

Domenica 22 Gennaio 2017

organizzano

Campionato Provinciale Karate

CSI Milano

Gara di Attività Giovanile, Kata e Kumite individuale

Pozzuolo Martesana

Palestra Comunale - Piazzale Pietro Nenni 1

PROGRAMMA:	Ore 9 - 13	Attività Giovanile
	Ore 13	Kata e Kumite ESORDIENTI A e B
	Ore 15	Kata e Kumite CADETTI
	Ore 16	Kata e Kumite JUNIORES / SENIORES / MASTER

ATTENZIONE: l'orario indicato si riferisce all'obbligatorietà del ritrovo e non all'inizio delle competizioni
Gli orari definitivi saranno pubblicati su www.akido.it il venerdì prima della gara

COSTO:	€ 10 Attività Giovanile	€ 10 Kumite Dimostrativo
	€ 10 Kata e/o Kumite	€ 15 due specialità
	<u>Non saranno detratte quote per eventuali atleti assenti</u>	

ISCRIZIONI: inviare esclusivamente i moduli allegati in formato Excel
via e-mail a: luigi.debiase1989@gmail.com
Entro e non oltre **le ore 22:00 di Mercoledì 18 Gennaio**

RICHIEDERE SEMPRE LA CONFERMA DI RICEZIONE DELLE ISCRIZIONI INVIATE

NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE IL TERMINE E/O MODULI DIVERSI DA QUELLI ALLEGATI

PREMIAZIONI: Al termine di ogni categoria. Saranno premiati i primi 4 classificati con medaglia.
Fino alla categoria Esordienti A compresa medaglia ricordo a tutti i partecipanti.

INFORMAZIONI: Enzo Tranchini: 347 2951760 Luigi De Biase: 389 3147069

All'interno dell'area di gara sarà ammesso un coach ogni 10 atleti
L'associazione organizzatrice si riserva poter accorpare o dividere le categorie e
declina ogni responsabilità per danni a cose e/o persone prima, durante e dopo la gara

Categorie Attività Giovanile

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
BA1 (anni 5-7)	BAMBINI MASCH/FEMM	2010/2011/2012	GIALLA
BA2	BAMBINI MASCH/FEMM	2010/2011/2012	ARANCIO/VERDE/BLU
FA1 (anni 8-9)	FANCIULLI MASCH/FEMM	2008/2009	GIALLA
FA2	FANCIULLI MASCH/FEMM	2008/2009	ARANCIO/VERDE
FA3	FANCIULLI MASCH/FEMM	2008/2009	BLU/MARRONE
RA1 (anni 10-11)	RAGAZZI MASCH/FEMM	2006/2007	GIALLA
RA2	RAGAZZI MASCH/FEMM	2006/2007	ARANCIO/VERDE
RA3	RAGAZZI MASCH/FEMM	2006/2007	BLU/MARRONE

Regolamento Attività Giovanile - Gioco tecnico con palloncino

Il gioco tecnico con palloncino deve svolgersi su tappeti costituiti da materassini di gomma. Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

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

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

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizami Tsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyaku Tsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

Portare tecniche non consentite o portare tecniche consentite che toccano il palloncino sono da considerarsi penalità e, pertanto, sarà detratto dal totale 1 punto per ogni infrazione.

