

**ÎN STARE
DE BINE**
Program pentru ONG-uri
susținut de Kaufland



FEDERATIA
ROMANA
DE JUDO

INVITATIE TURNEUL INTERNATIONAL „JUDO SE JOACA, CE SPUI?” 9-12 Februarie 2023



*Proiect derulat de CS Bronx Powerlifting Club Bacău și finanțat prin programul În Stare de Bine, susținut de Kaufland România și implementat de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile

*Website-ul programului: www.instaredebine.ro

*Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a programului În Stare de Bine.

Program susținut de:

Implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

I. Organizator

CS Bronx Powerlifting Club Bacău

Adresă: Str. Cornișa Bistriței, nr. 29-30, mun. Bacău, jud. Bacău

Email: cs.bronxbacau@yahoo.com

Tel: +40759021146

II. Loc de desfășurare

Competiția va avea loc la Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău.

Adresă: Str. Spiru Haret nr. 6, mun. Bacău, jud. Bacău, România.

III. Participanți

Turneul Internațional „Judo se joacă, CE Spui?” va aduna sportivi din următoarele țări: România, Olanda, Suedia, Ungaria, Israel, Elveția, Irlanda și Italia.

IV. Termene limită

Pentru înscrieri: 30 ianuarie

V. Program

Atenție: Programul poate suferi modificări în funcție de numărul de competitori, context epidemiologic sau alte circumstanțe.

VINERI, 10.02.2023		
14:30-16:00	SOSIREA DELEGAȚIILOR	
17:00-19:00	ANTRENAMENT COMUN	Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare”, mun. Bacău, jud. Bacău
SÂMBĂTĂ, 11.02.2023		
09:00-12:00	DIVISIONING COMPETIȚIE PE ECHIPE	Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare”, mun. Bacău, jud. Bacău
12:00-14:00	PAUZĂ DE MASĂ	Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare”, mun.

Program susținut de:

Implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

		Bacău, jud. Bacău
14:00-18:00	COMPETIȚIE INDIVIDUALĂ	Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare”, mun. Bacău, jud. Bacău

VI. Înscrieri

Toate cluburile participante trebuie să trimită înscrierile cu sportivii și antrenorii însoțitori la adresa de email cs.bronxbacau@yahoo.com, prin completarea formularului de înscriere disponibil prin accearea linkului

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAkAlaxwzxgggGVuvjFjFZV9OTWQjiE7r7L9ZkMCQnbXpJcw/viewform?usp=sf_link, alături de consimțământul de prelucrare a datelor cu caracter personal.

Termenul limită pentru înscrieri este **30 Ianuarie 2022**.

VII. Divizarea

Toți sportivii vor fi divizați în funcție de:

- gen;
- grad de dizabilitate;
- greutate;
- vârstă.

A. Stabilirea categoriei de concurs

Fiecare sportiv va fi plasat la categoria competițională corespunzătoare, împreună cu alți sportivi cu abilități și caracteristici similare, urmărind atât criteriile Federației Internaționale de Judo, cât și normele de siguranță. Aceasta va fi prima etapă a divizării.

B. Abilitățile individuale

Următoarea etapă a divizării va avea loc la sala de concurs, pe baza evaluării abilităților individuale ale sportivilor.

Fiecare sportiv va fi supus unui test individual atât la tachi-waza, cât și la ne-waza sau numai la ne-waza, dacă acesta a fost indicat de antrenorul său.

Acest test se efectuează în timpul unei sesiuni de antrenament, în care un cap de divizare (DH), împreună cu profesorii de divizare (DT), verifică dacă divizarea inițială este în regulă. Sesiunea de antrenament menționată se va desfășura în mod non-formal, având scop recreativ și de socializare.

Sesiunea de antrenament va include următoarele tehnici (Waza):

- jocuri de testare a vitezei de reacție, a stăpânirii tehnicilor de judo, emoțiilor și sentimentului de luptă;
- întoarceri ale adversarului (uke) cu fixare la sol (Osae-komi-waza);

Program susținut de:

Implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

- proiectări (Nage-waza);
- căderi (Ukemi-waza) la aruncarea de către adversar (Tori).

Evaluarea abilităților se va baza pe:

- afinitate pentru judo;
- competitivitate;
- capacitate de a anticipa mișcările adversarului;
- capacitate de a anticipa pericolul;
- înțelegerea legăturii cauză-efect;
- tehnică;
- prestație;
- viteza de executare a procedeeului;
- viteza de reacție a procedeeului;
- strategie.

C. Nivel

Nivelul 1

Judoka de nivelul 1 poate concura într-un shiai cu un judoka de masă, fiind atras de judo. Este un sportiv rapid, puternic, cu viteză de reacție bună, capabil să-și dezvolte o strategie în timpul meciului.

