



# **REGOLAMENTO GARE**

## **KARATE**

### **A.S.C. 2016**



## Sommario

|   |    |
|---|----|
| REGOLAMENTO GARE A.S.C. 2016 .....                                      | 1  |
| ATTIVITA' SPORTIVA .....  | 3  |
| REGOLAMENTO GARA ATTIVITA' AGONISTICA E AMATORIALE A.S.C.....           | 4  |
| TABELLE RIASSUNTIVE E MODALITÀ' DI PARTECIPAZIONE .....                 | 4  |
| KUMITE .....  | 4  |
| KATA .....  | 4  |
| KATA A SQUADRE .....  | 5  |
| KUMITE A SQUADRE .....  | 5  |
| EQUIPAGGIAMENTO PER LE GARE DI KUMITE .....                             | 5  |
| KATA INDIVIDUALE .....  | 8  |
| NUMERO DEI KATA .....   | 8  |
| VALUTAZIONE .....   | 9  |
| ESECUZIONE DEL KATA - SCHEMA RIASSUNTIVO " GRIGLIA DI VALUTAZIONE"..... | 9  |
| SQUALIFICA (sconfitta) .....  | 10 |
| ERRORI.....   | 10 |
| VALUTAZIONE ERRORI .....  | 11 |
| AZIONI CONSENTITE .....   | 12 |
| COMPORTAMENTI ED AZIONI VIETATE .....                                   | 13 |
| REGOLAMENTO COMBINATA ATTIVITA' GIOVANILE.....                          | 14 |

**ATTIVITA' SPORTIVA  
ANNO2016**

| <b>PREAGONISTICA</b>      | <b>Anno<br/>2016</b> | <b>AGONISTICA</b>    | <b>Anno<br/>2016</b> | <b>AMATORIALE</b> | <b>Anno<br/>2016</b> |
|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Attività Giovanile</b> | <b>nascita</b>       | <b>Kumite - Kata</b> | <b>nascita</b>       | <b>Kata</b>       | <b>nascita</b>       |
| <b>Bambini</b>            | <b>2009/10/11</b>    | <b>Esordienti A</b>  | <b>2003/2004</b>     | <b>Master A</b>   | <b>1966/1980</b>     |
| <b>Fanciulli</b>          | <b>2007/2008</b>     | <b>Esordienti B</b>  | <b>2001/2002</b>     | <b>Master B</b>   | <b>1950/1965</b>     |
| <b>Ragazzi</b>            | <b>2005/2006</b>     | <b>Cadetti</b>       | <b>1999/2000</b>     |                   |                      |
|                           |                      | <b>Juniores</b>      | <b>1996/97/98</b>    |                   |                      |
|                           |                      | <b>Seniores</b>      | <b>1981/1995</b>     |                   |                      |

Per le competizioni di CAMPIONATO NAZIONALE e per le GARE A CARATTERE REGIONALE

Tutti gli atleti partecipanti DEVONO:

1. essere in possesso di idonea certificazione medica prevista dalle vigenti norme
2. essere assicurati con la società sportiva di appartenenza
3. essere associati all'ente A.S.C.

## **REGOLAMENTO GARA ATTIVITA' AGONISTICA E AMATORIALE A.S.C.**

Gli atleti possono partecipare a scelta ad una delle prove o ad entrambe: Kumite e kata.

In sede di gara non sono consentiti passaggi di classe o di categorie di peso e di grado, sono possibili all'atto dell'iscrizione alla gara i seguenti salti di categoria :

ultimo anno cadetti possono gareggiare nella classe juniores, classe juniores possono gareggiare nella classe seniores sia maschile che femminile.

