



Programma attività regionale 2022

JUDO

Questo comitato regionale intende sviluppare una nuova forma di comunicazione istituzionale attraverso un documento unico denominato “Programma delle Attività Regionali”.

IL PAR 2022 è uno strumento che faciliterà le società del Friuli-Venezia Giulia, renderà i suoi programmi, servizi e corsi reperibili e disponibili a tutti.

All'interno del piano attività regionale 2022 tramite un sommario, si potrà verificare ed attingere alle informazioni a disposizione, potendo inoltre reperire facilmente il responsabile federale di riferimento per dei chiarimenti.

Essendo uno strumento nuovo avrà bisogno di tempo per diventare completo, si procederà ad aggiornare il materiale informativo avvisando tutte le società FVG.

	Premessa	pag 1
Articolo 1.	Calendario I° semestre.....	pag 2-3
Articolo 2.	Qualificazione campionati italiani.....	pag 4
Articolo 3.	Corsi aggiornamento	pag 5
Articolo 4.	Corsi Aspiranti allenatori	pag 5
Articolo 5.	Corsi Graduazione.....	pag 6
Articolo 6.	Allenamenti regionali	pag 7
Articolo 7.	Campionato a Squadre Serie B	pag 8
Articolo 8.	Campionato regionale esordienti	pag 9
Articolo 9.	Stage esordienti FVG	pag 10
Articolo 10.	Criterium Giovanissimi.....	pag 11-12
Articolo 11.	Referenti regionali e dati per il pagamento.....	pag 13

CALENDARIO 2022

I° SEMESTRE

DATA	ATTIVITÀ CTR FVG	REGIONALE	NAZIONALE	INTERNAZIONALE
08/01/22	Esame aspiranti all.2022 (FIUME VENETO)			
29/01/22	Riunione società Fjlkam			
30/01/22				
05/02/22				
06/02/22				
12/02/22				EJU Cup Cadets LIGNANO
13/02/22				EJU Cup Cadets LIGNANO
19/02/22	Aggiornamento IT	Qualificazione Campionato Italiano Cadetti (LIGNANO)		
20/02/22				
26/02/22				
27/02/22				
05/03/22			Campionato Italiano Cadetti (Lido di Ostia/RM)	
06/03/22			Campionato Italiano Cadetti (Lido di Ostia/RM)	
12/03/22			Gran Prix Junior senior - TORINO /	
13/03/22			Gran Prix Junior senior - TORINO /	
19/03/22			Gran prix cadetti - LIGNANO	
20/03/22			Gran prix Junior - LIGNANO	
26/03/22	Allenamento Regionale ELIO VERDE	Aggiornamento Tecnico ELIO VERDE		
27/03/22	Camp. Reg.Esordienti (SAN VITO)	Qualificazione Coppa Italia Ju-Se A2 (SAN VITO)		
02/04/22			Gran prix cadetti GENOVA	
03/04/22			Gran prix Junior GENOVA	
09/04/22			Trofeo Italia RICCIONE	EJU Cup Juniors (LIGNANO)
10/04/22			Trofeo Italia RICCIONE	EJU Cup Juniors (LIGNANO)
11/04/22				EJU Training Camp Juniors (LIGNANO)
12/04/22				EJU Training Camp Juniors (LIGNANO)
13/04/22				EJU Training Camp Juniors (LIGNANO)
14/04/22		Skorpion Stage (PIANCAVALLO)		
15/04/22		Skorpion Stage (PIANCAVALLO)		
16/04/22	Corso Dan (PIANCAVALLO)	Skorpion Stage (PIANCAVALLO)		

