

**COMITATO REGIONALE TOSCANA SETTORE JUDO**

**COMMISSIONE AGONISTICA:**

**PROGETTO S.A.A. e PROGRAMMA ALLENAMENTI REGIONALI 2°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 180, 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 1-2 ufficiali di gara Regionali.

TECNICI REFERENTI :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Junior-Senior | Aldo Mazzi | 3393528173 |
| Cadetti | Marco Andrei | 3383373043 |
| ES.B | Luca Aiello | 3898709280 |

Su disposizione della **COMMISSIONE AGONISTICA REGIONALE**,

si rendono note le date di allenamento fino al 31 DICEMBRE 2019.

|  |  |
| --- | --- |
| **PARTECIPAZIONE**  **ALLENAMENTI:** | **ALLENAMENTI APERTI A TUTTI GLI ATLETI**  **CON I REQUISITI DI SEGUITO RIPORTATI.** |
| **REQUISITI MINIMI:** | **ESORDIENTI A** : da Cintura VERDE a MARRONE.  **ESORDIENTI B** : da Cintura VERDE a MARRONE.  **CADETTI** : da Cintura VERDE a NERA.  **JUNIORES-SENIORES** : da Cintura BLU a NERA. |
| **PRESENZE ALLENAMENTI:** | Gli atleti dovranno dare la propria presenza all'incaricato di turno. Le presenze serviranno a determinare i convocati per gli stage e le gare. |
| **ASSENZE ALLENAMENTI:** | Verrà giustificata **solo l'assenza,**che andrà comunicata tramite **email** >[direttore.tecnico@crtjudo.it](mailto:direttore.tecnico@crtjudo.it)  , dal Presidente della propria Società Sportiva , per:  Convocazioni da parte della Commissione Tecnica Nazionale, partecipazione a gare dell'European Cup, gare Nazionali FIJLKAM. |
| **CONVOCAZIONI per STAGE o GARE:** | Verrà inviata un'email alla Società Sportiva dell'atleta convocato per l'attività in oggetto. |
| ALLENAMENTI CONFERMATI  Data, orario e  società  organizzatrice.  \* ANNULLATO | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Settembre | 12/09/19 | 0re 19.00-21.00 Cus Siena | | Settembre | 21-22/09/19 | 0re 17.00 -19.00 Pomeriggio  Ore 10.00- 12.00 Mattina  **Casa in Maremma** | | Ottobre | 08/10/19 | 0re 19.00-21.00 Nippon Follonica \* | | Ottobre | 19/10/19 | 0re 18.00-20.00 San Sepolcro | | Novembre | 06/11/19 | 0re 19.00-21.00 Cus Siena | | Novembre | 26/11/19 | 0re 19.00-21.00 Accademia Prato | |

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

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.

**STAGE:**

La D.T.R. si riserva la facoltà di selezionare per gli STAGE

in programma un gruppo di atleti tra quelli che hanno partecipato in maniera più assidua agli allenamenti Regionali e verranno inoltre selezionati Atleti Medagliati alle European Cup e Campionati Italiani di Classe ,che abbiano comunque un numero congruo di presenze agli allenamenti Regionali.

Cercando così di ripagare gli sforzi profusi dagli stessi giovani e dalle società di appartenenza per partecipare agli allenamenti, altresì verranno inseriti nei “PROGETTI” che verranno eventualmente finanziati dal Comitato Regionale Toscano Settore Judo, operando con massima trasparenza, garantendo che i criteri di selezione operati dovranno essere validi per tutti.

**GARE:**

I criteri di selezione per gli atleti che parteciperanno alle competizioni con le squadre Regionali sarà effettuata dalla D.T.R. sulla base dei risultati, prestazione (livello e numero di incontri disputati) risultati nazionali e livello tecnico -prestativo dell'atleta e partecipazione agli allenamenti Regionali.

