

Centro Nazionale Sportivo Libertas – Settore Judo

REGOLAMENTO TECNICO

1° Parte: Definizione del Judo.

Il Judo ha la sua definizione originale nelle massime dettate da Jigoro Kano: “Il migliore impiego dell’energia” ottenuto attraverso “Amicizia e Mutua Prosperità”. Storicamente esso nasce come una disciplina educativa e in seguito vi s’aggiungono componenti sociali, culturali e sportive. Tecnicamente il Judo evolve con i tempi e ogni maestro può e deve applicarlo nelle realtà in cui si trova.

Jigoro Kano creò il Judo raccogliendo l’eredità del guerriero giapponese, costantemente teso alla massima efficacia, di là dall’esperienza sul campo di battaglia, in tutti gli aspetti della vita quotidiana. Egli dice:

“Quando la massima efficacia è applicata all’elevazione e alla perfezione dello spirito e del corpo nella scienza dell’attacco e della difesa, richiede soprattutto ordine e armonia tra tutti i membri di un gruppo e questa condizione può essere ottenuta con l’aiuto e le mutue concessioni, che portano alla prosperità ed al mutuo benessere. Per conseguenza il fine ultimo del Judo è d’inculcare nell’animo dell’uomo lo spirito di rispetto per i principi della “massima efficacia” e di “prosperità e mutuo benessere”, inducendolo così a praticarli. Individualmente e collettivamente tale uomo può raggiungere lo stadio più elevato e nello stesso tempo sviluppare il suo corpo ad imparare l’arte dell’attacco e della difesa”.

Egli continua: “La massima efficacia nell’utilizzazione dello spirito e del corpo è il principio fondamentale che regge tutte le tecniche del Judo, ma è anche qualche cosa di più. Esso può essere applicato a migliorare il corpo umano, rendendolo forte, sano e utile, costituendo così una educazione fisica. Può incrementare la forza intellettuale e morale, diventando una forma educativa, parimenti può essere applicato a perfezionare gli organismi sociali, l’abbigliamento, i problemi dell’alloggio, le relazioni sociali, i metodi di lavoro, costituendo così il modello di un’arte di vita. A questo principio universale ho dato il nome di Judo. Pertanto la visione completa del Judo consiste nell’allenamento dello spirito e del corpo, ma anche in una regola di vita ispiratrice nei rapporti con gli altri e nel lavoro”. Tecnicamente il Judo sviluppa l’ideologia del Kyuba no michi (la via dell’arco e del cavallo), del Yoroï kumyuchi (combattimento con l’armatura), di Tenshin shin’yo e di Kito ryu (scuole di jujitsu), ma non disdegna di assimilare tecniche di boxe, il maneggio del pugnale e della spada, le esperienze dello Zen e tutto quanto ritiene utile a perseguire il suo fine.

Esso deve cambiare nel tempo, adeguandosi all’evoluzione del Judo e deve essere applicato ed interpretato liberamente. Ma in una Associazione vi è un’etica da osservare: all’esterno e nelle circostanze ufficiali. Il Regolamento Tecnico liberamente accettato all’atto dell’affiliazione, deve essere rispettato e difeso e nessuno deve permettersi di mostrare e pubblicizzare i suoi personalismi. In questo modo con il contributo di tutti, l’azione dell’Associazione si impronta alla fonte stessa del Judo e ne rispetta gli ideali.

Un organismo è vitale quando contiene in sé due principi contrapposti e questi si accordano con i principi della Democrazia. Tale è anche il significato del fiore rosso e bianco che Jigoro Kano volle come distintivo del Judo Kodokan e lo scopo della gara annuale tra Bianchi e Rossi le cui tradizioni risalgono al secolo XI. In accordo con questo principio il Regolamento Tecnico sancirà ed incoraggerà due diverse tendenze: quella tradizionale e quella sportiva praticate con libera scelta, ma che tendono infine ad un unico punto di arrivo.

2° Parte: La progressione Tecnica

Si divide in:

CORSO ELEMENTARE
CORSO BASE
ESAMI DI GRADO
ESAMI DI QUALIFICA
CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO ELEMENTARE (da non classificato a IV Kyu)

Il programma consiste nel mettere l'allievo di fronte alle tecniche e ai mezzi del Judo, ottenendo che egli si trovi a proprio agio nel luogo e nell'ambiente dell'argomento.

