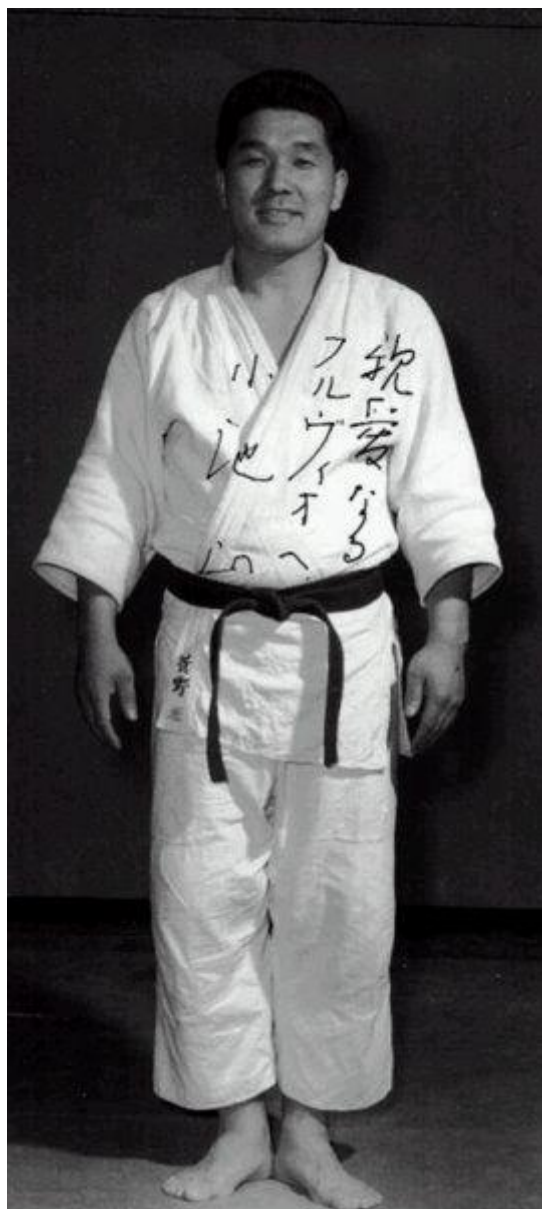


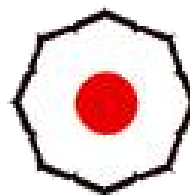
**A.S.D. Mizu Arashi Milano**

**A.S.D. Mizu Judo Kai**

# **3° Memorial Tadashi Koike**



**Gara  
tecnica  
individuale  
31 marzo 2019  
Via Russo 23  
Milano**



**Judo Kodokan**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

## 3° MEMORIAL TADASHI KOIKE GARA TECNICA INDIVIDUALE 31 Marzo 2019

La gara tecnica a prove si svolgerà domenica 31 Marzo 2019, a partire dalle ore 9.00, presso la palestra dell'A.S.D. Mizu Judo Kai, via Russo 23 – Milano.

Alla gara possono partecipare i bambini, i ragazzi e gli adulti a partire dal 6° kyu, in regola con il tesseramento per l'anno sportivo 2019.

I concorrenti verranno suddivisi in categorie per fasce di età di grado (vedi tabella Categorie).

La gara è articolata in tre prove (vedi tabella Programma Tecnico):

- Ukemi
- Nage waza
- Yaku soku geiko

Il singolo concorrente può iscriversi nella categoria superiore, per età o cintura, ma non in quella inferiore.

Il punteggio di ogni singola prova verrà espresso in decimi (da 1 a 10), la somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove darà il punteggio totale.

La graduatoria verrà elaborata, per ciascuna categoria, in base al punteggio totale di ciascun concorrente.

La giuria sarà composta da insegnanti e cinture nere.

Nella valutazione delle tecniche si terrà conto dell'età e del grado dei concorrenti.

La quota di iscrizione alla gara tecnica è di euro 8,00.

