



LA LLIGA **SAMBOKA**

CURS 2023-2024



ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



INFORMACIÓ GENERAL

La Lliga Samboka és una proposta de lliga amb activitats mensuals que inclouen competicions educatives, exhibicions tècniques i activitats online que permetran anar adquirint punts per poder demostrar quins són els lluitadors més complets de cada categoria al llarg de tot el curs, a través d'un rànquing de punts per categories.

La Lliga Samboka està oberta a tots els esportistes de sambo, lluita, judo, etc. que tinguin ganes de passar-ho bé fent esports de lluita cos a cos buscant com a objectiu la superació personal i no pas l'enfrontament.

1. Categories

Prebenjamí Nascuts/des els anys 2016-2017

Benjamí Nascuts/des els anys 2014-2015

Aleví Nascuts/des els anys 2012-2013

Infantil Nascuts/des els anys 2010-2011

Cadet Nascuts/des els anys 2007-2008-2009

Júnior / Sènior Nascuts/des l'any 2006 i anteriors.

2. Condicions de participació

Tots els participants i el personal tècnic (imprescindible que sigui major d'edat) que vulguin participar en les activitats presencials, hauran d'estar en possessió de la corresponent llicència esportiva que inclou l'assegurança d'accidents, tramitada bé pel Consell Esportiu d'origen o per la Federació Catalana de Lluita i DD.AA. Es permetrà la participació a les activitats online sense tenir la llicència esportiva tramitada pel Consell o la Federació.

La participació en totes les activitats de la lliga no és obligatòria. Cada activitat té assignada una puntuació. Com més activitats es realitzen més punts s'aconsegueixen.

3. Inscripció a la Lliga Samboka

Per realitzar la inscripció cada club haurà d'omplir el següent formulari **per cada participant** del seu club [ENLLAÇ INSCRIPCIÓ](#)

El preu de la inscripció és de 10€ per esportista

També trobareu l'enllaç d'inscripció a la [WEB LLIGA SAMBOKA](#)

Un cop tancada la inscripció l'organització enviarà un llistat d'esportistes inscrits a cada club.

4. Calendari d'activitats

Festival d'inauguració lliga Samboka (**12 novembre**)

Formació àrbitres educatius (**24 de novembre** part teòrica - part pràctica a les diferents competicions presencials)

Competició tècnica online Fase 1 (**fins 1 desembre**)

Competició educativa (**17 desembre**)

Competició tècnica online Fase 2 (**fins 27 gener**)

Competició educativa (**25 febrer**) *per categories Júnior/Sènior se celebrarà el Campionat de Catalunya de Sambo i Combat Sambo on només podran participar els esportistes amb llicència de la Federació Catalana de Lluita i DDAA)

Competició tècnica online Fase 3 (**fins 24 de març**)

Competició d'habilitats físiques Lluitador/a de Ferro (**28 abril**)



5. Puntuacions per l'elaboració del ranking final

Participació en el Festival d'inauguració lliga Samboka: 5 punts

Participació en la Competició educativa: 5 punts

Participació en la Competició tècnica online: 5 punts per cada Fase superada, 1 punt per participació en el cas de no superar els requisits tècnics.

Participació en la Competició d'habilitats Lluitador/a de Ferro: 1º/15 punts, 2º/10 punts, 3º/5 punts, participació 4 punts

Festival de clausura de la lliga Samboka (maig)

6. Normatives

Festival d'inauguració lliga Samboka

En aquesta activitat es realitzarà un escalfament de caràcter lúdic amb totes les categories juntes. Un cop fet l'escalfament es dividiran els participants per categories i es farà un circuit on es treballarà tècnica, combats, habilitats motrius, condició física, cultura i formació en arbitratge educatiu.

Activitats de competició educativa

En tractar-se d'una activitat de promoció que permet agrupar lluitadors de diferents disciplines similars com el sambo i el judo aquestes competicions educatives combinen i simplifiquen els reglaments de les dues modalitats.

Referent a l'equipació es permetrà la participació tant amb l'equipació de sambo (kurka, pantalons curts i botes) com amb l'equipació de judo (judogi).



Per diferenciar als lluitadors utilitzarem cinturons de color blau i vermell que proporcionarà l'organització.

Els combats estaran arbitrats per **Àrbitres Educatius** que rebran una formació prèvia (presencial en la Jornada d'inauguració i online pels que vulguin fer la formació, però no puguin assistir a la jornada presencial) i es puntuarà de la següent manera:

Categories prebenjamí, benjamí, aleví, infantil i cadet

- Projecció amb caiguda total o parcial d'esquena a terra: **1 punt**
- Immobilització amb esquena a terra durant 10 segons: **1 punt**
- Es permetrà la continuació peu / terra de manera que **si un lluitador projecta i passa a immobilitzar** se li atorgaran **2 punts**.

