenuto tecnico consistente.

Il punteggio più alto e quello più basso saranno eliminati e la somma degli altri tre determinerà il risultato.

Elementi determinanti ai fini del punteggio

- 1) l'efficacia delle tecniche;
- 2) le situazioni create devono essere credibili e gli attacchi portati a bersaglio;
- 3) sia gli attacchi che le risposte devono essere pronti e decisi;
- 4) la velocità di esecuzione delle tecniche e la precisione di movimento;
- 5) il kimè, ovvero la contrazione muscolare -respiratoria nel momento di massimo impegno, e la concentrazione dimostrata;
- 6) la difficoltà oggettiva delle tecniche che richiedono movimenti combinati;
- 7) il modo di muoversi sul tatami, dal saluto iniziale a quello finale e l'impostazione di base.

10° CAMPIONATO NAZIONALE JU-JITSU LIBERTAS 2008

sabato 1° novembre
Parco Canale dello Stagno
Impianto Palafiore
Via dei Pescatori, 71 - Ostia - Roma

AGONISTI - FIGHTING SYSTEM
PREAGONISTI - AGONISTICA
AMATORI - DIFESA PERSONALE

ORGANIZZAZIONE
CENTRO COMUNALE LIBERTAS ROMA
CON LA COLLABORAZIONE DELL'A.I.J.J. E D.A.

Le iscrizioni devono pervenire entro il 27 ottobre
per fax al n. 010 7406962 e/mail mamadolu@libero.it
Quota d'iscrizione € 10.00 per ogni atleta e di € 15.00 per la difesa personale.
La gara si svolgerà con i seguenti orari:
Ore 08.30 apertura iscrizioni 09.30 inizio gara di agonistica e di difesa personale.
Ore 11.00 -12.00 operazioni di peso fighting system. Ore 12.15 inizio gara di fighting system.

INFO : Centro Comunale Libertas di Roma - Piazza dei Navigatori 7 - 00147 Roma . Infoline 06 5110874 - libertasroma@libero.it - romacomune@libertasregionelazio.it