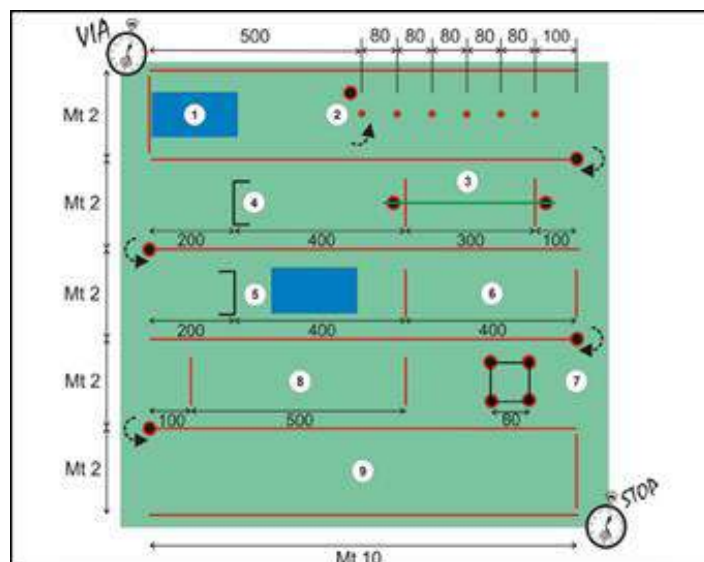
CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

CLASSE RAGAZZI

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

Regolamento Attività Giovanile - Percorso a tempo



Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) 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 rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.

Errori:

Gli errori vengono segnalati con il sollevamento della bandierina rossa, per i quali sarà assegnata una penalità di 1'. Nel caso in cui venga saltata una stazione viene assegnata una penalità di 30".

Viene considerato errore:

- L'abbattimento di un ostacolo;
- Non eseguire balzi a piedi pari uniti quando richiesto;
- Non eseguire correttamente gli elementi di pre-acrobatica (uscire lateralmente dal materassino durante l'esecuzione dell'elemento);
- Il mancato rispetto delle linee di partenza e arrivo.
- Non eseguire un elemento;
- Non eseguire il numero richiesto di balzi;

Regolamento Attività Giovanile - Prova libera

La prova libera deve svolgersi su un'area di m. 8 x 8, costituita da materassini di gomma.

Per i contenuti del Kihon si può attingere sia ai fondamentali del Kata che a quelli del Kumite.

Non è previsto un contenuto minimo, ma costituisce fattore di valutazione della prova la simmetria e la varietà delle tecniche. La prova non deve superare la durata di 40": al superamento del tempo l'atleta viene fermato. L'atleta esegue una sola prova, a scelta: Kata di libera composizione o Kihon. Non è ammesso un Kata codificato.

Categorie Kata

CLASSE KATA	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
Valutazione con bandierine			
Eliminazione diretta con recuperi			
D1 (anni 12-13)	ESORDIENTI A MASCHILE	2004/2005	GIALLA
D2	ESORDIENTI A MASCHILE	2004/2005	ARANCIO/VERDE
D3	ESORDIENTI A MASCHILE	2004/2005	BLU/MARRONE
D4	ESORDIENTI A FEMMINILE	2004/2005	GIALLA
D5	ESORDIENTI A FEMMINILE	2004/2005	ARANCIO/VERDE
D6	ESORDIENTI A FEMMINILE	2004/2005	BLU/MARRONE
E1 (anni 14-15)	ESORDIENTI B MASCHILE	2002/2003	GIALLA/ARANCIO
E2	ESORDIENTI B MASCHILE	2002/2003	VERDE/BLU
E3	ESORDIENTI B MASCHILE	2002/2003	MARRONE/NERA
E4	ESORDIENTI B FEMMINILE	2002/2003	GIALLA/ARANCIO
E5	ESORDIENTI B FEMMINILE	2002/2003	VERDE/BLU
E6	ESORDIENTI B FEMMINILE	2002/2003	MARRONE/NERA
F1 (anni 16-17)	CADETTI MASCHILE	2000/2001	GIALLA/ARANCIO
F2	CADETTI MASCHILE	2000/2001	VERDE/BLU
F3	CADETTI MASCHILE	2000/2001	MARRONE/NERA
F4	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	GIALLA/ARANCIO
F5	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	VERDE/BLU
F6	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	MARRONE/NERA
G1 (anni 18-20)	JUNIORES MASCHILE	1997/1998/1999	GIALLA/ARANCIO
G2	JUNIORES MASCHILE	1997/1998/1999	VERDE/BLU
G3	JUNIORES MASCHILE	1997/1998/1999	MARRONE/NERA
G4	JUNIORES FEMMINILE	1997/1998/1999	GIALLA/ARANCIO
G5	JUNIORES FEMMINILE	1997/1998/1999	VERDE/BLU
G6	JUNIORES FEMMINILE	1997/1998/1999	MARRONE/NERA
H1 (anni 21-35)	SENIORES MASCHILE	1982/1996	FINO A VERDE
H2	SENIORES MASCHILE	1982/1996	BLU/MARRONE/NERA
H3	SENIORES FEMMINILE	1982/1996	FINO A VERDE
H4	SENIORES FEMMINILE	1982/1996	BLU/MARRONE/NERA