Le iscrizioni alla gara devono essere comunicate, entro e non oltre domenica 24 marzo 2019, inviando il modulo allegato a uno dei seguenti indirizzi:

[asdmizujudokai@gmail.com](mailto:asdmizujudokai@gmail.com)

[rocco.zaffarano@gmail.com](mailto:rocco.zaffarano@gmail.com)

Premiazioni:

- 1° classificato per ciascuna categoria medaglia d'oro
- 2° classificato per ciascuna categoria medaglia d'argento
- 3° classificato per ciascuna categoria medaglia di bronzo
- medaglia di partecipazione per i concorrenti non classificati

## CATEGORIE

	<b>Anno di nascita</b>	<b>Grado</b>
<b>1° categoria</b>	2013 – 2012	bianca – gialla
<b>2° categoria</b>	2011 – 2010	bianca – gialla
<b>3° categoria</b>	2011 – 2010	arancione – verde
<b>4° categoria</b>	2009 – 2008	bianca – gialla
<b>5° categoria</b>	2009 – 2008	arancione – verde
<b>6° categoria</b>	2009 – 2008	blu – marrone
<b>7° categoria</b>	2007 – 2006	bianca – gialla
<b>8° categoria</b>	2007 – 2006	arancione – verde
<b>9° categoria</b>	2007 – 2006	blu – marrone
<b>10° categoria</b>	2005 e anni precedenti	bianca – gialla
<b>11° categoria</b>	2005 e anni precedenti	arancione – verde
<b>12° categoria</b>	2005 e anni precedenti	blu – marrone
<b>13° categoria</b>		nera



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

---

## **PROGRAMMA TECNICO**

### **1° Prova – Ukemi Tutte le categorie**

#### **Cintura bianca – gialla**

---

Ushiro ukemi 3°

Yoko Ukemi 3° (d/s)

Mae mawari ukemi 1° (d/s)

#### **Cintura arancione - verde**

---

Ushiro ukemi 3°

Yoko Ukemi 3° (d/s)

Mae mawari ukemi 1°, 2° (d/s)

#### **Cintura blu - marrone**

---

Ushiro ukemi 3°

Yoko Ukemi 3° (d/s)

Mae mawari ukemi 1°, 2°, 3° (d/s)

#### **Cintura nera**

---

Ushiro ukemi 3°

Yoko Ukemi 3° (d/s)

Mae ukemi 1°, 2°

Mae mawari ukemi 1°, 2°, 3°, 4° (d/s)

Viene valutata la correttezza di esecuzione con particolare attenzione alla posizione della testa, alla battuta delle braccia e al rotolamento sulla schiena.

## 2° Prova – Nage waza

<b>1° categoria</b>	<b>Cintura Bianca</b>	<b>Cintura Gialla</b>
<b>2013 – 2012</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hiza guruma</li> <li>▪ O soto gari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uki goshi</li> <li>▪ De ashi barai</li> </ul>
<b>2° categoria</b>	<b>Cintura Bianca</b>	<b>Cintura Gialla</b>
<b>2011 – 2010</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hiza guruma</li> <li>▪ O soto gari</li> <li>▪ Uki goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De ashi barai</li> <li>▪ O uchi gari</li> <li>▪ Ko uchi gari</li> </ul>
<b>3° categoria</b>	<b>Cintura Arancione</b>	<b>Cintura Verde</b>
<b>2011 – 2010</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O goshi</li> <li>▪ Seoi nage</li> <li>▪ Ko soto gari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tai otoshi</li> <li>▪ Koshi guruma</li> <li>▪ Sasae tsuri komi ashi</li> </ul>
<b>4° categoria</b>	<b>Cintura Bianca</b>	<b>Cintura Gialla</b>
<b>2009 – 2008</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hiza guruma</li> <li>▪ O soto gari</li> <li>▪ Uki goshi</li> <li>▪ 1 tecnica a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De ashi barai</li> <li>▪ O uchi gari</li> <li>▪ Ko uchi gari</li> <li>▪ 1 tecnica a scelta</li> </ul>
<b>5° categoria</b>	<b>Cintura Arancione</b>	<b>Cintura Verde</b>
<b>2009 – 2008</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O goshi</li> <li>▪ Seoi nage</li> <li>▪ Ko soto gari</li> <li>▪ 1 tecnica a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tai otoshi</li> <li>▪ Koshi guruma</li> <li>▪ Sasae tsuri komi ashi</li> <li>▪ 1 tecnica a scelta</li> </ul>