DATA	ATTIVITÀ CTR FVG	REGIONALE	NAZIONALE	INTERNAZIONALE
17/04/22		Pasqua	Pasqua	Pasqua
23/04/22			Coppa Italia Junior-Senior A2. (Lido di Ostia/RM)	
24/04/22			Coppa Italia Junior-Senior A2. (Lido di Ostia/RM)	
30/04/22				
01/05/22	Criterium FVG / Camp.Reg.Esordienti (SACILE)	Qualificazione Camp. Ita Junior. (SACILE)		
07/05/22			Trofeo Italia LODI	
08/05/22			Trofeo Italia LODI	
14/05/22			Campionato Italiano Juniores. (Lido di Ostia/RM)	
15/05/22			Campionato Italiano Juniores. (Lido di Ostia/RM)	
16-21/05/22			Camp International STAGE FIJKAM	
21/05/22			Campionati Nazionali Universitari. (CASSINO)	
22/05/22			Campionati Nazionali Universitari. (CASSINO)	
28/05/22			Gran Prix Junior senior - PERUGIA	
29/05/22			Gran Prix Junior senior - PERUGIA	
04/06/22		Campionato di serie B a squadre FVG		European Championships Veterans (ATENE)
05/06/22	Aggiornamento I.T. AZZANO DECIMO	Trofeo internazionale di Montereale		European Championships Veterans (ATENE)
11/06/22			Coppa Italia Ju-Se A1 (Lido di Ostia/RM)	
12/06/22			Coppa Italia Ju-Se A1 (Lido di Ostia/RM)	
18/06/22				
19/06/22				
25/06/22			Gran Prix Junior senior BASSANO DEL GRAPPA	
26/06/22			Gran Prix Junior senior BASSANO DEL GRAPPA	
02/07/22	Stage Esordienti FVG Spilimbergo			
03/07/22	Stage Esordienti FVG Spilimbergo			
09/07/22				
10/07/22				
16/07/22				
17/07/22				
23/07/22				(EYOF) Banska Bystrica (SVK)
24/07/22				(EYOF) Banska Bystrica (SVK)



Qualifiche campionati Italiani e coppa Italia

Il Comitato Fijlkam Fvg Settore Judo, organizza le fasi di qualificazione regionale. Per tutte le seguenti date saranno osservate scrupolosamente le ultime linee guida Federali per gli eventi, aggiornate secondo la situazione del momento.

19 FEBBRAIO 2022

QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO CADETTI

Lignano- Bella Italia- PALAZZETTO DELLO SPORT

-TEST COVID-19 : ore 15.00/16.00

-PESO: ore 15.00/16.00

- INIZIO GARA: ORE 16.30

-AREE DI COMPETIZIONE: 2

27 MARZO 2022

QUALIFICAZIONE COPPA ITALIA SERIE A2

San Vito, Ligugnana - Via Cristofoli

TEST COVID-19 : ore 8.00/9.00

-PESO: ore 8.00/9.00

- INIZIO GARA: ORE 10.00

-AREE DI COMPETIZIONE: 2

DOMENICA 1° MAGGIO 2022

QUALIFICAZIONE CAMPIONATO ITALIANO JUNIOR

Sacile, Pala Micheletto, via Cartiera Vecchia

-PESO e ACCREDITO: ore 8.00/9.00

-INIZIO GARA: ORE 9.30

-AREE DI COMPETIZIONE: 2

AGGIORNAMENTO TECNICO

Aggiornamento 2022 per gli Insegnanti tecnici Fijlkam Judo FVG. Il programma di aggiornamento per il 2022 ripropone una serie di appuntamenti che, oltre a rispondere a quelle che saranno le disposizioni federali, cercheranno di soddisfare gli interessi e le esigenze dei tecnici, con degli aggiornamenti mirati e attinenti alla realtà regionale. Saranno riconosciute previa richiesta scritta e validazione da parte di questo Comitato, sino a un **massimo di 6 ore** di aggiornamento, ai tecnici frequentatori di stage regionali o attività di rilievo internazionale *Skorpion Stage, Judo & Mare, Stage Nazionale Fijlkam, OTC, Improve Your Club*. Gli aggiornamenti presso altri Comitati regionali, invece, dovranno essere preventivamente autorizzati e concordati tra i responsabili dei Comitati regionali coinvolti. Si ribadisce che le lezioni tecniche dovranno essere rigorosamente seguite sul tatami e in *Judogi*, pena il non riconoscimento della loro frequenza. Gli appuntamenti organizzati per il primo semestre sono i seguenti:

