



GARA NON AGONISTICA DI JU-JITSU TRADIZIONALE

- Data:
Domenica 12 dicembre 2021 (ore 09,00-12,00)
- Luogo di svolgimento della gara:
Capralba (CR) c/o Palestra Comunale Via Repubblica, 8
- Iscrizioni:
da perfezionarsi entro domenica 21/11/2021
- Partecipazione:
riservata agli atleti di qualsiasi età, di qualsiasi grado muniti di **GREEN PASS IN CORSO DI VALIDITA'**
- Costo di partecipazione:
Euro 10,00 (non rimborsabili) da versare entro il 21/11/2021;
le ASD che desiderano partecipare sono pregate di fare il versamento tramite bonifico: IBAN: IT93 G076 0101 6000 0104 2238 145 inviandoci una copia del pagamento tramite mail con i nominativi dei partecipanti.
- Valutazione
Le valutazioni saranno date dai Maestri di ogni Associazione presente, e saranno effettuate in base ai fondamentali dichiarati (tecniche singole) e successivamente sviluppate in una combinazione logica tenendo in considerazione il proprio grado

I Maestri si riservano la possibilità di richiedere ai partecipanti delle tecniche a richiesta in base al proprio grado.

Premiazione finale: coppa alla migliore prestazione sportiva per specialità e medaglia a tutti i partecipanti.

PROGRAMMA SPORTIVO

- Kata (suddivisi per livello)
- Duo System (con tecniche di base chiamate dai Maestri)
- Bloccaggi in piedi e a terra (con tecniche chiamate dai Maestri)
- Singole tecniche (chiamate dai Maestri)
 - Tai Otoshi
 - O Goshi
 - Harai Goshi
 - Uchi Gari
 - O Soto Gari
 - Tecniche a richiesta (chiamate dai Maestri)
- Combinazioni di tecniche