N.B. Nell'area di gara è consentita solo la presenza degli atleti delle classi in procinto di gareggiare e i propri coach (uno per società)

### **TABELLE RIASSUNTIVE E MODALITÀ' DI PARTECIPAZIONE**

#### **KUMITE**

#### **CATEGORIE KG.**

| CLASSI                    | ETA'  |    |    |    |    |     |     |         |         |
|---------------------------|-------|----|----|----|----|-----|-----|---------|---------|
| Esordienti A<br>Maschile  | 12-13 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55  | 61  | 68      | Fino 75 |
| Esordienti A<br>Femminile | 12-13 | 32 | 37 | 42 | 47 | 53  | 60  | Fino 68 |         |
| Esordienti B<br>Maschile  | 14-15 | 42 | 47 | 57 | 63 | 70  | 78  | +78     |         |
| Esordienti B<br>Femminile | 14-15 | 37 | 42 | 47 | 54 | 63  | +63 |         |         |
| Cadetti<br>Maschile       | 16-17 | 45 | 50 | 55 | 61 | 68  | 76  | +76     |         |
| Cadette<br>Femminile      | 16-17 | 43 | 48 | 53 | 59 | 66  | +66 |         |         |
| Juniores M                | 18-20 | 60 | 67 | 75 | 84 | 94  | +95 |         |         |
| Juniores F                | 18-20 | 50 | 55 | 61 | 68 | +68 |     |         |         |
| Seniores M                | 21-35 | 60 | 67 | 75 | 84 | 94  | +94 |         |         |
| Seniores F                | 21-35 | 50 | 55 | 61 | 68 | +68 |     |         |         |

#### **KATA**

| CLASSI          | ETA'  | SESSO          |  | CATEGORIA CINTURE   |
|-----------------|-------|----------------|--|---------------------|
| Bambini         | 6 - 7 | Masch. e Femm. |  | (vedi pagina nr. 8) |
| Fanciulli       | 8 - 9 | Masch. e Femm. |  |                     |
| Ragazzi         | 10-11 | Masch. e Femm. |  |                     |
| Esordienti A    | 12-13 | Masch. e Femm. |  |                     |
| Esordienti B    | 14-15 | Masch. e Femm. |  |                     |
| Cadetti         | 16-17 | Masch. e Femm. |  |                     |
| Juniores        | 18-20 | Masch.e Femm.  |  |                     |
| <u>Seniores</u> | 21-35 | Masch. e Femm. |  |                     |
| Master A-B      | 36-65 | Masch.e Femm.  |  |                     |

## KATA A SQUADRE

| CLASSI                 | ETA'  | SESSO          | N. ATLETI/E | CINTURA |
|------------------------|-------|----------------|-------------|---------|
| Esordienti A           | 12-13 | Masch. e Femm. | 3           | Open    |
| Esordienti B - Cadetti | 14-17 | Masch. e Femm. | 3           | Open    |
| Juniores - Seniores    | 18-35 | Masch. e Femm. | 3           | Open    |
| Master A-B             | 36-65 | Masch.e Femm.  | 3           | Open    |

## KUMITE A SQUADRE

| CLASSI              | SESSO                    | Pesi                   | DURATA INCONTRO |
|---------------------|--------------------------|------------------------|-----------------|
| Esordienti B        | Nr. 3 Maschi e 2 Femmine | M-52/63/+63 = F-47/+47 | 2 minuti        |
| Cadetti             | Nr. 3 Maschi e 2 Femmine | M-55/68/+68 = F-53/+53 | 2 minuti        |
| Juniores - Seniores | Nr. 3 Maschi e 2 Femmine | M-67/75/+75 = F-55/+55 | 2 minuti        |

## EQUIPAGGIAMENTO PER LE GARE DI KUMITE

Le lenti a contatto di tipo morbido e gli apparecchi ortodontici fissi sono consentiti sotto la diretta responsabilità dell'atleta, se maggiorenne, del Coach o del Dirigente sociale, se minorenni.

Gli occhiali da vista sono vietati.

### Obbligatorio:

- Corpetto per tutte le classi,
- cintura rossa e blu,
- guantini rosso e blu,
- parastinchi e paracolli del piede rosso e blu,
- paradenti,
- paraseno per tutte le classi femminili,
- conchiglia per tutte le classi maschili.

L'area di gara deve essere piana e priva di asperità. E' formata da una superficie quadrata, i cui lati misurano otto metri per otto a cui si deve aggiungere un metro per lato (obbligatorio) che costituisce l'area di sicurezza.

