



Comitato Regionale Liguria - Settore Judo

Genova, 24/09/2025

A tutte le Società Sportive

Loro indirizzi

Oggetto: Centri Tecnici Regionali

In prosecuzione del progetto avviato nel 2024 e in un'ottica di miglioramento delle iniziative che hanno portato in questi anni ad un incremento dell'attività proposta ai partecipanti, tecnici ed atleti, vengono confermati i Centri tecnici Regionali.

Gli appuntamenti per il CTR Centro-Levante si svolgeranno nelle giornate di Mercoledì e saranno tenute da Alfredo Mezzadra presso la palestra di Via Maggio (Ge-Quarto-ex Kimura)

L'organizzazione per quanto riguarda il CTR Ponente resta invariata, gli appuntamenti si terranno il Sabato presso la palestra Biakko Tai di Sanremo con il Prof. Blanc.

In allegato il calendario degli appuntamenti e gli orari.

Le classi :

Ultimo anno Ragazzi, Es A ed Es B

Cadetti, Juniores e Seniores

Durata:

Annuale

Il costo

Iscrizione annuale 50€

L'iscrizione sarà comprensiva di un gadget Brand Mizuno.

La quota di partecipazione dovrà essere versata dalle società sul
c/c bancario BNL n°21016 ABI 1005 Cab1403 cod. **IBAN**
IT93K0100501403000000021016. Intestato a FIJLKAM
Comitato Regionale Ligure Sett. Judo , causale – **CTR 2025-26**
numero dei partecipanti.

Copia dell'avvenuto versamento e lista dei partecipanti
dovrà essere consegnata al responsabile del CTR

Si ricorda che la frequenza dei corsi sarà discriminante in fase di
convocazione delle rappresentative .


In qualità di responsabili sono confermati:

PONENTE - EVIRI Daniele - **QUAGLIA** Filippo

CENTRO - LEVANTE DAMINELLI Luca - **MANCIOPPI** Gabriele

**N.B. Ai tecnici presenti verrà conteggiato n. 1 credito formativo a
lezione**

Il Vicepresidente del
Comitato Regionale Ligure
Settore Judo



(Andrea Revelli)

Date e orari CTR Centro-Levante

1° gruppo 17.30 – 19.00 Ultimo anno Ragazzi, Es A -B

2° gruppo 19.00 – 21.00 Cadetti , Juniores e Seniores

Obiettivi

1° Gruppo: Miglioramento tecnica di base (in piedi e a terra)
Combinazioni (Renraku) e difese (Kaeshi)
Transizione in piedi – a terra
Potenziamento del Randori

2° Gruppo Consolidamento e Potenziamento tecnica di base

Approfondimento e Gestione del Kumi Kata (impostazione delle prese)
Analisi e Rafforzamento delle situazioni di gara specifiche

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
8	5	3	14	4	4	15	6
15	12	10	21	11	11	22	13
22	19	17	28	25	18	29	20
29	26				25		27

Date e orari CTR Ponente

OTTOBRE

SABATO 4 OTTOBRE 18.30-20,00	RANDORI	SEDE OK CLUB
VENERDI 10 OTTOBRE 19,00-20,30	RANDORI	SEDE YOSHIN RYU
VENERDI' 17 OTTOBRE 19,00-20,30	RANDORI	SEDE SAKURA ARMA
MERCOLEDI 22 OTTOBRE 19,00-20,30	TECNICA	SEDE BYAKKO TAI

NOVEMBRE

VENERDI' 7 NOVEMBRE 19,00-20,30	RANDORI	SEDE BYAKKO TAI
VENERDI' 14 NOVEMBRE 19,00-20,30	RANDORI	SEDE SAKURA ARMA
SABATO 22 NOVEMBRE 10,00-11,30	TECNICA	SEDE BYAKKO TAI

DICEMBRE

SABATO 13 DICEMBRE 10,00-11,30	TECNICA	SEDE BYAKKO TAI O
VENERDI 19 DICEMBRE 19,00-20,30		SEDE DA DEFINIRE

Obiettivi per quanto concerne le lezioni di tecnica

Esercizi di coordinazione e miglioramento della mobilità nel Ne Waza

Apprendimento e potenziamento degli Hairi-Kata nelle diverse posizioni di Uke

Studio del Kumi kata

Studio della transizione piedi-terra e applicazione degli Hairi kata