L1 (anni 36-oltre)	MASTER MASCHILE	1981-INDIETRO	FINO A VERDE
L2	MASTER MASCHILE	1981-INDIETRO	BLU/MARRONE/NERA
L3	MASTER FEMMINILE	1981-INDIETRO	FINO A VERDE
L4	MASTER FEMMINILE	1981-INDIETRO	BLU/MARRONE/NERA

ESECUZIONE DEI KATA		
Tutte le categorie M/F	Cintura gialla/arancio	n. 1 kata
Tutte le categorie M/F	Cintura verde/blu	n. 2 kata
Categorie: Esordienti A Esordienti B	Cintura marrone/nera	n. 3 kata
Categorie: Cadetti Juniores Seniores Master	Cintura marrone/nera	Cambio kata ad ogni prova
N.B.: gli atleti all'ultimo anno dei CADETTI (2000) possono partecipare nella categoria JUNIORES e gli atleti della categoria JUNIORES possono partecipare nella categoria SENIORES		

**È PREVISTA LA CATEGORIA DIVERSAMENTE ABILI:
I RESPONSABILI DI SOCIETÀ SONO PREGATI DI SEGNAРLO NEL MODULO DI ISCRIZIONE**

Categorie Kumite

CATEGORIA KUMITE	PESO	ANNO	CINTURA
RAGAZZI MASCHILE	Regolamento Dimostrativo	2006/2007	BLU/MARRONE
RAGAZZI FEMMINILE	Regolamento Dimostrativo	2006/2007	BLU/MARRONE
ESORDIENTI A MASCHILE	50/61/+61	2004/2005	BLU/MARRONE/NERA
ESORDIENTI A FEMMINILE	47/53/+53	2004/2005	BLU/MARRONE/NERA
ESORDIENTI B MASCHILE	57/63/+63	2002/2003	BLU/MARRONE/NERA
ESORDIENTI B FEMMINILE	47/54/+54	2002/2003	BLU/MARRONE/NERA
CADETTI MASCHILE	61/68/+68	2000/2001	BLU/MARRONE/NERA
CADETTI FEMMINILE	53/59/+59	2000/2001	BLU/MARRONE/NERA
JUN/SEN MASCHILE	67/76/+76	1982/1999	BLU/MARRONE/NERA
JUN/SEN FEMMINILE	53/60/+60	1982/1999	BLU/MARRONE/NERA
MASTER MASCHILE	OPEN	1981-INDIETRO	BLU/MARRONE/NERA
MASTER FEMMINILE	OPEN	1981-INDIETRO	BLU/MARRONE/NERA

Importante

Tutti gli atleti dovranno essere muniti delle seguenti protezioni:

guantini, paratibia con collo piede, paradenti, conchiglia, corpetto, paraseno per le categorie femminili.

Si raccomanda la compilazione dei moduli di iscrizione che devono contenere le seguenti indicazioni scritte a chiare lettere:

cognome e nome dell'atleta, anno di nascita, colore cintura, sesso, classe, peso categoria (esempio - 53/-60/+60)

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 FIJLKAM), dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (naturalità 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 (Atoshi Baraku). È obbligatorio l'uso di **guantini, paratibia con piede, conchiglia, paradenti e corpetto**.

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						