Il team arbitrale è composto da un Arbitro (shushin), quattro Giudici (fukushin) e il supervisore del combattimento (kansa) sia nelle gare di Kata che di Kumite. A supporto dello svolgimento del match deve essere designato un segretario di quadrato ed eventualmente un segnapunti e un cronometrista. A discrezione del Commissario di Gara, in caso di necessità, il team arbitrale può essere composto di un Arbitro, tre Giudici e un Supervisore nel Kumite, e un Arbitro due Giudici e un Supervisore nel Kata.

Il sistema di arbitraggio è ad eliminazione diretta con recupero, sia nelle gare di Kumite che in quelle di Kata, salvo deroghe della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara.

L'incontro è vinto dall'atleta che riporta un vantaggio di otto punti o che allo scadere del tempo ha il punteggio più alto. In caso di parità si procede all'hantei. È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due concorrenti, sulla base dei seguenti elementi:

- Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dai concorrenti;
- La superiorità delle tattiche in difesa e in attacco e le tecniche evidenziate;
- Il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.

Per le classi Esordienti A e B, Cadetti e Juniores non sono consentiti contatti con tecniche di pugno alla testa, viso, collo. Solo per i calci jodan è consentito un leggero contatto (skin touch). Per le classi Seniores, sono permessi leggeri e controllati "contatti" (skin touch) con il viso, testa e collo (ma non alla gola) con tecniche di pugno e calci.

Per le categorie di peso maschile è consentita una tolleranza di 1 kg, per le categorie femminile 1,5 kg.

Nella gara Kumite a squadre non è prevista la parità. I combattimenti che terminano con punteggio pari si decidono per hantei, ai fini del punteggio finale vengono considerati i punti tecnici conseguiti durante l'incontro

La squadra composta da cinque atleti – tre maschi e due femmine (minimo tre atleti) l'atleta assente viene dichiarato sconfitto per kiken, e saranno assegnati 8 punti al concorrente

Nelle gare a Squadra di kumite vince la Squadra che si è imposta nel maggior numero di incontri. Se le due Squadre hanno riportato lo stesso numero di vittorie, allora la Squadra vincente è quella che ha ottenuto il maggior numero di punti tecnici, considerando sia gli incontri persi che quelli vinti.

La massima differenza punti o vantaggio in ogni incontro sarà 8 (es.: se un incontro l'Atleta Aka vince per 12 punti a 3, il massimo di punti che potrà contare sarà solo di 8).

Nel caso le due Squadre abbiano vinto lo stesso numero di incontri riportando identico numero di punti tecnici allora si terrà un incontro decisivo tra due atleti designati dalle rispettive squadre. Verrà dichiarato vincitore il Concorrente che otterrà il maggior punteggio. In caso di ulteriore parità, la decisione verrà presa per Hantei.

In un girone all'italiana, con tre squadre, in caso di parità per numero di vittorie e dei punti tecnici, si sorteggia la squadra per il 3° posto e si disputa un incontro decisivo tra due atleti designati dalle rispettive squadre per il 1° e il 2° posto, nel caso di ulteriore parità si procederà all'Hantei.

Gli incontri di Kumite individuale con tre atleti, si svolgono con il girone all'italiana in caso di parità di incontri vinti, ai fini della classifica, si tiene conto dei seguenti criteri di spareggio:

- 1, maggior numero di punti tecnici degli incontri vinti e persi, 2, maggior numero di punti tecnici, in casi di ulteriore parità si provvederà come sotto indicato ;
- sorteggio per il terzo posto in classifica, incontro decisivo per il 1° e il 2° posto, nel caso di ulteriore parità si procederà all'Hantei

Negli incontri individuali di kumite, nel caso del girone all'italiana, la squalifica di un atleta per hansoku comporta la vittoria del concorrente, e ai fini della classifica finale verranno conteggiati i punti tecnici acquisiti sino al momento della squalifica.