Non si mira all'abilità, ma a dare un'idea completa di ciò che è il Judo, a stabilire il contatto umano con il Maestro e con i compagni, a togliere eventuali tensioni interne, producendo infine una pratica gioiosa ed interessata.

Rei no kokoro: il saluto e lo spirito del rispetto, perché si possa praticare ed apprendere con facilità.

Taiso: ginnastica specifica per le tecniche che gli allievi dovranno affrontare, dando particolare importanza al riscaldamento muscolare e alla mobilità articolare con particolare attenzione all'articolazione dei polsi, dei gomiti e delle spalle.

Waza: le tecniche di Ukemi, Nage, Katame e Atemi. Si mostrano tecniche semplici ed esemplari, facendole eseguire da entrambi i lati, spiegando, compatibilmente alle possibilità della classe, i concetti di Kuzushi, Tsukuri, Uchi komi e Kake, che comprendono l'applicazione dello Shisei, Shintai, Tai sabaki, gamba di appoggio e di rotazione nelle cadute ecc.

Kime: la decisione essenziale al concetto di "ippon".

Keiko: l'allenamento. Atteggiamento mentale per allenarsi richiede costanza e volontà; occorre insistere ancora una volta sulla coordinazione simmetrica.

Randori: inteso come " concentrarsi sulla ricerca dell'ippon" ; questo esercizio può essere limitato allo Yako soku geiko (allenamento alternato).

Kata: esercizio di forma tecnica per lo studio di elementi di natura interna (corretta respirazione, posizione e attenzione), indispensabile per migliorare l'efficacia.

Shiai: gara. Essenziale per il controllo emotivo, può essere introdotta da un esame, svolgersi come gara di abilità nelle esecuzioni, gara di cadute, lotta al suolo con Osaekomi waza; ecc.

CORSO BASE (da IV Kyu a I° Kyu)

Tende a dare all'allievo efficacia nel combattimento sportivo. Le tecniche di Nage e Katame sono consigliate e non strettamente limitanti: il loro insegnamento in tre gradi progressivi permette la differenziazione di approfondimento secondo le capacità della classe; i bambini possono limitarsi al primo livello, i ragazzi al secondo. Il programma per la cintura nera, riservato ai giovani e agli adulti, comprende necessariamente il terzo livello.

Progressione tecnica - livelli d'insegnamento

1° livello

movimenti educativi
caduta specifica
responsabilità di Tori

2° livello

opportunità
difese
combinazioni

3° livello

variazioni
contrattacchi
seguito a terra

Pratica fondamentale

Ginnastica: riscaldamento, defaticamento, potenziamento articolare e muscolare.

Shisei: le posizioni

Shintai: gli spostamenti

Tai sabaki: movimenti di rotazione

Le proiezioni vengono insegnate con un primo livello comprendente: **movimenti educativi, caduta specifica e responsabilità di Tori, forma tecnica**. Un secondo livello comprendente: **opportunità, difese (Bogyo) e combinazioni (Renraku waza)**. Le difese comprendono:

Go rompere l'azione di squilibrio

Chowa evitare, anticipando, l'azione di squilibrio

Yawara cedere all'azione di squilibrio

Un terzo livello comprende: **variazioni, contrattacchi (Kaeshi waza) e seguito a terra**. Anche i controlli vengono insegnati a tre livelli:

la forma tecnica e Nogare kata (forma di rovesciamento)

fusegi ed hairi kata (difesa e metodi per prendere)

kaeshi e renraku waza (contrattacchi e combinazioni)

Le proiezioni e i controlli di base sono:

CORSO BASE

PROIEZIONI	CONTROLLI
1 o soto gari	1 kesa gatame
2 ashi barai	2 kata gatame
3 o uchi gari	3 kami shiho gatame
4 ko uchi gari	4 yoko shiho gatame
5 sasae tsuri komi ashi	5 tate shiho gatame
6 uchi mata	6 kuzure kami shiho gatame
7 harai goshi	7 hadaka jime
8 tsurikomi goshi	8 okuri eri jime
9 tai otoshi	9 kata juji jime
10 seoi nage	10 sankaku jime
11 tomoe nage	11 ude hishiji juji gatame
12 voko otoshi	12 ude garami

