



*La Dojo Karate Kime Contact
organizza il*

2° TROFEO D.K.K.C.

Domenica 2 Dicembre 2018

Palestra comunale - Via Monte Cengio 8, Codiverno (PD)

Gara valevole per il Torneo Regionale Csen Veneto

CIRCOLARE DI GARA

Briefing arbitrale ore 8:35, Inizio gara ore 9:00

COMBINATA

Sarà possibile eseguire una singola prova due o tutte e tre

Samurai – Bambini: ritrovo ore 8:30 – Inizio gara ore 9.00

Ragazzi: Ritrovo ore 10:00 – Inizio gara ore 10.30

KATA

Esordienti: Ritrovo ore 11.30 - Inizio gara ore 12.00



PERCORSO

Categorie	Cinture	Anno di nascita
BAMBINI A (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2014-2013
BAMBINI B (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2012-2011
FANGIULLI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2010-2009
RAGAZZI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2008-2007

PALLONCINO

Categorie	Cinture	Anno di nascita
BAMBINI A (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2014-2013
BAMBINI B (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2012-2011
FANGIULLI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2010-2009
RAGAZZI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2008-2007

KATA

Categorie	Cinture	Anno di nascita
BAMBINI A Maschile	B- G/A - V/B/M	2014-2013
BAMBINI A Femminile		2014-2013
BAMBINI B Maschile	B- G/A - V/B/M	2012-2011
BAMBINI B Femminile		2012-2011
FANCIULLI Maschile	B- G/A - V/B/M	2010-2009
FANCIULLI Femminile		2010-2009
RAGAZZI Maschile	B- G/A - V/B/M	2008-2007
RAGAZZI Femminile		2008-2007

KATA INDIVIDUALE ESORDIENTI

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI Maschile	B - G/A - V/B - M/N	2006-2005
ESORDIENTI Femminile	B - G/A - V/B - M/N	2006-2005



REGOLAMENTO

Regolamento PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE categorie Samurai, Bambini, Ragazzi:

Fare riferimento all'apposito documento (Regolamento Giovanissimi) oppure al (Gran Premio Giovanissimi Karate edizione FIJLKAM 2008). Si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nel kata non sarà preso in considerazione il tempo.

Nel kata individuale, nel percorso e nel palloncino gli atleti eseguiranno una sola prova.

Nota IMPORTANTE sul regolamento PALLONCINO:

Il Gioco Tecnico Palloncino si svolgerà su Tappeto di m. 4 x 4, costituito da materassini di gomma. ***Vengono usati 2 palloni di spugna uno sospeso all'altezza del viso, mentre l'altro viene posizionato all'altezza dell'addome.***

Tecniche di gambe ammesse, eseguite con L'ARTO ARRETRATO E L'ARTO AVANZATO:

Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri); Jodan – Chudan

Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan

Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri) Jodan.

Tecniche di braccia ammesse:

Pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);

Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);

Pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken) Jodan

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

Classe Samurai: La prova consiste in 20" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia. Classe Bambini: La prova consiste in 30" di libera

combinazione di Tecniche di gambe e di braccia. Classi Ragazzi: La prova consiste in 35" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.



Regolamento KATA individuale ESORDIENTI

QUALIFICAZIONI

Un solo Kata per il primo turno.

Valutazione a punteggio.

In caso di parità, valutazione a bandierine, è possibile ripetere lo stesso kata.

Dalla cintura bianca alla cintura blu

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI

Valutazione a punteggio

Cinture G/A: possono ripetere lo stesso kata, anche quello delle QUALIFICAZIONI.

Cinture V/B: 2 kata diversi,

NON possono ripetere lo stesso kata delle QUALIFICAZIONI

Cintura Marrone e Nera

SEMIFINALI

8 ATLETI QUALIFICATI

Valutazione a punteggio

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI

Valutazione a punteggio

Cambiare kata ad ogni turno,

NON possono ripetere lo stesso kata delle QUALIFICAZIONI

PREMIAZIONI

- **Atleti:** medaglia ai primi 4 classificati;
- **Società:** coppa 1°, 2°, 3° e 4° posto;
- Medaglia di partecipazione per tutti gli atleti



QUOTE ISCRIZIONI

- COMBINATA Samurai, Bambini e Ragazzi: 12€;
- KATA INDIVIDUALE Esordienti: 12€.

La quota di iscrizione sarà versata il giorno della gara.

A breve saranno fornite informazioni relative alle modalità di iscrizione, la quale dovrà pervenire entro e non oltre il giorno 29 Novembre 2018.

Gli atleti partecipanti alla competizione, dovranno essere in possesso della regolare certificazione medica richiesta dalle vigenti norme, depositate presso le società sportive di appartenenza.