La squalifica per hansoku comminata per accumulo di infrazioni minori di categoria C1 e C2 non comporta l'esclusione dell'atleta dalla classifica. Nel caso in cui un atleta viene penalizzato con hansoku per aver provocato una lesione e che secondo il parere del commissario di tappeto (tatami manager) e del gruppo arbitrale sia ritenuto incapace di controllare le abilità necessarie per gareggiare, viene deferito alla commissione arbitrale (commissario di gara, vice commissario di gara, coordinatore dei segretari) che decide se l'atleta deve essere sospeso dalla gara con la conseguente esclusione dalla classifica.

## KATA INDIVIDUALE

| CATEGORIA    | SESSO | CINTURA          |
|--------------|-------|------------------|
| Bambini      | M/F   | Gialla           |
| Bambini      | M/F   | Arancio - Verde  |
| Bambini      | M/F   | Blu - Marrone    |
| Fanciulli    | M/F   | Gialla           |
| Fanciulli    | M/F   | Arancio - Verde  |
| Fanciulli    | M/F   | Blu - Marrone    |
| Ragazzi      | M/F   | Gialla           |
| Ragazzi      | M/F   | Arancio - Verde  |
| Ragazzi      | M/F   | Blu - Marrone    |
| Esordienti A | M/F   | Gialla           |
| Esordienti A | M/F   | Arancio - Verde  |
| Esordienti A | M/F   | Blu - Marrone    |
| Esordienti B | M/F   | Gialla - Arancio |
| Esordienti B | M/F   | Verde - Blu      |
| Esordienti B | M/F   | Marrone - Nera   |
| Cadetti      | M/F   | Gialla - Arancio |
| Cadetti      | M/F   | Verde - Blu      |
| Cadetti      | M/F   | Marrone - Nera   |
| Juniores     | M/F   | Gialla - Arancio |
| Juniores     | M/F   | Verde - Blu      |
| Juniores     | M/F   | Marrone - Nera   |
| Seniores     | M/F   | Gialla - Arancio |
| Seniores     | M/F   | Verde - Blu      |
| Seniores     | M/F   | Marrone - nera   |
| Master       | M/F   | Gialla - Arancio |
| Master       | M/F   | Verde - Blu      |
| Master       | M/F   | Marrone - Nera   |

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado superiore (es. verde/blu; blu)

### NUMERO DEI KATA kata a libera scelta

|  |  |
|--|--|
| Tutte le categorie Gialle-Arancio M/F  | Nr.1 kata  |
| Tutte le categorie Verde - Blu   | Nr. 2 kata   |
| Categorie Esordienti A-B Marrone - Nera  | Nr. 3 kata (alternati)   |
| Categorie Cadetti-Juniores-Seniores-Master   | Kata diverso ad ogni turno   |
| Categorie bambini/fanciulli/ragazzi/esordienti A fino a cintura verde, e tutte le altre categorie fino a cintura arancio | Non possono effettuare kata superiore ai prima 5 Heian o equivalenti |

Sono consentite leggere variazioni secondo lo stile dell'Atleta.

Il nome del kata prescelto deve essere dichiarato chiaramente all'inizio dell'esecuzione.

Valutazione a bandierine. Sistema ad eliminazione diretta con recupero. L'atleta, anche in caso di assenza dell'avversario, esegue sempre la sua prova e il kata eseguito non è riutilizzabile.

Nelle gare a squadre non è prevista l'esecuzione del bunkai. (salvo deroga della Commissione U.d.G)

L'esecuzione è valutata dal saluto di inizio kata al saluto di fine kata sia negli incontri individuali che a squadre.

In un girone all'italiana, con tre squadre, in caso di parità per numero di vittorie e punti, si sorteggia la squadra per il 3° posto e si disputa un incontro decisivo tra le altre due squadre per il 1° e 2° posto. Stessa procedura per un girone all'italiana individuale, in caso di ulteriore parità si procederà all' Hantei.

## VALUTAZIONE

Nel valutare le prestazioni di un Atleta o di una Squadra i Giudici valuteranno le prestazioni attenendosi alla tabella sotto indicata.

