

COMITATO REGIONALE TOSCANA SETTORE JUDO  
COMMISSIONE AGONISTICA:

- A Tutte le Società della Toscana Loro indirizzi
- Al Presidente del settore Judo Alessandro Geri .
- Alla c.a. dei membri della Consulta Loro Indirizzi .
- Ai membri della Commissione Agonistica Loro Indirizzi.

Oggetto:

PROGRAMMA ALLENAMENTI REGIONALI 1° SEMESTRE 2019 :  
ESORDIENTI B , CADETTI , JUNIORES E SENIORES.

Su disposizione della COMMISSIONE AGONISTICA REGIONALE, si rendono note le date di allenamento fino a Giugno 2019.

DATE E ORARI ALLENAMENTI:	APRILE: 4 (18.30-20.00) - 24 (19.00-20.30) MAGGIO: 2-16-25 GIUGNO: 13-27
CLASSI DI ETA':	ESORDIENTI B -CADETTI-JUNIORES -SENIORES
CONVOCATI :	VERRA' INSERITO UN ELENCO DI ATLETI CONVOCATI CHE SARA' INVITATO A PARTECIPARE AGLI ALLENAMENTI REGIONALI .
PARTECIPAZIONE:	ALLENAMENTI APERTI A TUTTI GLI ATLETI CON I REQUISITI DI SEGUITO RIPORTATI
REQUISITI MINIMI:	ESORDIENTI B: da Cintura VERDE a MARRONE  CADETTI: da Cintura VERDE a NERA  JUNIORES-SENIORES:da Cintura BLU a Cintura NERA
Società organizzatrice e Sede allenamento	Aprile :04/04/2019 - Cus Siena , Aprile :24/04/2019 - Nippon Budo Follonica ,Palagolfo Maggio : Giugno :

Sarà indicato un programma di allenamento per ogni collegiale. Sarà inoltre proposto un diverso tipo di allenamento per gli atleti impegnati in gare che si svolgeranno il sabato o la domenica successiva. La partecipazione agli allenamenti Regionale sarà l'unico criterio per selezionare gli atleti per gli eventi in programma. Inoltre, si impegnano a comunicare con urgenza le eventuali assenze per gravi giustificati motivi ,accompagnandole con idonea certificazione

Al più presto verrà indicato il programma di gare alle quali parteciperà la Squadra Regionale Toscana.

Si può già indicare il 23° International Judo Training Camp Baja (Ungheria) dal 12 Agosto al 16 Agosto.

Nell'ottica della crescita sportiva delle società e degli atleti si costituiscono allenamenti collegiali delle sopra indicate classi di età.

I Presidenti Sociali garantiscono che gli Atleti convocati sono regolarmente tesserati per l'anno in corso, sono in possesso di idonea certificazione medica alla pratica agonistica rilasciata dai sanitari abilitati dalle norme vigenti e, quindi, sono in perfette condizioni psico-fisiche e tecnico-tattiche.

Il presidente della Commissione

Andrea Casaglia

## Programma allenamento Regionale :

04/04/2019 Siena

15' RISCALDAMENTO - RANDORI NE WAZA - 6x3' 2'REC.  
5' UCHI KOMI TACHI WAZA - RANDORI TACHI WAZA 6X5' .  
10' STRATCHING

24/04/2019 Follonica

10' RISCALDAMENTO - 15' NE WAZA- IPPON CHANGE - 2' REC.  
5' UCHI KOMI TACHI WAZA  
RANDORI TACHI WAZA: 1X6' - 1X5' - 4X3' - 3X4'.  
ES.A - ES.B : RANDORI TACHI WAZA: 1X4' - 1X3' - 4X2' - 3X3'.  
PROIEZIONI : 5-4-3-2-1-  
5' STRATCHING

02/05/20019

10' RISCALDAMENTO - RANDORI NE WAZA - 4x3' - 2' REC.  
5' UCHI KOMI TACHI WAZA  
RANDORI TACHI WAZA : 1X3' - 2X4' - 2X4 +GS. - 2X3' - 1X4'.  
ES.B: RANDORI TACHI WAZA : 1X2' - 2X3' - 2X3' + GS. - 2X2' - 1x3'.  
5' STRATCHING

16/05/2019

10' RISCALDAMENTO - RANDORI NE WAZA -3X5' - 7X3' - 2' REC.  
5' UCHI KOMI TACHI WAZA - RANDORI TACHI WAZA-- 5X3'+1'GS.  
ES.B: RANDORI TACHI WAZA : 5X2'+ GS.  
PROIEZIONI N° 50  
5' STRATCHING

25/05/2019

10' RISCALDAMENTO - 15' NE WAZA- IPPON CHANGE - 2' REC.  
5' UCHI KOMI TACHI WAZA -  
RANDORI TACHI WAZA 1 al CENTRO 4x30''-- 8x15'' Tot.4'  
ES.B : RANDORI TACHI WAZA 1 al CENTRO 2x30''- 8x15'' Tot 3'  
APNEA 2 SERIE

5' STRATCHING

13/06/2019

10' RISCALDAMENTO - - RANDORI NE WAZA 6x4' - 2' REC.

5' UCHI KOMI TACHI WAZA - - RANDORI TACHI WAZA 7x5'

ES.B : RANDORI TACHI WAZA 7x3'

PROIEZIONI 5-4-3-2-1--

5' STRATCHING

27/06/2019

10' RISCALDAMENTO - RANDORI NE WAZA 2x5' - 15' NE WAZA-  
IPPON CHANGE --2' REC. -

5' UCHI KOMI TACHI WAZA --

RANDORI TACHI WAZA 1x7' -- 1x5' --5x3' -- 3x5'.

ES.B : RANDORI TACHI WAZA 1x5' -- 1x3' --5x2' -- 3x3'.

5' STRATCHING

# Allenamento pre-gara

10' RISCALDAMENTO

15' UCHI COMI TACHI WAZA

PIEDI - TERRA 4x2'

REC.2'

LOTTA SULLE PRESE 4x2'

REC. 1'

RANDORI NE WAZA 4x30'' 1 ATT. - 1 DIF. ALTERNATO

RANDORI TACHI WAZA 4x1' REC 30''

REC'2'

RANDORI TACHI WAZA 8x30'' REC 20''

REC'2'

RANDORI TACHI WAZA 8x30'' REC 10''

10' STRATCHING

## IN ALTERNATIVA

RANDORI TACHI WAZA 6x2' 1' IN DIFESA - --1' IN ATTACCO

## IN ALTERNATIVA

SITUAZIONI ARBITRALI,

KUMI-KATA,

HANSOKUMAKE,

AZIONI AL BORDO,  
SPINTE E USCITE