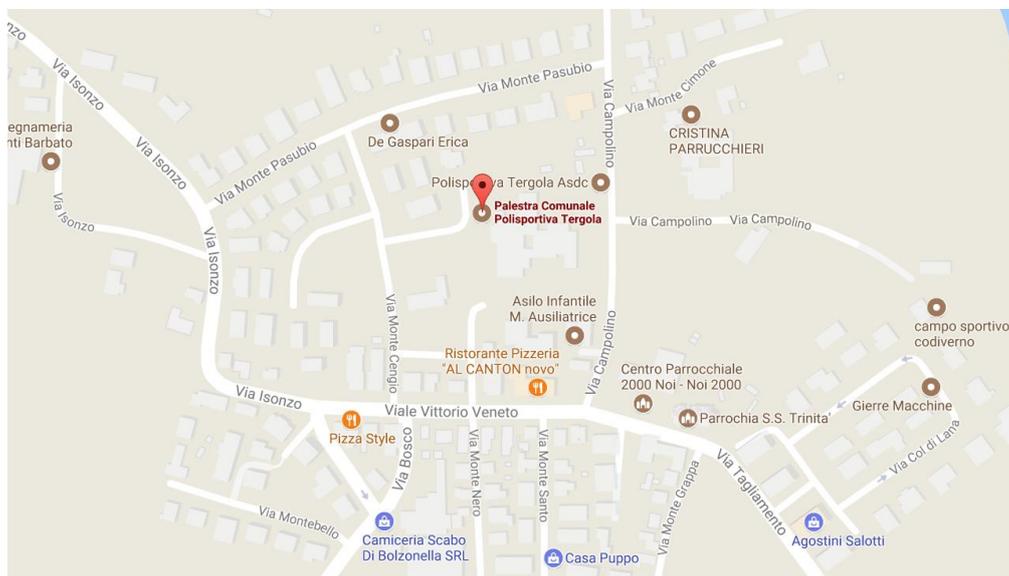
Per informazioni:

Coordinatore Regionale arbitri CSEN e Organizzatore della gara
Sorgato Michele: 335 6101226 – sorgatomichele@vodafone.it

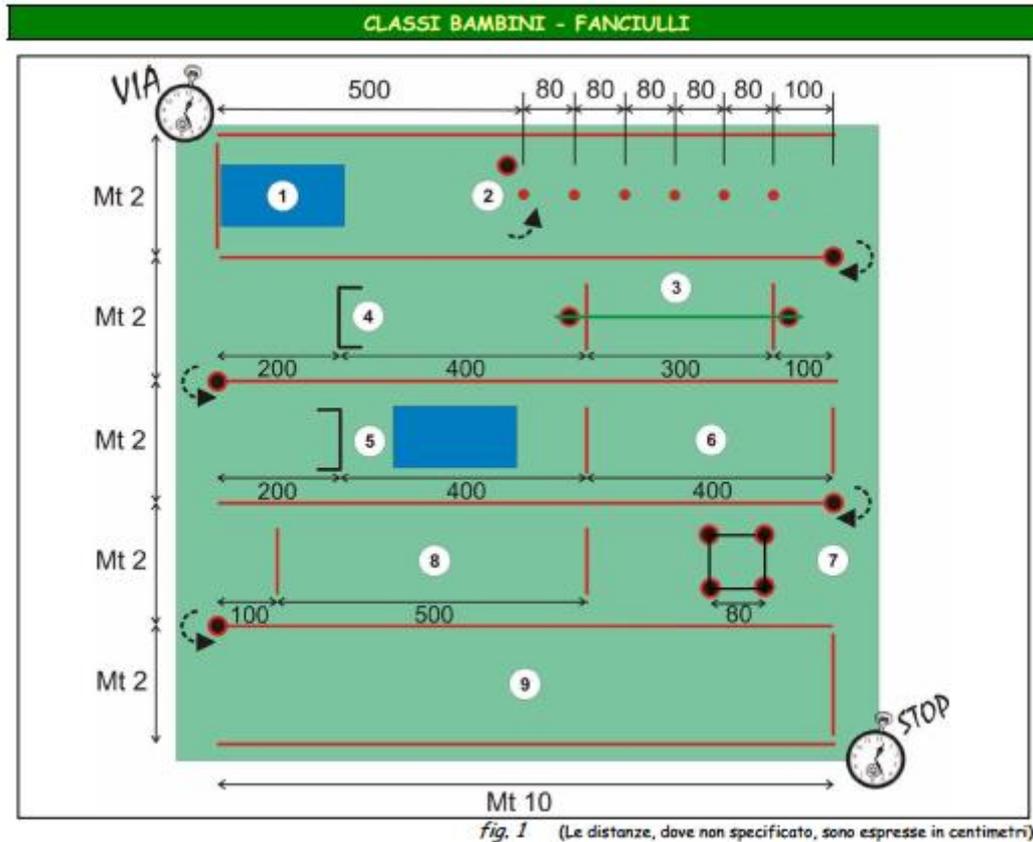
Referente Regionale settore Karate
Cecchinato Giancarlo: 338 7083332

COME RAGGIUNGERCI

Indirizzo: via Monte Cengio 8, Codiverno (PD).



REGOLAMENTO PERCORSO



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.



Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

El. 1: capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e contemporanea circonduzione delle braccia.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 2: slalom tra i paletti.

Si inizia alla destra del primo paletto.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere l'elemento.