Argomento	Docente	Luogo e Data
regolamento arbitrale 1 ora	Tambozzo Mirko	Lignano 19 febbraio Ore 14:00-15:00
Tecnica Agonistica 2 ore	Elio Verde	San Vito 26 Marzo ore 15:00-17:00
kata e percorsi storici 3 ore	Scacco Maurizio e collaboratori	Pordenone 5 giugno ore 9.00 -12.00 Palazen , via Pirandello 35
Seminario Fispic 2 ore	Silvio Tavoletta e Carolina Costa	Pordenone 5 giugno Ore 14.00-16.00 Palazen , via Pirandello 35

Argomenti 2° semestre : tutte le tecniche che necessitano una presa sotto la cintura di uke o presa alle gambe: KATA GURUMA - SUKUI NAGE - TE GURUMA - MOROTE GARI - OBI OTOSHI - TAWARA GAESHI KUCHIKI TAOSHI - KIBISU GAESHI.

Le annotazioni sulla licenza saranno apposte solo al raggiungimento delle 12 ore di frequentazione obbligatorie previste per il mantenimento della qualifica (art. 44 del R.O.F.).

CORSO ASPIRANTI ALLENATORI 2021-2022

Il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia organizzerà nel 2022, la parte pratica del corso aspiranti allenatori che era prevista per il 2021 ed il corso per aspiranti allenatori di Judo per l'anno 2022.

Il corso è suddiviso nella parte generale, condotta dalla Scuola Regionale dello Sport del CONI e da quella specifica, organizzata dal settore Judo.

A fronte delle "60 ore" previste, è stata strutturata un'attività formativa di 81 ore, si rammenta che per l'ammissione all'esame finale sarà tollerata un'assenza dalle lezioni non superiore al 10% del corso (6 ore).

L'iscrizione al corso 2022 con riferimento al commissario tecnico mamangianni@gmail.com, Il corso verrà attivato con 5 iscrizioni. Il corso avrà inizio con la parte teorica dal mese di maggio.

Per il corso iniziato nel 2021, verranno comunicate le date ai corsisti già iscritti quanto prima in modo diretto.



CORSO DI GRADUAZIONE 2022

Corso di preparazione per gli esami di passaggio dan – 2022

Il corso è rivolto sia ai tesserati che intendono prepararsi per l'esame di passaggio dan che a coloro i quali vogliono approfondire la conoscenza del Judo attraverso lo studio dei *Kata* e della tecnica. Il programma contempla inoltre lezioni sull'arbitraggio e la normativa federale, indirizzate prevalentemente a chi intenderà sostenere gli esami.

Le diverse lezioni, pur indirizzate a diversi livelli di interesse e abilità, sono comunque tutte aperte e accessibili agli iscritti in regola con il pagamento del corso.

Le lezioni saranno coordinate dal C.T.R. Gianni Maman in collaborazione con il M° Maurizio Scacco, c.n. 6° dan, docente federale di Kata, che durante il periodo formativo si avvarranno della collaborazione di tecnici regionali per il completamento del programma.

L'iscrizione all'indirizzo mail: mamangianni@gmail.com è obbligatoria **entro il 12 aprile 2022** con il contestuale pagamento della **quota di 50 €**.

Si rammenta che le lezioni con i docenti non possono considerarsi esaustive, ma dovranno essere accompagnate da una personale fase di studio e approfondimento, da svolgersi autonomamente.