Forme di allenamento

Sotai renshu: studio della tecnica nei particolari
Tandoku renshu: movimenti eseguiti da solo
Uchikomi: ricerca del contatto
Yakusoku geiko: allenamento alternato
Butsukari: potenziamento
Kakkeai: studio della proiezione
Kakari geiko: allenamento speciale
Randori: esercizio libero
Kata: esercizio formale
Shiai: combattimento

Teoria del judo:

Elementi di storia, filosofia e comprensione della suddivisione tecnica, regolamenti sportivi e arbitraggio (tradizionale ed educativo).

ESAMI DI GRADO (da 1° Dan a VI Dan).

Servono a stabilire una gerarchia tecnica fra gli esperti di Judo, indispensabile agli sviluppi dell'Associazione.

Tecnica: corsi attinenti al proprio grado, storia del Budo e arbitraggio.

Kata: modelli ed esecuzioni richiesti.

Randori: la prova consiste in un allenamento specifico che si svolgerà nella stessa giornata degli esami. All'allenamento verrà dato un parere "negativo" o "positivo" e registrato sul documento dell'Associazione. La valutazione della prova sarà basata su tre condizioni judoistiche necessarie alla pratica, che sono: la preparazione fisica (Tai), la tecnica (Gi) e lo spirito (Shin).

ESAMI DI QUALIFICA (dal 1° Dan per aiuto istruttore, istruttore e Maestro).

Qualificano gli esperti abilitati all'insegnamento, stabilendo una gerarchia basata sulla conoscenza teorica e l'applicazione pratica, che invogli l'insegnante a progredire costantemente.

I programmi d'esame valuteranno la conoscenza di:

Didattica
Organizzazione
Scienze mediche
Scienze motorie

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

Consistono in corsi specializzati che analizzano profondamente i gruppi tecnici impiegati nel Judo sportivo e comunque appartenenti a questa area.

TACHI WAZA

1	Te waza	2	Koshi waza	3	Ashi waza
1	ippon seoi nage	1	uki goshi	1	de ashi barai
2	morote seoi nage	2	o goshi	2	okuri ashi barai
3	eri seoi nage	3	harai goshi	3	sasae tsuri komi ashi
4	kata seoi nage	4	hane goshi	4	harai tsurikomi ashi
5	seoi otoshi	5	tsurikomi goshi	5	o soto gari
6	tai otoshi	6	tsuri goshi	6	ko soto gari
7	uki otoshi	7	ko tsuri goshi	7	o uchi gari
8	sumi otoshi	8	o tsuri goshi	8	ko uchi gari
9	hizi otoshi	9	sode tsurikomi goshi	9	ko soto gake
10	obi otoshi	10	ushiro goshi	10	ko uchi gake
11	mochiage otoshi	11	utsuri goshi	11	ashi guruma
12	kata guruma	12	koshi guruma	12	hiza guruma
13	te guruma	13	kubi nage	13	o guruma
14	sukui nage			14	o soto guruma
15	morote gari			15	uchi mata
16	vama arashi			16	o soto otoshi

SUTEMI WAZA

4	Ma sutemi waza	5	Yoko sutemi waza	6	Ikkomi waza	7	Makikomi waza
1	tomoe nage	1	yoko otoshi	1	mae ikkomi gaeshi	1	soto makikomi
2	ura nage	2	yoko guruma	2	yoko ikkomi gaeshi	2	uchi makikomi
3	sumi gaeshi	3	yoko wakare	3	ushiro ikkomi gaeshi	3	hane makikomi
4	tawara gaeshi	4	yoko gake	4	ude ikkomi gaeshi	4	harai makikomi
		5	yoko tomoe			5	ko uchi makikomi
		6	tani otoshi			6	maki tomoe
		7	waki otoshi				
		8	uki waza				
		9	kani basami				