Un sportiv de nivelul 1 are nevoie de asistență și de ghidare din partea antrenorului/arbitrului minime pentru a concura.

Nivelul 2

Judoka de nivelul 2 poate efectua randori similar cu un sportiv de masă, fiind atras de judo. Este un sportiv care reacționează ușor întârziat și nu are multă forță, deși are capacitatea de reacție și înțelegere destul de bune.

Un sportiv de nivelul 2 are nevoie de asistență și de ghidare din partea antrenorului/arbitrului moderate pentru a concura.

Nivelul 3

Judoka de nivelul 3 poate executa un randori sub formă de joc cu un judoka de masă, fiind atras de judo într-o mare măsură. Este într-un fel rapid și puternic, având o viteză de reacție destul de bună, însă nu are niciun fel de strategie.

Un sportiv de nivelul 3 are absolută nevoie de asistență și ghidare din partea antrenorului/arbitrului pentru a concura.

Nivelul 4

Judoka de nivelul 4 poate executa un randori sub formă de joc cu un judoka de masă, doar dacă primește ajutor. Nu este atras de judo, nu are viteză de reacție. Nu are niciun fel de strategie.

Un sportiv de nivelul 4 nu poate concura sub nicio formă fără asistență sporită și ghidare din partea antrenorului/arbitrului, care să-l ajute să performeze.

Nivelul 5

Judoka de nivelul 5 poate doar să execute un randori sub formă de joc cu un judoka de masă, doar

dacă primește suport serios. Nu simte nicio atracție față de judo, este pasiv și are absolută nevoie de de asistență din partea antrenorului/arbitrului în cât mai mare măsură pentru a executa comenzile.

D. Alte criterii de divizare

Genul

Masculin/feminin

Vârsta

Organizatorii, în funcție de situație, sunt abilitați să stabilească categoriile de vârstă, în funcție de parametri și abilitați (nivel, greutate), pentru a face tragerile la sorți echitabile și sigure pentru sportivi.

Greutatea

Dacă sunt suficienți sportivi, este posibil să se utilizeze categoriile de greutate oficiale pentru toate nivelurile.

Categorii masculin: <60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, 100 kg, <+100 kg;

Categorii feminin: <48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, +78 kk.

Organizatorul are dreptul și libertatea de a construi categoriile de greutate pentru fiecare eveniment, în funcție de ceilalți parametri de evaluare a sportivilor (nivel, vârstă), pentru a asigura echitatea și siguranța participanților.

Fete 8-11 ani	Fete 12-15 ani	Fete 18 ani	Femei	Băieți 8-11 ani	Băieți 12-15 ani	Băieți 18 ani	Bărbați
24 kg				24 kg			
24-26 kg				24-28 kg			
26-28 kg				26-28 kg			
28-31 kg				28-31 kg	31 kg		
31-34 kg	34 kg			31-34 kg	31-34 kg		
34-37 kg	34-37 kg			34-37 kg	34-37 kg		
41-45 kg	37-40 kg			37-41 kg	37-41 kg		
45-50 kg	40-44 kg	40 kg		41-45 kg	41-45 kg	46 kg	
+50 kg	44-48 kg	40-44 kg		45-50 kg	45-50 kg	46-50 kg	
	48-52 kg	44-48 kg	48 kg	+50 kg	50-55 kg	50-55 kg	
	52-57 kg	48-52 kg	48-52 kg		55-60 kg	55-60 kg	55 kg
	57-63 kg	52-57 kg	52-57 kg		60-66 kg	60-66 kg	60-66 kg
	+63 kg	57-63 kg	57-63 kg		66-73 kg	66-73 kg	66-73 kg
		63-70 kg	63-70 kg		+73 kg	73-81 kg	73-81 kg
		+70 kg	70-78 kg			+81 kg	81-90 kg
			+78 kg				90-100 kg
							+100 kg

Alți factori

Dacă un sportiv nu poate fi inclus în tragerea la sorți la prima sau la a doua etapă de divizare, va fi organizată încă o sesiune de divizare în funcție de antrenori și de organizatorii competiției.

Criteriile de divizare trebuie să respecte următoarea ordine: siguranță, vârstă, greutate și abilitați.

VIII. Desfășurarea competiției

Arbitraj

În toate situațiile în care regulamentul nu stabilește în mod specific, dar în care arbitrul este de părere că siguranța unuia sau a ambilor sportivi este în joc, arbitrul va opri/suspenda imediat concursul și va aplica penalizările necesare.

Durata unui meci

Durata unui meci este de 3 minute.

În funcție de necesitate, se va recurge la Golden Score de 1 minut.