El. 3: balzi a zig-zag piedi pari uniti in avanzamento sulla corda situata all'altezza di cm. 35.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di cm. 35.

Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

El. 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 35 seguito da capovolta in avanti.

Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso).

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

El. 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza cm. 35, lato cm. 80).

Il superamento dei lati del quadrato viene effettuato a piedi pari uniti.

Il primo con un balzo frontale, quello di destra con un balzo laterale a destra e balzo a rientrare, quello di sinistra con un balzo laterale a sinistra e balzo a rientrare, quindi, superare l'ultimo lato con un balzo frontale e proseguire il percorso.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, l'Atleta dovrà risistemarlo e il percorso riprenderà dal punto in cui è stato interrotto.

EL. 8: balzi a rana (m. 5).

L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della rana, utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle seguito dal recupero degli arti inferiori pari uniti in frammesso. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa senza prima aver superato, a piedi pari uniti, la linea di fine;

EL. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.



CLASSE RAGAZZI

I due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno di seguito all'altro.

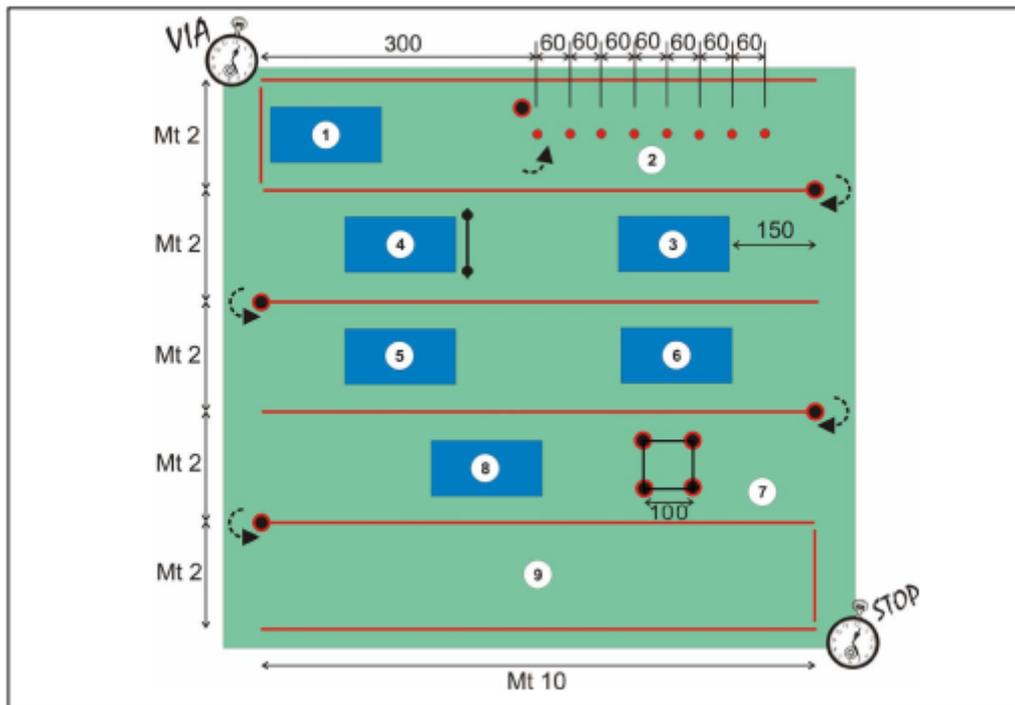


fig. 2 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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;
- 8) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 9) Corsa finale.



Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

El. 1: capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e contemporanea circonduzione delle braccia.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 2: slalom tra i paletti.

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere l'elemento.

El. 3: capovolta indietro.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 4: capovolta saltata (tuffo) con partenza e arrivo a piedi pari uniti (ostacolo altezza cm. 50).

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 5: ruota dx.

L'elemento viene ripetuto, se i piedi non oltrepassano la linea del bacino. È possibile invertire l'ordine dx-sx, purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

El. 6: ruota sx.

L'elemento viene ripetuto, se i piedi non oltrepassano la linea del bacino. È possibile invertire l'ordine dx-sx, purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

El. 7: balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza cm. 50, lato cm. 100).

Il superamento dei lati del quadrato viene effettuato a piedi pari uniti.

Il primo con un balzo frontale (per entrare nel perimetro) seguito da un balzo all'indietro (per uscire dal perimetro) e da un nuovo balzo frontale (a rientrare), quello di destra con un balzo laterale a destra e balzo a rientrare, quello di sinistra con un balzo laterale a sinistra e balzo a rientrare, quindi, superare l'ultimo lato con un balzo frontale seguito da un balzo all'indietro (per rientrare nel perimetro) e da un nuovo balzo frontale per uscire e proseguire il percorso.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, l'Atleta dovrà risistemarlo e il percorso riprenderà dal punto in cui è stato interrotto.

El. 8: capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e con circonduzione delle braccia.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.

N.B.

In caso di errore non si dovrà ripetere l'elemento, ma verrà sanzionato con un secondo di penalità.

In caso di stazione saltata l'atleta verrà sanzionato con 5 secondi di penalità.