KATAME WAZA

8 Osae waza	9 Shime waza	10 Kansetsu waza
1 hon gesa gatame	1 nami juji jime	1 ude garami
2 kuzure gesa gatame	2 kata juji jime	2 gyaku ude garami
3 makura gesa gatame	3 gyaku juji jime	3 ude hishigi juji gatame
4 ushiro gesa gatame	4 hadaka jime	4 ude hishigi ude gatame
5 kata gatame	5 okuri eri jime	5 ude hishigi hiza gatame
6 kami shiho gatame	6 kata ha jime	6 ude hishigi waki gatame
7 kuzure kami shiho gatame	7 sode guruma jime	7 ude hishigi hara gatame
8 yoko shiho gatame	8 kuzure juji jime	8 ude hishigi ashi gatame
9 kuzure yoko shiho gatame	9 katate jime	9 kannuki gatame
10 tate shiho gatame	10 ryo te jime	10 sankaku gatame
11 ura shiho gatame	11 tsukkomi jime	11 ashi garami
12 mune gatame	12 sankaku jime	
13 kata osae gatame	13 kata jime	
14 uki gatame	14 hoten jime	
15 sankaku gatame		

Inoltre conoscenza di :

Renraku waza

Kaeshi waza

GARE DI JUDO TRADIZIONALE

Sono avvenimenti agonistici che si svolgono con formule varie (Kohaku shiai, in linea, individuali) con regolamento che tiene conto solo degli ippon e dei wazari e che prevede solo categorie di età e non di peso.

Il regolamento di arbitraggio é quello del Kodokan (pubblicato sul libro “Judo Kodokan” in italiano) e non prevedono particolari titoli al vincitore.

3° Parte: Il Judo Sportivo.

Riconoscendo che nella pratica sportiva del Judo s'incontrano difficoltà e pericoli di ordine educativo, si precisa che questo aspetto della nostra disciplina dovrà tenere conto del gradiente di difficoltà proposto all'allievo, delle sue capacità di stare di fronte serenamente agli avvenimenti, di provvedere tempestivamente alla sua formazione culturale completa, affinché non si limiti alla visione agonistica della disciplina, che in sé stessa è solo un mezzo, ma non il fine proposto dal Judo.

Pertanto è responsabilità dell'insegnante preparare gli allievi alla gara, accertarsi che l'ambiente e il regolamento siano consoni alle capacità del medesimo, provvedere perché la pratica del Judo fra i giovanissimi abbia le caratteristiche proprie dell'età e, passata l'età dell'agonismo, il medesimo sia invogliato a recuperare quanto ha trascurato nello studio del Judo tradizionale.

È responsabilità dell'organizzazione prevedere un piano di attività (gare, stage, dimostrazioni) consone al reale stadio di sviluppo dei propri associati. Le manifestazioni agonistiche che rientrano nell'ambito dell'insegnamento e delle società sono:

- gare di classe, con regolamento parziale (gare di caduta, gare di lotta al suolo, gare di Nage waza, gare complete).
- gare sociali (come sopra)
- gare intersociali con formule varie.

Le manifestazioni agonistiche che possono essere organizzate dalle società Libertas affiliate con l'approvazione dei rispettivi Comitati Regionali sono:

Coppe e Trofei ad inviti

- Coppe e Trofei a carattere regionale o interregionale, nazionale
- Coppe o Trofei a carattere internazionale

Le manifestazioni ad esclusiva competenza della Direzione Tecnica Libertas sono:

Tutte le manifestazioni di calendario, aperte alle società Libertas regolarmente affiliate che rivestono carattere ufficiale.

Tutte le gare del Judo Sportivo prevedono le categorie di peso, di età, la distinzione dei sessi (fatta eccezione per i bambini), categorie di grado (nelle gare aperte a tutti sarà l'insegnante ad autorizzare la partecipazione dei suoi atleti in funzione delle loro capacità).

Categorie di età e di peso.

Bambini (maschi e femmine) da 6 a 10 anni:

fino a 23 Kg. - 26 - 30 - 34 - 38 - 42 - 46 (non oltre i 46 Kg.)

Ragazzi (maschi) da 11 a 14 anni:

fino a 35 Kg. - 40 - 45 - 50 - 56 - 62 - 68 - 74 (non oltre i 74 Kg.)

Giovani (maschi) da 15 a 17 anni:

fino a 54 Kg. - 59 - 65 - 72 - 80 oltre 80 Kg.