### ESECUZIONE DEL KATA - SCHEMA RIASSUNTIVO " GRIGLIA DI VALUTAZIONE"

|                   |                |                      |                |  |
|-------------------|----------------|----------------------|----------------|--|
| LEGENDA           | T              | TECNICA              |                |  |
|                   | R              | RITMO                |                |  |
|                   | E              | RSPRESSIVITA'        |                |  |
|                   | K              | KIME                 |                |  |
|                   | P              | POTENZA              |                |  |
|                   | S              | SINCRONISMO          |                |  |
| <b>ESORDIENTI</b> | <b>CADETTI</b> | <b>JUNIOR/SENIOR</b> | <b>SQUADRE</b> |  |
| T = da 1 a 7      | T = da 1 a 6   | T = da 1 a 5         | T = da 1 a 6   |  |
| R = da 1 a 6      | R = da 1 a 4   | P = da 1 a 4         | R = da 1 a 4   |  |
| E = da 1 a 4      | E = da 1 a 4   | R = da 1 a 4         | S = da 1 a 4   |  |
| K = da 1 a 3      | K = da 1 a 4   | E = da 1 a 4         | K = da 1 a 3   |  |
|                   | P = da 1 a 3   | K = da 1 a 3         | P = da 1 a 3   |  |
|                   |                |                      |                |  |

| PARAMETRI DEI GIUDIZI |   |               |   |               |   |               |   |
|-----------------------|---|---------------|---|---------------|---|---------------|---|
| Ottimo                | 7 | Ottimo        | 6 | Ottimo        | 5 | Ottimo        | 6 |
| Buono                 | 6 | Buono         | 5 | Buono         | 4 | Buono         | 5 |
| Discreto              | 5 | Discreto      | 4 | Discreto      | 3 | Discreto      | 4 |
| Sufficiente           | 4 | Sufficiente   | 3 | Sufficiente   | 2 | Sufficiente   | 3 |
| Medioocre             | 3 | Insufficiente | 2 | Insufficiente | 1 | Insufficiente | 2 |
| Insufficiente         | 2 | Modesto       | 1 |               |   | Modesto       | 1 |
| Modesto               | 1 |               |   |               |   |               |   |
|                       |   |               |   |               |   |               |   |

Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi cui si ispira. Deve essere realistico in termini di combattimento e mostrare concentrazione, potenza e potenziale impatto in ogni tecnica. Deve dimostrare forza e velocità, come anche grazia, ritmo ed equilibrio

Dalla esecuzione del kata di un Atleta o di una Squadra devono emergere le seguenti abilità e capacità:

1. Una realistica dimostrazione del significato del Kata (comunicazione, espressività);
2. Posizioni corrette (DACHI) con la giusta tensione nelle gambe e piedi piatti al suolo;
3. Forma corretta (KIHON) conforme alle norme e agli standard degli stili di karate
4. Nelle transizioni motorie, tempo, ritmo, velocità e corretta esecuzione delle tecniche, equilibrio e focalizzazione della potenza (KIME);
5. Uso corretto e idoneo della respirazione quale ausilio per il KIME;
6. Idonea focalizzazione dell'attenzione e della concentrazione;
7. Idonea tensione dell'addome e assenza di sobbalzi dei fianchi verso l'alto e verso il basso durante i movimenti;

### **SQUALIFICA (sconfitta)**

Un Atleta od una Squadra possono essere squalificati per una delle seguenti ragioni:

Eeguire un kata diverso da quello dichiarato.

Effettuare una pausa molto evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata.

Far cadere la cintura durante la performance.

### **ERRORI**

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione in accordo con i criteri di cui sopra:

Piccola perdita di equilibrio.

Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto, così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.

Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione del corpo sia completato o, in caso di kata a squadre, non avere un movimento sincronizzato.

Uso di segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra) o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karategi, o respirazione inappropriata. Saranno automaticamente penalizzati dai Giudici da tabella sotto indicata.

Cintura che si allenta scendendo dai fianchi durante l'esecuzione.

Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio e durante la prova.