DATE : 1° 2° 3° DAN

16 aprile introduzione generale ai kata – Nage no kata 13.00-15.00
Piancavallo, Piazzale del Tremol 5

28 Maggio -Nage No Kata 1 Parte 17.30/19.30
Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo

5 giugno Storia Ed Origini Del Judo 9.00/12.00
Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo

11 giugno Nage No Kata 2 Parte 17.30/19.30
Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo

25 giugno Katame No Kata - Juno Kata 1 Parte Orari 16.00-19.30
Palestra Ssd corpo libero Ronchi dei legionari Via Roma 15

9 luglio Katame No Kata - Juno Kata 2 Parte Orari 16.00-19.30
Palestra Ssd corpo libero Ronchi dei legionari Via Roma 15

23 luglio Kodokan Goshin Jutsu 1 Parte 17.30/19.30
Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo

27 agosto Kodokan Goshin Jutsu 2 Parte 17.30/19.30
Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo

3 settembre Go Kyo Stefanel orario : 17.00/19.00
Palestra del Judo Kuroki, Via Pascoli 31, 33017 Tarcento

17 settembre Ripasso generale Orario 17.00/19.00
Palestra del Judo Kuroki, Via Pascoli 31, 33017 Tarcento

2 ottobre esibizione dei kata Orario da definire
Palestra Judo Azzanese, via Divisione Julia 11, 33082 Azzano Decimo



ALLENAMENTI Regionali e Provinciali

Il comitato fvg ritiene necessario dare priorità all'attività programmata rispetto agli allenamenti regionali in questo semestre, organizzando un'attività più contenuta a livello provinciale, ove ci siano gli spazi sufficienti e adeguati a programmarla.

PRENOTAZIONE: agli allenamenti potranno partecipare previa prenotazione, alla e-mail mamangianni@gmail.com fino a **due giorni prima dell'allenamento**.

(nome, cognome e anno di nascita)

PROTOCOLLO FIJLKAM:

Per tutte le seguenti date saranno osservate scrupolosamente le ultime linee guida Federali per gli eventi, aggiornate secondo la situazione del momento.

Date	Attività	Sede - Orario
23 aprile	Allenamenti Provinciali GO isao.okano.judo@mail.com	Ronchi dei Legionari Via Roma 15 16.00-17.00 pre-agonisti 17.00-18.30 da 12 anni in poi
4 maggio 15 giugno	Allenamenti Provinciali UD esordienti milena.judo@libero.it	Udine (dlf Yamarashi) via Marangoni 46 ore 18:30- 20:00

gli allenamenti sono aperti a tutti i tesserati FIJLKAM, agli EPS convenzionati e agli atleti stranieri regolarmente tesserati alle proprie federazioni nazionali.

È in fase di studio un calendario estivo di allenamenti regionali che verrà pubblicato entro fine maggio, attendendo disposizioni su i centri tecnici federali in programmazione.



CAMPIONATO REGIONALE A SQUADRE – SERIE B FVG

Questo comitato ha deciso di promuovere questa formula di gara per contrastare l'abbandono alle competizioni nelle fasce junior e senior, includendo anche la fascia master in un confronto di medio livello.

La proposta favorirà un confronto adeguato a judoka che difficilmente possono confrontarsi nelle gare in gare di carattere nazionale o internazionale con successo.

Sviluppando un campionato in più giornate con tempi di gara ridotti con durata e numeri di incontri accettabili per tutti.

Regolamento campionato a squadre di serie B

Competizione a Squadre con 2 giornate per semestre più finale, le squadre devono essere iscritte **entro il 22 aprile** all'indirizzo mail: mamangianni@gmail.com con libertà di prestiti nel triveneto, le formazioni avranno un massimo di 12 atleti.

La durata degli incontri sarà di 3 minuti con 1 minuto di Golden score, al termine dei quali potrà essere dichiarata la parità, in caso di pareggio verrà sorteggiato un altro incontro per decidere la vittoria.

