

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:

PROGETTO S.A.A. E PROGRAMMA ALLENAMENTI REGIONALI 1°SEMESTRE 2019 :

Nell'ottica del nuovo Progetto Regionale " S.A.A." (Sviluppo Attività Agonistica) che vedrà impegnati gli atleti della Toscana (Esordienti B, Cadetti, Juniores, Seniores) in allenamenti Regionali ,la Commissione Attività Agonistica oltre a due sedi istituzionali regionali individuate, Cus Siena e Nippon Budo Follonica che permettono di ospitare in contemporanea molti atleti e quindi facilitando l'organizzazione degli stessi,intende far girare sul territorio gli allenamenti di codesto comitato,quindi comunica che è in fase di realizzazione un elenco di Società della Toscana che vorranno mettere a disposizione i loro impianti sportivi per ospitare tali allenamenti nel rispetto dei seguenti requisiti minimi: Area di allenamento (TATAMI) mq. Minimi 200, spogliatoi con docce (Maschili e Femminili).

Giorni di allenamento(compatibilmente con calendari regionali/nazionali/internazionali).

MARTEDI' - GIOVEDI' con disponibilità pomeridiana da concordare.

SABATO - DOMENICA con disponibilità giornaliera da concordare.

Si comunica che le società che ospiteranno gli allenamenti presso i loro impianti dovranno impegnarsi a garantire i requisiti sopra indicati, tali società saranno inserite in accordo con la commissione agonistica regionale nel calendario allenamenti.

Al fine di rendere più costruttivi tali allenamenti saranno presenti 2-3 ufficiali di gara Regionali.

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

DATE ALLENAMENTI DA CONFERMARE	APRILE : 04 - 24 MAGGIO: 02 - 25 GIUGNO: 08/09 - 29
CLASSI DI ETA'	ESORDIENTI B -C DETTI-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 NERA
ALLENAMENTI CONFERMATI Data, orario e società organizzatrice.	Aprile : 04/04/19 > 18.30 -20.00 - Cus Siena Aprile : 24/04/19 > 19.00 -20.30 - Nippon Budo Follonica Maggio: 02/05/19 > 18.45 -20.30 - Judo Rosignano Maggio: 25/05/19 > 18.00 -20.00 - Accademia Prato Giugno: 08/06/19 > 18.30 -20.00 - P.g.f. Libertas Judo Giugno: 09/06/19 > 10.00 - 12.00 - P.g.f. Libertas Judo

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, al Tecnico referente della propria classe tramite WhatsApp. o Sms .

Junior-Senior	Aldo Mazzi	3393528173
Cadetti	Marco Andrei	3383373043
ES.B	Luca Aiello	3898709280
Settore Femminile	Angela Biancucci	3336503658

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 (Hungheria) 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

02/05/2019 > ROSIGNANO

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

25/05/2019 > PRATO

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' + 1 GS.

PROIEZIONI N° 50

5' STRATCHING

08/06/2019 FIRENZE

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

09/06/2019 FIRENZE

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

5' STRATCHING

29/06/2019

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