

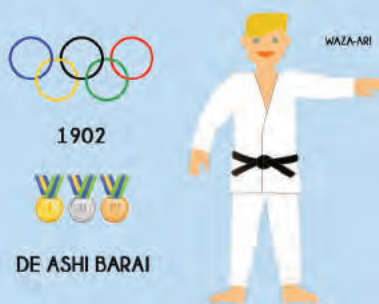


Judo e-Games - 24/06/2020

Tecnica & Reazione



Teoria & Regole



Gara a squadre on-line
club, amici, miste, meglio nella stessa sede

componenti 6/8 misti M/F
età minima 13 anni, max 2 Jun

6 prove singole
2 di squadra
1 prova a staffetta
prove fisiche, teoria, Judo e gioco.

Iscrizione gratuita
entro il **22/06/2020**

eGamesJudo@gmail.com
squadra, nomi atleti e coach
contatto telefonico

gara su zoom in diretta
24/06/2020 dalle **17.00**

Resistenza



Abilità & Coordinazione



Prova di squadra



IN GIURIA

SPECIAL GUEST

LA NAZIONALE ITALIANA JUDO

Regolamento

Le prove singole sono assegnate dal coach, ogni atleta può fare una sola prova.

Ogni prova prevede una classifica, con corrispondente punteggio, in base al numero delle squadre (es. 4 squadre)
Punti: 4 / 3 / 2 / 1

Sono ammessi i parimerito.
Ogni squadra può giocare un jolly per raddoppiare il punteggio della prova, va comunicato prima dell'inizio della prova.
I punteggi delle singole prove sono sommati per ottenere la classifica generale.

In base al numero degli iscritti si divideranno 2 o più pool.
Le migliori 4 disputeranno la finale.
Limite di partecipazione: massimo 20 squadre.

Valori del Judo

poche regole, pochi controlli soprattutto i Valori:
Rispetto Modestia
Coraggio Educazione
Sincerità Autocontrollo
Onore Amicizia

Premi pool di finale

La Squadra prima classificata vince un **Allenamento con i campioni** della squadra nazionale.
Saranno premiate tutte le squadre finaliste.

始め
Hajime



Judo e-Games - 24/06/2020

PROVA 1 - Annoda la cintura

- 1 - su un piede ad occhi chiusi
 - 2 - posizione uchimata a occhi chiusi
 - 3 - seduto piedi sollevati
 - 4 - posizione push-up con una mano sola
- Vince chi completa prima e correttamente più sistemi nel tempo limite di 3 minuti.

PROVA 2 - Forza - Equilibrio - Agilità

In posizione di plank togliere la giacca del judogi, 5 esercizi di plank dinamico (30" cad); reindossare la giacca del judogi, sempre in posizione di plank. Vince chi completa la serie senza cedere.

PROVA 3 - L'alfabeto del Judo

Viene fatta una domanda la cui risposta deve essere data attraverso l'esecuzione degli esercizi corrispondenti alle lettere che la compongono. Vince chi, avendo indovinato la risposta, esegue in minor tempo tutti gli esercizi.
Le squadre riceveranno via e-mail il giorno prima l'alfabeto con gli esercizi.

PROVA 4 - Coordinazione vs velocità

Dato un semplice esercizio di coordinazione lo stesso deve essere eseguito a velocità crescente. Vince chi riesce a mantenere la coordinazione per più tempo.

PROVA DI SQUADRA A STAFFETTA

Ogni atleta esegue un esercizio con le ripetizioni previste (ordine stabilito dal coach), terminato l'esercizio comincia il successivo il compagno di squadra e così via a completare tutto il circuito. Il passaggio del testimone è dato dal REI tra i due atleti. Tutti gli esercizi si svolgono sul posto.

1- Apro-chiudo (30rip) / **2-** Burpees (20rip) / **3-** Burpees-reverse (20rip) / **4-** scaletta 10spazi (3+3rip) / **5-** Sit-ups addominali (30rip) / **6-** Judo Push-up (25rip) / **7-** Ne Waza: passare da quadrupedia a seduto ruotando dx-sx 10+10 rip / **8-** Tandoku Renshu: eseguire Seoi Nage dx-sx (10+10rip). La prova si conclude con il REI dell'ultimo atleta. Vince la squadra che completa per prima tutti gli 8 esercizi.

PROVA 5 - Conosco il Judo e la sua storia

Vengono proposte 6 domande sulla storia del Judo, la tecnica, le olimpiadi, i nostri campioni. Vince chi risponde correttamente al maggior numero di domande in minor tempo.
La squadra scrive le risposte in un foglio, che tiene ben visibile e ferma il suo tempo. Le risposte si leggono tutte assieme.

PROVA 6 - Salto la cintura

L'atleta deve saltare con la cintura a piedi pari. Vince chi salta più volte nel tempo limite di 60". Chi si inciampa si ferma.

PROVA 7 - Adesso arbitro io

Situazioni tecniche da analizzare attraverso i video proposti:
1) wazari / ippon; 2) ne waza/ tachi waza;
3) spinta/ uscita; 4) posizione difensiva / blocco;
5) proiezione/ o transizione ne waza.
Vince chi avrà dato più risposte corrette.
La squadra scrive le risposte in un foglio. Le risposte si leggono tutte assieme.

PROVA 8 - Uchikomi con elastici

Si prevede l'esecuzione di 3 tecniche (Seoi Nage, Uchimata, Kouchi Gari) 5+5 ripetizioni dx/sx. Si valuta la qualità di ogni tecnica: ottimo=10; buono=8; discreto=6; sufficiente=4.
Criteri: rotazione-posizione-estensione-trazione
Vince chi ottiene il punteggio totale maggiore.

N.B. - Quanto non espressamente indicato verrà comunicato durante all'atto dell'iscrizione.