Gli atleti potranno partecipare senza pesarsi, purché abbiano svolto una competizione nel 2021-2022 nella categoria per cui si presentano. Eventuale peso nella prima giornata di campionato, per chi non avesse mai gareggiato nel 2021.

Al campionato non possono partecipare atleti medagliati nei campionati italiani individuali junior - assoluti 2021-2022, **Costo 50 € a squadra.**

Tre squadre: girone all'italiana

Quattro squadre: eliminazione diretta e finale 1/2 e 3/4

Cinque o più squadre: eliminazione diretta e finali 1/2, 3/4, 5/6.

Femminile 57 -63 +63 (CAD* JU -SE – MA) *Cadette cinture nere ultimo anno

Maschile 66 73 81 +81 (JU -SE – MA)

Classifica: 1° cl 10 punti, 2° cl 7 punti, 3° cl. 6 punti, 4° cl. 3 punti, 5° cl. 2 punti, Altri : 1 punto

Medaglia a tutti i partecipanti.

PROTOCOLLO COVID: Per tutte le seguenti date saranno osservate scrupolosamente le ultime linee guida Federali per gli eventi, aggiornate secondo la situazione del momento.

1° maggio Sacile , Pala Micheletto , via Cartiera Vecchia	10:30 ritrovo Inizio gara 11:00	1° giornata
4 giugno Montereale , palazzetto di Montereale Valcellina, Via stazione	16.00 ritrovo Inizio gara 16:30	2° giornata

CAMPIONATO REGIONALE ESORDIENTI FVG

Questo comitato ha deciso di promuovere la stessa formula del Criterium Giovanissimi, adattandola alle fasce agonistiche degli esordienti A e B. Questa scelta è stata intrapresa per favorire l'inserimento nel mondo agonistico di categorie e annate danneggiate dal periodo pandemico.

La proposta favorirà un confronto adeguato ai *judoka* che non possono confrontarsi nelle gare di carattere nazionale o internazionale, salvaguardando la crescita anche dei principianti che non potrebbero fare esperienze positive nel panorama agonistico nell'immediato.

Regolamento Campionato regionale Esordienti (2010/2009-2008)

La competizione verrà gestita a tutti gli effetti come una gara agonistica con arbitri federali e regolamento federale, ma aderendo alla formula del criterium per l'accoppiamento in gruppi omogenei e con cinture adeguate (ove possibile). Peso dichiarato nella preiscrizione e verificato con controllo a campione.

- Categorie omogenee in base al peso (accoppiamento in sede di gara in base a preiscrizioni)
- Due combattimenti garantiti
- Categorie separate per Principianti bianche e gialle (se possibile)

Possono partecipare tutti i nati negli anni 2010/2009-2008 tesserati per il Friuli-Venezia Giulia
Tassa iscrizione 10€ con bonifico entro il giovedì precedente alla competizione.

Modulo da inviare a: mamangianni@gmail.com

COGNOME	NOME	SESSO	ANNO	CINTURA	PESO	SOCIETÀ
ROSSI	GIORGIO	M	2009	GIA/ ARA	38,9	KODOKAN

Per tutte le seguenti date saranno osservate scrupolosamente le ultime linee guida federali per gli eventi, aggiornate secondo la situazione del momento, **non saranno ammessi atleti non prescritti.**

27 marzo San Vito , Ligugnana, Via Cristofoli	17.00 ritrovo Inizio gara 17.30
1° Maggio Sacile , Pala Micheletto, via cartiera vecchia	17:00 ritrovo Inizio gara 17.30

STAGE ESORDIENTI FVG 2022 SPILIMBERGO

Stage riservato alle classi ragazzi (2011) Esordienti A (2010) ed Esordienti B (2009-2008) che si svolgerà il **2-3 luglio** i cui obiettivi sono quelli di proporre un confronto al di fuori della competizione, si punta a limitare l'abbandono che avviene col passaggio all'attività agonistica, strutturando un percorso di allenamenti e stage che mettano al primo posto la crescita tecnica, senza tralasciare i momenti di aggregazione.

