



Premessa

Nel quadro delle attività promosse dalla FIJLKAM, il judo si configura come disciplina sportiva codificata e, al contempo, come sistema educativo fondato sui principi di adattabilità, progressione didattica, rispetto reciproco e valorizzazione delle capacità individuali.

L'evoluzione dei modelli sportivi contemporanei, sempre più orientati all'inclusione e alla funzione sociale dello sport, rende necessario sviluppare protocolli tecnici strutturati che consentano la partecipazione attiva di atleti con differenti abilità cognitive, motorie e relazionali, nel pieno rispetto dei criteri di sicurezza, efficacia metodologica e coerenza con i principi fondamentali della disciplina.

In tale contesto nasce il progetto **JUDO AUT**, inteso come modello tecnico–organizzativo innovativo volto a promuovere l'inclusione attraverso una pratica del judo adattata, strutturata e metodologicamente rigorosa.

Il termine **AUT** assume una valenza polisemica e strategica, racchiudendo i concetti di:

- **Autismo**, quale ambito prioritario di intervento;
- **Autonomia**, come obiettivo educativo e sportivo primario;
- **Adattamento Universale Tecnico**, quale principio metodologico fondante del progetto.

Il presente progetto si propone di definire un modello di competizione inclusiva capace di coniugare rigore sportivo e accessibilità, attraverso:

- la **parametrizzazione delle abilità individuali**;
- la **modulazione di tempi, modalità di esecuzione e carico tecnico**;
- l'**integrazione della figura del tutor (uke)** quale facilitatore tecnico ed emotivo;
- l'**applicazione di criteri di valutazione oggettivi, trasparenti e standardizzati**.

All'interno di tale impostazione vengono mantenuti e valorizzati gli elementi fondanti del judo — proiezioni (*tachi-waza*), lavoro a terra (*ne-waza*), tecniche di caduta (*ukemi*), principi di controllo, continuità e adattamento — garantendo al contempo un contesto operativo sicuro, flessibile e adeguato alle caratteristiche degli atleti.

La competizione è quindi intesa non esclusivamente come confronto prestativo, ma come ambiente tecnico strutturato e regolamentato, finalizzato alla verifica delle competenze acquisite, allo sviluppo dell'autonomia, al consolidamento dell'autostima e alla piena partecipazione dell'atleta alla vita sportiva.

In questa prospettiva, il progetto **JUDO AUT** assume un duplice valore:

- **tecnico**, in quanto propone un modello replicabile, standardizzabile e integrabile nei contesti federali;
- **sociale ed educativo**, poiché contribuisce a rafforzare il ruolo del judo quale strumento di inclusione, crescita personale e coesione territoriale.

Il progetto si pone inoltre come strumento di supporto alle società sportive, riconoscendone il ruolo centrale nella diffusione dei valori del judo e nella costruzione di una cultura sportiva moderna, accessibile e sostenibile, capace di rispondere in maniera concreta ai bisogni del territorio e di promuovere la piena partecipazione di ogni atleta, nel rispetto della sua unicità.



PROGETTO GARA DI JUDO INCLUSIVO

“Judo AUT – Competizione Inclusiva per Atleti con Diverse Abilità”

Finalità del Progetto

Promuovere la pratica del judo come strumento educativo, inclusivo e formativo, offrendo a ragazzi con diverse abilità un contesto competitivo protetto, regolamentato e valorizzante.

Obiettivi principali:

- Favorire l’inclusione attraverso lo sport
 - Valorizzare le capacità individuali
 - Sviluppare autonomia, sicurezza e autostima
 - Creare un modello federale replicabile
-

Destinatari

- Atleti dai **8 anni in su**, senza limiti di età (categorie aperte fino ai senior)
 - Ragazzi con **diverse abilità cognitive, motorie o relazionali**
 - Ogni atleta sarà **accompagnato da un tutor**
-

Figura del Tutor (Uke)

Ogni partecipante sarà affiancato da:

- Un **tutor qualificato**, preferibilmente:
 - atleta agonista
 - tecnico o cintura avanzata
- Il tutor svolge funzione di:
 - **uke (partner di lavoro)**
 - supporto tecnico ed emotivo
 - facilitatore dell’interazione

 Il tutor **NON** compete ma collabora attivamente alla prova.

Formula di Gara

- Sistema: **Pool con doppio recupero**
 - Obiettivo: garantire **almeno 2 incontri per atleta**
 - Suddivisione:
 - **Gruppo A 8 ANNI FINO AI 12**
 - CATEGORIA 1
 - CATEGORIA 2
 - CATEGORIA 3

 - **Gruppo B 13 IN POI**
 - CATEGORIA 1
 - CATEGORIA 2
 - CATEGORIA 3
-

Struttura dell'Incontro

- Durata adattata (indicativamente 2–3 minuti)
 - Attività:
 - Proiezioni (tachi-waza)
 - Passaggi a terra (airi-kata)
 - Lavoro a terra (ne-waza)
 - Concatenazioni (tachi-waza ne-waza)
 - Dimostrazione tecnica guidata con tutor
-

Giuria e Valutazione


La valutazione sarà affidata a:

- **Arbitri federali**
 - Componenti di commissione con:
 - competenze tecniche
 - esperienza in disabilità e inclusione
-



Griglia di Valutazione (in decimi)

| Criterio | Descrizione | Punteggio |
|--|--|------------------|
| Capacità tecnica di proiezione | Corretta esecuzione delle tecniche in piedi | /10 |
| Autonomia | Capacità di azione indipendente durante l'incontro | /10 |
| Capacità tecnica e continuità a terra | Gestione del ne-waza e fluidità | /10 |
| Ukemi (caduta) | Modalità di caduta in sicurezza e controllo | /10 |
| Forma (atteggiamento generale) | Postura, rispetto, spirito judoistico | /10 |

 **Valutazione finale:** media dei punteggi espressi dalla giuria

Classifica e Premi

- Classifica finale per ogni pool
 - Premi:
 - Medaglie per tutti i partecipanti
 - Riconoscimenti speciali:
 - miglior tecnica
 - miglior autonomia
 - miglior spirito judo
-

Aspetti Inclusivi

- Regole adattate alle capacità degli atleti
 - Tempi e modalità flessibili
 - Centralità della persona, non della prestazione
 - Clima educativo e non esasperatamente competitivo
-

Valore del Progetto

Questo modello:

- Rafforza il ruolo sociale del judo
- Valorizza le società sportive del territorio
- Crea un ponte concreto tra **attività federale e inclusione**