### **VALUTAZIONE ERRORI**

|  |    |
|--|----|
| Lieve perdita di equilibrio subito corretta              | -1 |
| Pause prolungate prima dell'inizio e durante la prova    | -1 |
| Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione | -1 |
| Lieve perdita di sincronizzazione (squadre)              | -1 |
| Movimento non corretto o incompleto                      | -1 |
| Evidente perdita di sincronizzazione (squadre)           | -2 |
| Evidente perdita di equilibrio                           | -2 |
| Non eseguire un blocco di tecniche in modo completo      | -2 |
| Posizioni esasperate e anti fisiologiche                 | -3 |
| Grave perdita di equilibrio o caduta                     | -5 |

Per quanto non contemplato nel presente regolamento di gara, sarà applicato il regolamento di arbitraggio A.S.C. dell'anno in corso.

## **REGOLAMENTO KUMITE DIMOSTRATIVO RAGAZZI**

**La prova consiste in una dimostrazione di combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Associazione Sportiva, contro altri due atleti di un'altra Associazione Sportiva.**

**La gara verrà effettuata a tabellone con recuperi, con valutazione a bandierine.**

Si eseguono le tecniche previste nel regolamento Esordienti A (V. Programma Attività Federale FIJKAM), dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (naturalezza delle posizioni e fluidità dei movimenti);
- strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo);
- padronanza simmetrica dei fondamentali (bilateralità delle azioni tecniche);
- tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco e in fase di difesa).

La prova ha la durata di 40" per Ragazzi; a 30" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare.

È obbligatorio l'uso di **guantini, para tibia con piede( anche non colorati), conchiglia, paradenti ( corpetto facoltativo).**

### **AZIONI CONSENTITE**

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo e al tronco (**Mawashi Geri Jodan e Chudan**)
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (**Ura Mawashi Geri Jodan**)
- Pugno rovescio al capo (**Uraken Jodan**)
- Pugno diretto controlaterale al tronco (**Gyaku Tsuki Chudan**)

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso e al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico. Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (Chudan) possono essere con leggero contatto.

## COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE

- Tutte le tecniche non citate tra quelle consentite
- Le proiezioni
- Le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi
- Le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse
- I contatti eccessivi al tronco (Chudan)
- Tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan)

La valutazione sarà espressa secondo i seguenti parametri:

| Tecniche di gambe  |   | Tattica in attacco |   | Tattica in difesa  |   | Tecniche di braccia |   |
|--------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|---------------------|---|
| Ottimo             | 9 | Ottimo             | 4 | Ottimo             | 4 | Ottimo              | 3 |
| Buono              | 8 | Buono              | 3 | Buono              | 3 | Discreto            | 2 |
| Discreto           | 7 | Sufficiente        | 2 | Sufficiente        | 2 | Insufficiente       | 1 |
| Sufficiente        | 6 | Insufficiente      | 1 | Insufficiente      | 1 | Non classificabile  | 0 |
| Mediocre           | 5 | Non classificabile | 0 | Non classificabile | 0 |                     |   |
| Insufficiente      | 4 |                    |   |                    |   |                     |   |
| Modesto            | 3 |                    |   |                    |   |                     |   |
| Scarso             | 2 |                    |   |                    |   |                     |   |
| Scadente           | 1 |                    |   |                    |   |                     |   |
| Non classificabile | 0 |                    |   |                    |   |                     |   |