Lo stage giovanissimi è aperto a tutti gli atleti e tecnici del Friuli Venezia-Giulia, non escludendo tuttavia la partecipazione a tutti gli atleti tesserati FIJKAM o atleti stranieri che intendano parteciparvi.

In questa circostanza sarà richiesta obbligatoriamente la presenza di **un insegnante tecnico sociale** per assistere i propri atleti.

Per info e iscrizioni mamangianni@gmail.com

Come in passato, sarà previsto un contributo per lo stage, finalizzato a coprire il vivo costo dei pasti e delle attività.

Gli atleti che sono fra i primi 10 nella ranking list italiana sono ospiti del comitato

Per tutte le seguenti date saranno osservate scrupolosamente le ultime linee guida Federali per gli eventi, aggiornate secondo la situazione del momento.

programma dello stage

programma	Attività
sabato pomeriggio 14:30-16:00	Allenamento con i tecnici del Friuli-Venezia Giulia
sabato pomeriggio 16:00-19:00	Gioco libero all'aperto e piscina
sabato sera 20:00	Cena presso la struttura ospitante
sabato notte	Proiezione film e pernottamento sul tatami, con sacchi a pelo
domenica mattina 7:30	Colazione presso la struttura ospitante
domenica mattina 9:00-10:00	Allenamento con i tecnici del Friuli-Venezia Giulia

CRITERIUM GIOVANISSIMI

Le iscrizioni devono effettuarsi rigorosamente da parte delle società di appartenenza entro il giovedì precedente la gara, mediante l'invio di un file Excel (vedi esempio) all'indirizzo :

criteriumjudofvg@gmail.com

tutte le variazioni successive alle iscrizioni dovranno essere comunicate quanto prima.

Il peso dovrà essere effettuato in judogi, giacca compresa. **Non saranno ammessi atleti non prescritti**, in base alle linee guida federali in vigore verrà decisa la modalità di accesso alla struttura.

Durante la data del **1° maggio** saranno coinvolti alcuni degli **atleti di punta della nostra Regione**, che proprio dal Criterium hanno mosso i primi passi nella loro carriera agonistica.

1° maggio 2022	Sacile (Dojo Sacile) Palamicheletto, via Cartiera Vecchia
Anno	Orario Peso
2014	12:00 Ritrovo/Peso Fine gara prevista alle 14:00
2015-2016	14:00 Ritrovo/Peso Fine gara prevista alle 16:00

SOCIETÀ	ANNO DI NASCITA	COGNOME	NOME	SESSO	GRADO	PESO	PRINCIPIANTE
KODOKAN	2011	ROSSI	MARIO	M	BIANCA-GIALLA	45 KG	SI

VOLONTARI eventualmente a disposizione per l'evento

ARBITRI	CRONOMETRISTI	TABELLONISTI
Carlo Bianchi	Lucia Rossi	Chiara Moro

Durante il criterium i giovani atleti vengono più volte fotografati e le immagini sono notoriamente diffuse attraverso i diversi canali mediatici.

Al fine di evitare sgradevoli incomprensioni, tutte le società abbiano cura di segnalare per tempo le situazioni in cui questo non sia gradito.

MODALITÀ DI ACCESSO:

Gli spogliatoi non saranno utilizzabili, per cui i bambini dovranno arrivare già in judogi.

Regolamento

I partecipanti saranno raggruppati in poule omogenee considerando peso, cintura e sesso. Saranno abbinati tra loro i bambini iscritti come “*principianti*”. I Presidenti di giuria avranno cura di interpellare i tecnici qualora le precedenti indicazioni non possano essere soddisfatte. Tutti effettueranno comunque almeno due incontri. Saranno assegnati 2 punti per ogni incontro vinto e 1 per quelli pareggiati. In caso di ulteriore parità, l’incontro continuerà per ulteriori 30” con la regola del *Golden score*.