I Presidenti Sociali , si impegnano a comunicare con urgenza le eventuali assenza dei loro **atleti convocati per stage o gare** ,per gravi giustificati motivi, all'email > [direttore.tecnico@crtjudo.it](mailto:direttore.tecnico@crtjudo.it)

La mancata comunicazione escluderà automaticamente l'atleta alle successive convocazioni.

Programma Attività Squadra Regionale Toscana.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **MANIFESTAZIONE** | **CITTA'** | **CATEGORIE** | **GARA** | **CAMP** |
| **08-09-10**  **OTTOBRE** | **EJU OTC** | **ROMA** | **JUN -SEN** |  | **X** |
| **10-11-12-13**  **NOVEMBRE** | **BOSNIA OPEN** | **MOSTAR** | **ES.B - CADETTI** | **X** | **X** |
| **27-28-29**  **DICEMBRE** | **RANDORI DAY** | **POMIGLIANO**  **d'ARCO** | **ES.A- ES.B-CAD.- JUN- SEN.** |  | **X** |

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 Tecnica

Andrea Casaglia

PROGRAMMA ALLENAMENTO REGIONALE :

**12/09/2019 > SIENA**

10' RISCALDAMENTO – RISCALDAMENTO NE WAZA 5X30''.

RANDORI NE WAZA - 5x3' 2'REC.

5' UCHI KOMI TACHI WAZA – RANDORI TACHI WAZA 6X4'.

ES.A - ES.B : RANDORI TACHI WAZA: 6x3'.

5' STRATCHING

**21/09/2019 > CASA in MAREMMA**

POMERIGGIO

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

5' UCHI KOMI TACHI WAZA

RANDORI TACHI WAZA: 1X5' – 1X4' – 3X3'- 2X4'.

ES.A - ES.B : RANDORI TACHI WAZA: 1X3' – 1X2' – 4X3'- 2X2'.

PROIEZIONI : 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

5' STRATCHING

**22/09/2019 > CASA in MAREMMA**

MATTINA

10' RISCALDAMENTO - RANDORI NE WAZA – 5x4' – 2' REC.

5' UCHI KOMI TACHI WAZA

RANDORI TACHI WAZA : 1X4'– 2X5'– 1X6 – 2X3'+1'GS. – 1X4'.

ES.A–ES.B: RANDORI TACHI WAZA : 1X2'– 2X4'– 2X3'+ 1GS.- 2X2'- 1x3'.

PROIEZIONI N° 50

5' STRATCHING

**03/10/2019 > FOLLONICA**

10' RISCALDAMENTO – 10'RISCALDAMENTO NE WAZA A TRE.

RANDORI NE WAZA -3X5' – 5X3' - 2' REC.

5' UCHI KOMI TACHI WAZA – RANDORI TACHI WAZA-- 6X3'+1'GS.

ES.A - ES.B: RANDORI TACHI WAZA : 5X3'.

5' STRATCHING

**19/10/2019 > SAN SEPOLCRO**

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

5' UCHI KOMI TACHI WAZA -

RANDORI TACHI WAZA' -1x5'-- 1x6'--1x7'-- 3x6'

ES.A - ES.B : RANDORI TACHI WAZA 1x4'-- 1x5'--1x6'-- 3x3'

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

5' STRATCHING

**06/11/2019 > SIENA**

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

5' UCHI KOMI TACHI WAZA – RANDORI TACHI WAZA 7x5'-- 4X1'

ES.A - ES.B : RANDORI TACHI WAZA 7x3' –- 4X1'

PROIEZIONI : 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

5' STRATCHING

**26/11/2019 > ACCADEMIA PRATO**

10' RISCALDAMENTO - - RANDORI NE WAZA 9x3' – 2' REC.

5' UCHI KOMI TACHI WAZA – RANDORI TACHI WAZA 7x5'+1'GS--4X3'

ES.A - ES.B : RANDORI TACHI WAZA 7x3' +1 GS –- 4X2'+1GS

2 SERIE PROIEZIONI .

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