# Regolamento Combinata

## PERCORSO STAZIONE BAMBINI/ FANCIULLI

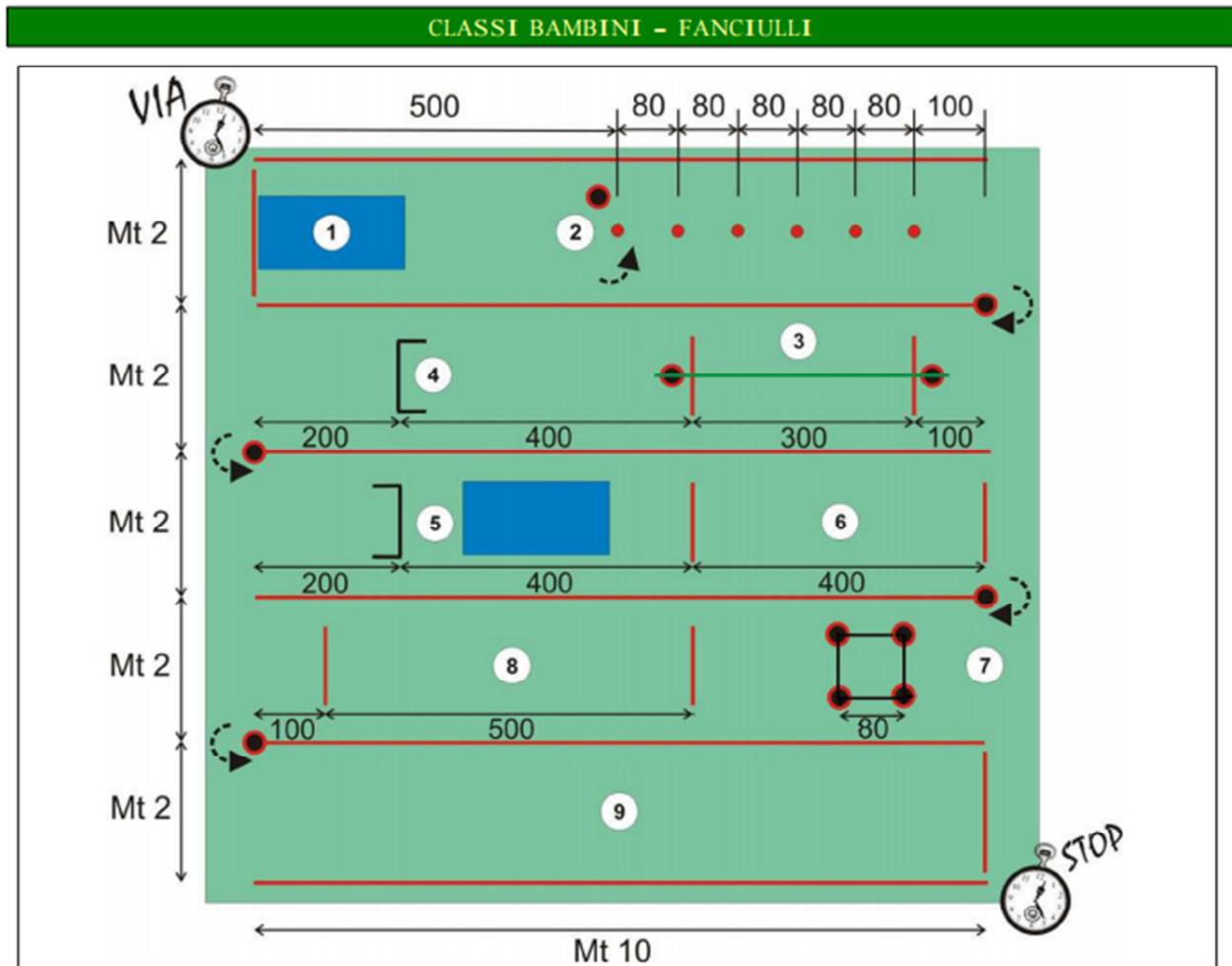


fig. 1 - Le distanze sono specificate con precisione in metri/decimetri

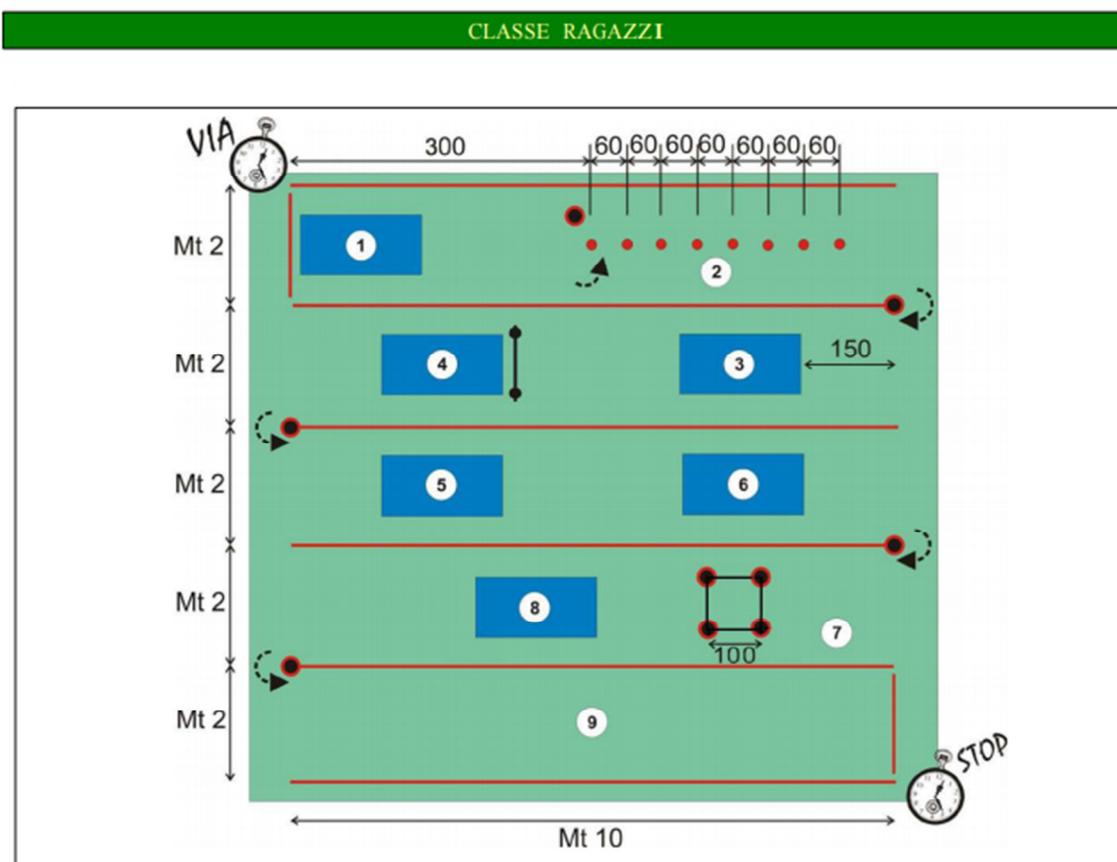
### BAMBINI/ FANCIULLI:

#### Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;

- 3) n. 4 Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (cm. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato (cm. 35);
- 8) Balzi in avanzamento a coniglietto (m. 5);
- 9) Corsa fin

## PERCORSO STAZIONE RAGAZZI



## **RAGAZZI:**

### **Legenda:**

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Capovolta indietro;
- 4) Capovolta saltata (tuffo);
- 5) Ruota dx; 6) Ruota sx;
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato avanti e indietro n. 10 salti;
- 8) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 9) Corsa finale

## **ERRORI:**

Gli errori vengono segnalati con il sollevamento della bandierina rossa, per il quale sarà assegnata una penalità di 1 “ in caso salta una stazione viene assegnato una penalità di 30”.

Viene considerato errore:

- L’abbattimento di un ostacolo
- Saltare un elemento
- Non eseguire balzi a piedi pari uniti quando richiesto
- Non eseguire il numero richiesto di balzi
- Non eseguire correttamente gli elementi di preacrobatica (uscire lateralmente dal materassino durante l’esecuzione dell’elemento; nella ruota i piedi non oltrepassano la linea del bacino)
- Se non vengono rispettate le linee di partenza e arrivo

## **REGOLAMENTO GIOCO TECNICO CON PALLONCINO**

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma.

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Per tutte le Classi:

Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri).

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto ogni infrazione.

## **PROVA LIBERA**

La prova libera deve svolgersi su Tappeti di m. 8 x8, costituiti da materassini di gomma.

Consiste in 2 prove sommate fra di loro che possono essere: kata di libera composizione, kata di base (heian, pinan) o tecniche di kumite della durata non superiore ai **40"**.