Adulti (maschi) oltre i 18 anni:

fino a 60 Kg. - 65 - 71 - 78 - 86 - 95 oltre i 95 Kg.

Ragazze (femmine) da 11 a 14 anni:

fino a 30 Kg. - 34 - 38 - 42 - 46 - 50 - 54 (non oltre i 54 Kg.)

Giovani (femmine) da 15 a 17 anni:

fino a 40 Kg. - 44 - 48 - 52 - 56 - 60 oltre i 60 Kg.

Adulti (femmine) oltre i 18 anni:

fino a 45 Kg. - 50 - 55 - 60 - 65 - 70 oltre i 70 Kg.

Queste categorie sono indicative. I Bambini potranno costituire anche una categoria tra i 6 e i 7 anni, i ragazzi tra gli 11 e i 12 anni con speciale riguardo al regolamento.

Bambini e Ragazzi potranno frazionare le categorie consigliate, dividendo a metà l'intervallo fra i pesi, se la partecipazione prevista permette di svolgere ugualmente una gara interessante. Giovani ed Adulti possono gareggiare insieme se il livello medio lo consente. Gli atleti che eccedono dalla categoria di peso dei Bambini e dei Ragazzi, o sono ipertrofici o sono eccezionali, si potrà richiedere che vengano inseriti nella categoria di età superiore.

I tempi di gara consigliati sono: per gare con intento educativo (prevalentemente quelle a girone olimpico) tempi brevi di un minuto per la categoria Bambini e due per la categoria Ragazzi (eventualmente con prolungamento di trenta secondi), tre minuti per i Giovani e gli Adulti. S'intende per gare ad intento educativo quelle che vorrebbero indurre a ricercare l'ippon con la massima determinazione.

Per Gare Sportive, in cui é concesso ricorrere alla tattica di combattimento (nei limiti dello spirito del Judo) due minuti per la categoria Bambini, tre per la categoria Ragazzi, quattro per la categoria Giovani e sei per quella degli Adulti. Nel caso di categorie miste (frequenti per le donne) valgono i tempi delle categorie inferiori.

Regolamento di gara Si possono impiegare vari regolamenti di gara: quello del KdK per le gare di Judo Tradizionale, quello Internazionale per gli incontri internazionali e per le gare ufficiali titolo in palio organizzate dalla Libertas. Lo stesso regolamento di arbitraggio internazionale modificato nel senso delle tolleranze e delle spiegazioni da dare ai combattenti, per le gare a carattere locale, private (senza partecipazione di atleti stranieri).

Organizzazione i bandi delle gare devono essere completi ed ineccepibili e gli organizzatori dovranno attenersi alla lettera. Luogo e programma dovranno tenere presente soprattutto le esigenze dei combattenti, solo se sarà possibile si terranno presenti le necessità delle autorità locali e degli organi d'informazione.

Gli organizzatori disporranno sempre di un Direttore di gara, responsabile davanti alla Libertas Regionale, dell'andamento della manifestazione, garante di un servizio d'ordine incaricato di agire con gentilezza, ma con fermezza per far osservare ai presenti le norme del corretto comportamento. Il Direttore di gara sarà anche responsabile del comportamento della Giuria di tavolo e di tatami, per quanto non concerne i problemi tecnici.

In particolare per quanto riguarda gare con ingresso a pagamento si dovrà provvedere che gli atleti, tutti dilettanti, abbiano a disposizione un luogo da cui osservare comodamente lo svolgimento dei combattimenti.

Regolamento tecnico: per la categoria Bambini sono proibite le tecniche di Shime, Kwansetsu, Sutemi e Makikomi waza; per la categoria Ragazzi è fatto divieto di uso di tecniche di Shime e Kwansetsu waza e le tecniche eseguite dalla posizione inginocchiata.

Durata delle gare: le categorie Bambini e Ragazzi dovranno essere impegnate al massimo per lo spazio di una mezza giornata (mattino o pomeriggio). Possono fare eccezioni per i Ragazzi certe gare internazionali disputate da elementi selezionati.