Quindi:

Ippon: 10 punti **Waza-ari:** 7 punti **Shido** per l’avversario: 1 punto se nella seconda parte dell’incontro il vincitore vince ancora, ci sarà la somma del massimo valore se nella seconda parte il vincitore perde, ci sarà la differenza dei punti (valore massimo)

Regolamento arbitrale 2015/2016

All’inizio e alla fine dell’incontro gli atleti effettuano *zarei*, la posizione prima di ogni *hajime* prevede la par tenza schiena a schiena.

- **randori:** *newaza*, termine incontro al 2° *ippon*
- **durata incontro:** 1’ effettivo
- **durata osae-komi:** 10” *ippon*, 9”-4” *waza-ari*

Azioni proibite

presa al collo o alla parte posteriore del *Judogi* con azione bloccante;
spinta diretta di *uke* che ha le ginocchia al suolo facendolo cadere all’indietro.

Le sanzioni assegnate per l’esecuzione di **azioni proibite** SONO CUMULABILI alle sanzioni previste dal Regolamento di Arbitraggio Internazionale. Ogni sanzione assegnata deve essere opportunamente spiegata al giovane atleta da parte del tecnico/arbitro.

Regolamento arbitrale 2014/2013/2012

Si applicano le regole del judo protetto.

- **randori:** *Tachi Waza*, termine incontro al secondo *ippon* – durata incontro: 1’30” effettivi
- **kumi kata:** partenza con *per-installate*
- **durata osae-komi:** 15” *ippon*, 14”-5” *waza-ari*
- **in casi specifici** (es. cinture bianche con poca esperienza) si può chiedere l’incontro in *Ne-Waza*

Azioni proibite

azioni, con proiezione verso l’avanti, portate sul lato opposto a quello in cui si è in presa (fa eccezione *ippon seoi Nage e sasae tsuri komi ashi*);
azioni dirette con entrambe le ginocchia al suolo;
presa al collo o alla parte posteriore del *Judogi* con azione bloccante;
azioni di *MAKI KOMI WAZA*, *SUTEMI WAZA*, *SHIME WAZA* e *KANSETZU WAZA*; azioni di controllo in *Sankaku* sia gambe che braccia.



RIFERIMENTI E SCADENZE

Consulta:

vicepresidente	Andrea Piccinini	vicepres.judo.fvg@fjlkam.it	+3332802413
commissario tecnico	Gianni Maman	mamangianni@gmail.com	+393472668714
commissario UDG	Mirko Tambozzo	mirko.tambozzo@tin.it	+393381723922
resp. attività promozionale	Paola Sist	psist@outlook.it	+393312343221
resp. organizzativo	Alessandro Costante	ale.kunta@gmail.com	+393491387970

collaboratori attività sportiva:

Blancuzzi Daniele (PN) , Milena Lovato (UD), Furchi Alessandro (GO), Alberto Crevatin (TS)

collaboratori attività promozionale:

Giust Lucia, Mara Zuliani

Media director:

Erika Zucchiatti comunicazione.fvg@fjlkam.it +393408069838

Sito: <https://www.fjlkam.it/fvg/>

Telegram: <https://t.me/fjlkamjudofvg>

Facebook: <https://www.facebook.com/FjlkamFvg>

Quota aggiornamento: 100 € entro il 19 febbraio (110 oltre tale data)

Quota corso graduazione: 50 € entro 15 aprile (75 oltre tale data)

Quota corso aspiranti allenatori: 250 € entro 28 febbraio

Quota corso ufficiali di gara: Gratis entro il 28 febbraio

Iscrizione qualifica: 17 € entro il lunedì antecedente la gara

Per tutti i pagamenti al comitato utilizzare le seguenti coordinate .:

Fjlkam Judo FVG presso la BNL Udine - IBAN IT91K010051230000000004852

Causale : corso / aggiornamento / gara nome: società :.....