Asistarea sportivilor

Dacă un sportiv are nevoie de asistență pentru a intra pe saltea, antrenorului poate primi permisiunea arbitrului de a intra pe saltea.

Nicio persoană nu poate intra în spațiul de competiție fără permisiunea arbitrului.

Intrarea pe saltea

La înscriere, fiecare sportiv trebuie să precizeze în formular dacă va concura în **tachi-waza** (start în picioare) sau **ne-waza** (start în genunchi sau șezut).

Există două poziții în **ne-waza** din care sportivul poate începe un concurs: din genunchi sau stând unul lângă altul, cu mâinile în **kumi-kata** (poziție de prindere) și picioarele întinse înaintea.

Dacă un sportiv, din cauza dizabilității de care suferă, trebuie să înceapă concursul în **ne-waza**, celălalt sportiv trebuie să se adapteze și să înceapă concursul tot în **ne-waza**.

Dacă arbitrul, din motive de siguranță, nu este de acord să înceapă concursul cu **tachi-waza**, poate oricând decide să continue după **Mate** în **ne-waza**.

Un concurs care a fost început în **ne-waza** trebuie continuat în **ne-waza**.

În orice moment, se pot face puncte cu o tehnică de aruncare din **ne-waza**, chiar dacă concursul a început în **ne-waza** sau s-a trecut în **ne-waza**.

Dacă sportivii concurează în **ne-waza**, nu au voie să împingă adversarul înapoi.

Atât în **tachi-waza**, cât și în **ne-waza**, arbitrul se asigură că gâtul sportivului nu este blocat în așa fel încât să prezinte un risc de rănire. Sugrumarea atât în **tachi-waza**, cât și în **ne-waza** va provoca **Mate**.

Procedee interzise

Tehnici care par a fi aruncări sacrificiale (sutemi-waza)

Tehnici de blocare a brațului (ude-kansetsu-waza)

Tehnici de împletire/îmbrățișare – ștrangulare (shime-waza)

Sankaku-waza (tehnici triunghiulare)

Aruncări înainte și înapoi pe unul sau doi genunchi

Cădere peste adversar după efectuarea unei tehnici bune

Orice tehnică care pune în pericol gâtul adversarului

În **tachi-waza**, sunt interzise următoarele tehnici:

Koshi guruma

Kubi nage

În **ne-waza**, următoarele tehnici sunt interzise:

Hon kesa gatame

Makura kesa gatame

Kata gatame

Tate shiho gatame (cu excepția variantei cu un singur braț prins)

În plus, orice tehnică care implică controlul capului lui Uke este permisă numai dacă Tori controlează în același timp un braț al lui Uke cu unul dintre propriile sale brațe.

Sistemul de concurs

Fiecare categorie formată după divizarea finală va cuprinde maximum opt concurenți.

La o tragere la sorți vor participa până la cinci sportivi de aceeași categorie, care vor lupta conform sistemului round robin.

Șase, șapte sau opt concurenți din aceeași categorie vor fi împărțiți în două grupe și anume A și B (3+3, 4+3 sau 4+4), și vor intra la tragerea la sorți la categoria căreia aparțin, conform sistemului round robin. După finalizarea meciurilor pentru ambele grupe, cei doi câștigători vor juca în blocul final, care va avea forma unui knock-out elementar, intrând în semifinale conform modelului x (A1 vs. B2, B1 vs. A2). Câștigătorii semifinalelor vor lupta pentru primul și al doilea loc. În cazul în care doi A sau doi B se întâlnesc în finală, vor concura din nou și câștigătorul acelei lupte va ocupa primul loc, indiferent de rezultatele anterioare.

În caz de egalitate între doi sportivi dintr-o grupă (număr egal de victorii, număr egal de puncte), precum și în caz de calificare pentru ocuparea aceluiași loc (I, II sau III), câștigătorul meciului dintre cei doi va fi cel care va ocupa locul respectiv.

În caz de egalitate între trei sportivi dintr-o grupă (număr egal de victorii, număr egal de puncte – triunghi ciclic), precum și dacă toți sunt calificați să ocupe unul dintre cele trei locuri distinse, li se va oferi o a doua șansă de a concura între ei. Dacă rezultatele nu se schimbă, în stabilirea clasamentului se va ține cont de greutate.

În cazul în care un concurent nu poate sau nu dorește să participe la meciuri conform tragerii la sorți, acesta va fi descalificat.

Restricții medicale

Un atlet cu sindrom Down care a fost diagnosticat cu instabilitate atlanto-axială poate fi declarat inapt pentru judo.

IX. Uniformă și echipament

Judogi

Sportivii, în timpul divizării și meciurilor, vor purta judogi alb/albastru.