Formula di gara: sono possibili diverse per le organizzazioni private:

a eliminazione diretta

- a eliminazione diretta con repechage
- a poules
- a girone olimpico
- a girone all'italiana
- a squadre
- Bianchi e Rossi

Tenendo presente che la formula deve rispettare le possibilità degli atleti, sarà possibile stabilire in loco formule diverse secondo il numero dei partecipanti a ciascuna categoria. Ad esempio, per atleti medi si consiglia un massimo di 5 incontri per giornata di gara: se i partecipanti fossero 6 (cosa facile nei massimi e supermassimi) si potrà disporre di un girone all'italiana.

Per atleti di alto valore si potrà raggiungere gli 8 incontri per giornata di gara: Se i partecipanti sono fino a 64, si potrà adottare il girone ad eliminazione diretta con recupero; oltre tale numero il girone ad eliminazione diretta senza recupero.

Per le gare ufficiali con titolo in palio e direttamente organizzate dalla Libertas Regionale, sarà valida la formula dell'eliminazione diretta con recupero o il girone olimpico. Sarà compito degli organizzatori limitare il numero dei partecipanti entro limiti accettabili.

Dimostrazioni: vengono incoraggiate le dimostrazioni tecniche compatibilmente con la durata della gara. È opportuno che ad ogni gara vi siano dimostrazioni di Maestri, di tecnici o di giovani allievi per una durata di 5 minuti.

4° Parte : Struttura ed organizzazione.

I gradi riconosciuti all'interno della Libertas sono i seguenti:

non classificato

classi decrescenti dal V° al I° Kyu

gradi crescenti dal I° Dan

Le classi o Kyu sono di competenza dell'insegnante tecnico qualificato; i gradi o Dan sono di esclusiva competenza della Direzione Tecnica Libertas attraverso pubblico riconoscimento in sessioni Regionali o Nazionali opportunamente pubblicizzate.

L'appartenenza alle classi degli allievi viene attribuita in base a considerazioni tecniche e morali, nello spirito del presente regolamento: I gradi degli esperti vengono attribuiti dalla Libertas Regionale attraverso una sessione di Esame Nazionale. L'esame approfondirà la conoscenza e la capacità del candidato nella Tecnica, nei Kata e nel Randori come da tabella sotto riportata.

Ogni esame sostenuto, con risultato positivo o negativo, dovrà essere registrato sulla tessera personale dalla Commissione Esaminatrice la quale dovrà essere composta da Tecnici Regionali più un Tecnico di un'altra Regione designato dal responsabile tecnico nazionale.

Le qualifiche riconosciute sono le seguenti:

Aiuto istruttore

Istruttore

Maestro

L'attribuzione della qualifica spetta di diritto ad una Commissione Regionale composta dai vari insegnanti più il responsabile della qualifica di un'altra regione designato dalla Qualifica Nazionale. I candidati dovranno disporre di requisiti idonei (sotto specificati) e sottomettersi ad un esame pubblico. Le materie di questo esame sono:

certificato penale nullo

scuola media inferiore per istruttori e maestri

età superiore ai 18 anni

1° Dan per aiuto istruttore. 3° Dan per istruttore, 5° Dan per maestro.

—
—
—
—
—
—

TABELLA PER I PASSAGGI DI GRADO

- 1° Dan:** Corso base - 2 Corsi di specializzazione (1 Nage, 1 Katame) - Nage no kata - Ju no kata - Prova di Randori
- 2° Dan:** Corso base - 5 Corsi di specializzazione (3 Nage, 2 Katame) - I Kata del grado precedente più il Katame no kata - Prova di Randori
- 3° Dan:** Corso base - 7 Corsi di specializzazione (4 Nage, 3 Katame) - I Kata dei gradi precedenti più il Kime no kata - Prova di Randori
- 4° Dan:** Corso base - Tutti i corsi di specializzazione - I Kata dei gradi precedenti più il Kodokan goshin jutsu - Prova di Randori
- 5° Dan:** Tutti i programmi precedenti - I Kata dei gradi precedenti più il Koshiki no kata - Prova di Randori
- 6° Dan:** Tutti i programmi precedenti - Tre dei kata dei gradi precedenti più Itsutsu no kata - Prova di Randori

Categorie di età per i passaggi di grado.

Le prove di Randori si sosterranno al termine delle prove tecniche e di kata suddividendo gli esaminandi in due categorie d'età: fino a 29 anni e da 30 anni in poi.