<b>6° categoria</b>	<b>Cintura Blu</b>	<b>Cintura Marrone</b>
<b>2009 – 2008</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tsuru komi goshi</li> <li>▪ Okuri ashi barai</li> <li>▪ Harai goshi</li> <li>▪ 1 tecnica a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tsuru goshi</li> <li>▪ Uchi mata</li> <li>▪ Hane goshi</li> <li>▪ 1 tecnica a scelta</li> </ul>
<b>7° categoria</b>	<b>Cintura Bianca</b>	<b>Cintura Gialla</b>
<b>2007 – 2006</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hiza guruma</li> <li>▪ O soto gari</li> <li>▪ Uki goshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De ashi barai</li> <li>▪ O uchi gari</li> <li>▪ Ko uchi gari</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>
<b>8° categoria</b>	<b>Cintura Arancione</b>	<b>Cintura Verde</b>
<b>2007 – 2006</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O goshi</li> <li>▪ Seoi nage</li> <li>▪ Ko soto gari</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tai otoshi</li> <li>▪ Koshi guruma</li> <li>▪ Sasae tsuru komi ashi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>
<b>9° categoria</b>	<b>Cintura Blu</b>	<b>Cintura Marrone</b>
<b>2007 – 2006</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tsuru komi goshi</li> <li>▪ Okuri ashi barai</li> <li>▪ Harai goshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tsuru goshi</li> <li>▪ Uchi mata</li> <li>▪ Hane goshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>
<b>10° categoria</b>	<b>Cintura</b>	<b>Cintura</b>

	<b>Bianca</b>	<b>Gialla</b>
<b>2005 e anni precedenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hiza guruma</li> <li>▪ O soto gari</li> <li>▪ Uki goshi</li> <li>▪ O uchi gari</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De ashi barai</li> <li>▪ Ko uchi gari</li> <li>▪ Seoi nage</li> <li>▪ O goshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>
<b>11° categoria</b>	<b>Cintura Arancione</b>	<b>Cintura Verde</b>
<b>2005 e anni precedenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sasae tsuri komi ashi</li> <li>▪ Ko soto gari</li> <li>▪ Koshi guruma</li> <li>▪ Tai otoshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Harai goshi</li> <li>▪ Tsuru goshi</li> <li>▪ Okuri ashi barai</li> <li>▪ Tsuru komi goshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>
<b>12° categoria</b>	<b>Cintura Blu</b>	<b>Cintura Marrone</b>
<b>2005 e anni precedenti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hane goshi</li> <li>▪ Uchi mata</li> <li>▪ Kata guruma</li> <li>▪ Sumi gaeshi</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Harai tsuri komi ashi</li> <li>▪ Sukui nage</li> <li>▪ Ashi guruma</li> <li>▪ Tomoe nage</li> <li>▪ 2 tecniche a scelta</li> </ul>
<b>13° categoria</b>	<b>Cintura Nera 1° dan</b>	<b>Cintura Nera 2° dan</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5 tecniche a scelta</li> <li>▪ 3 tecniche scelte dalla giuria (1° → 4° kyo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5 tecniche a scelta</li> <li>▪ 5 tecniche scelte dalla giuria (1° → 5° kyo)</li> </ul>

---

La giuria valuterà le tre fasi dell'esecuzione di una tecnica (kuzushi, tsukuri, kake) con particolare attenzione al controllo della caduta di Uke da parte di Tori.

Le tecniche eseguite in movimento avranno una valutazione superiore.

### **3° Prova – Yakusoku-geiko**

Durata della prova:

- 1 m. 1°, 2° e 3° cat.
- 1,30 min. dalla 4° alla 9° cat.
- 2 min. dalla 10° alla 13° cat.

La prova, guidata da un insegnante, si svolgerà effettuando uno Yaku soku geiko secondo i tempi stabiliti per le varie categorie. I due concorrenti dovranno appartenere alla stessa categoria di età, salvo casi particolari.

In questa prova non viene assegnato un punteggio per ogni tecnica eseguita ma vengono valutati altri elementi: posizione del corpo, capacità di mantenere l'equilibrio, prese, capacità di sfruttare le opportunità per eseguire le tecniche, velocità e decisione, capacità di applicare combinazioni di tecniche, capacità di effettuare correttamente la caduta quando si subisce una proiezione.

Non trattandosi di un incontro di gara (shiai) verrà valutata negativamente una posizione difensiva che impedisca l'esecuzione delle tecniche.





ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

## 3° MEMORIAL TADASHI KOIKE

### Gara tecnica individuale - 31 Marzo 2019

Società: \_\_\_\_\_

<i>N.</i>	<i>Cognome e nome</i>	<i>Anno di nascita</i>	<i>Grado</i>	<i>Quota</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				