Cada punt serà anotat en un adhesiu que cada participant portarà enganxat a la part inferior de la jaqueta de la seva equipació (judogi o kurka). El lluitador que tingui més punts en acabar el combat serà el guanyador de l'enfrontament.

Tècniques permeses en categories prebenjamí, benjamí i aleví:

- Projeccions sense agafada prèvia de l'equipació: projeccions agafant una o dues cames.
- Projeccions a partir de l'agafada de màniga i solapa que no impliquin un risc per la salut dels lluitadors (com per exemple quedaran excloses tècniques com les tisores a sambo / kani basami a judo).
- Queden excloses tècniques enroscant únicament el coll de l'adversari, tècniques on sacrificuem el nostre propi equilibri per poder projectar (en judo anomenats sutemis), tècniques on és necessari tirar-se sobre els propis genolls per poder projectar, tècniques de luxació o estrangulació.
- En les immobilitzacions s'intentarà sempre que sigui possible evitar control únicament del cap intentant sempre que el control sigui de cap i un braç.



Tècniques permeses en categoria infantil, cadet i junior/senior:

- Projeccions sense agafada previa de l'equipació: projeccions agafant una o dues cames.
- Projeccions a partir de l'agafada de màniga i solapa que no impliquin un risc per la salut dels lluitadors (per exemple les tisores a sambo / kani basami a judo no estaran permeses per risc de lesió als genolls).
- Queden excloses les estrangulacions i les luxacions de cames. quedant permeses les luxacions de braç (colze exclusivament) ja que és el grup de tècniques que tenen en comú el sambo i el judo

La durada dels combats serà de:

- 2 minuts per categories prebenjamí, benjamí i aleví, sense parades dins el combat, excepte quan un lluitador aconseguixi 4 punts.
- 3 minuts per categories infantil i cadet, sense parades dins el combat, excepte quan un lluitador aconseguixi 8 punts.
- 4 minuts per categoria junior/senior, sense parades dins el combat, excepte quan un lluitador aconseguixi 8 punts.

Activitat de competició tècnica online

La competició de tècnica online consta de 3 fases. En cada fase l'organització penjarà un vídeo de model amb una demostració tècnica diferent per a cada categoria. Els participants poden treballar al seu club durant tot el mes i finalment l'hauran de registrar i enviar a través de la plataforma abans del final del mes.

Si l'organització considera que la demostració supera els requisits mínims s'atorgaran un total de 5 punts. Si es presenta el vídeo, però no supera els mínims es valorarà amb 1 punt. Si no es presenta dintre del termini, no s'aconseguirà cap punt.

Activitats de competició d'habilitats Lluitador/a de Ferro

L'organització dissenyarà un circuit d'habilitats motrius, físiques i tècniques per a cada categoria. En aquesta activitat no es faran combats, només es posarà a prova les habilitats de cada participant.

Cada circuit tindrà un protocol de puntuació i cada participant tindrà tres oportunitats per repetir el circuit, obtenint com a puntuació el millor dels tres resultats. El circuit de cada categoria s'enviarà amb un mes d'antelació per poder preparar-lo al club.

7. Classificacions finals i guardons

La llista de punts s'actualitzarà mensualment tenint en compte els punts assolits per cada esportista després de cada activitat. Si un participant de la lliga no es presenta a una activitat (sigui activitat presencial o online) no sumarà cap punt. Les llistes s'organitzen amb el següent ordre de dades: categoria, pes i total de punts.

En cada activitat presencial es farà entrega d'un diploma de participació. En les activitats online els participants rebran un diploma en format digital via correu electrònic a l'e-mail proporcionat en el moment de la inscripció.

En la darrera jornada de cloenda s'entregaran les medalles de participació i els premis als participants de cada categoria amb més punts. Els participants que no assisteixin a la darrera jornada rebran un diploma de participació en la lliga en format digital.



8. Altres dades d'interès

El Consell Esportiu de La Selva pot modificar discrecionalment aquesta Normativa Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de l'activitat, i serà els responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició (excepte en el Campionat de Catalunya de Sambo i Combat Sambo, que estarà organitzat per la Federació Catalana de Lluita i DD.AA.) que no estiguin contemplades en aquesta Normativa Tècnica.