Distincția dintre doi sportivi cu judogi la fel va fi făcută printr-o centură roșie.

Judogi trebuie să fie curat, omologat, fără reclame sau alte însemne, altele decât cele acceptate de Federația Internațională de Judo.

Judoka de gen feminin trebuie să poarte un tricou alb simplu sub judogi.

Spațiul competițional

Fiecare tatami trebuie să aibă următoarele echipamente:

- O tabelă
- Două ceasuri de competiție
- O masă de secretariat și trei scaune pentru personal
- Două scaune pentru arbitri
- O centură roșie
- Două scaune – câte unul pentru fiecare dintre antrenorii celor doi sportivi.

X. Penalități

Acțiuni interzise

La nivelurile 1, 2 și 3, arbitrul poate sancționa folosirea repetată a tehnicilor interzise, prin **Shido**.

În cazul unei acțiuni interzise, arbitrul va da un avertisment și va explica sportivului natura acțiunii interzise. Când aceeași eroare se repetă, arbitrul poate lua măsuri punitive.

Indicații:

- Pentru nivelul 1 – după 1 avertizare.
- Pentru nivelul 2 – după 2 avertizări.
- Pentru nivelul 3 – după 3 avertismente.

La nivelurile 4 și 5, arbitrul va cere ca antrenorul să fie prezent pentru explicație, pentru ca erorile să fie explicate sportivului în limba lor maternă sau într-un limbaj simplificat. La acest nivel, **Shido** este anunțat doar după oferirea unor explicații repetate.

La nivelurile 1 și 2, este recomandat ca antrenorul să fie implicat în explicații.

Accidentări

Dacă un atlet se rănește și nu poate continua competiția ca urmare a unei acțiuni interzise, sportivul accidentat este declarat câștigător. Toate leziunile vor fi tratate pe tatami de către un asistent medical, la cerere.

XI. Spațiul de concurs

Tatami

Spațiul competițional va avea o dimensiune cuprinsă între 6x6 m și 10x10 m. Vor fi amenajate 2 tatami.

Zona de siguranță

Zona de siguranță va înconjura zona de concurs și va avea culoare diferită (min. 3 m).

Restricții fotografice

Este interzisă fotografierea de la o distanță mai mică de 3 m de tatami. Fiecare antrenor participant va obține de la competitori consimțământul pentru ca organizatorul și partenerii săi media să folosească datele, fotografiile și/sau înregistrările video (denumite în continuare "Media") preluate în cadrul evenimentului. Materialele foto-video pot fi obținute direct de la CS Bronx Powerlifting Club Bacău. Materialele media ar putea fi folosite în formate media tipărite și digitale, inclusiv publicații tipărite, site-uri web, e-marketing, publicitate, filme, emisiuni, social media, în scopuri educaționale sau în alte scopuri. Fiecare club trebuie să se asigure că are permisiunea fiecărui

delegat sau, în cazul unui minor, permisiunea părintelui/tutorelui. În cazul în care un delegat nu își dă acordul, atunci clubul trebuie să informeze CS Bronx Powerlifting Club Bacău în scris la adresa cs.bronxbacau@yahoo.com.

Personal

Personalul pentru desfășurarea competiției va fi format din: 3 arbitri, 1 director de concurs și 1 persoană responsabilă de cronometraj.

XII. Antrenori

Antrenorul joacă un element esențial în judo. Direcția dată de un antrenor pe parcursul unui meci, adecvată nivelului sportivului, asigură siguranța ambilor participanți. Pentru sportivii de la nivelul 1 și 2, antrenorul poate interveni doar la Mate. Pentru sportivii de nivelul 3, antrenorii pot oferi indicații sportivilor pe tot parcursul meciului, limitându-se doar la sfaturi tehnice. Pentru sportivii de nivel 4 și 5, antrenorii pot fi oferite sportivilor sfaturi tehnice, precum și încurajări, pe tot parcursul meciului.

Sportivii vor concura sub deplina responsabilitate a antrenorilor lor. Fiecare antrenor își asumă responsabilitatea pentru asigurarea concurenților săi împotriva riscurilor de rănire pe durata evenimentului.

XIII. Media

Competiția va fi promovată pe site-urile FRJ, EJU, FIJ.

Competiția va fi transmisă în direct pe pagina de Facebook a CS Bronx Powerlifting Club Bacău și De Bacău.

XIV. Premii

Câștigătorii vor primi **medalii, diplome și produse promoționale** oferite de sponsorii noștri.

Pe parcurs, pot interveni unele modificări în desfășurarea evenimentului. Fiecare club participant va fi informat din timp despre orice modificare adusă la prezentul regulament. Pentru mai multe informații, nu ezitați să ne contactați la adresa de email cs.bronxbacau@yahoo.com.