



TAPPA GRAND PRIX CSEN SICILIA 2016



DI KARATE

11 – DICEMBRE – 2016 PALACANNIZZARO (CT)

COPPA NATALE 2016

1°MEMORIAL

M°GIUSEPPE GRASSO

CLASSI DI ETA' - GRADO

CLASSI	ETA'	GRADO
Bambini	5-6-7- anni	Da GIALLA a MARRONE
Fanciulli	8-9 anni	Da GIALLA a MARRONE
Ragazzi	10-11 anni	Da GIALLA a MARRONE
Esordienti A	12-13 anni	MARRONE

Al fine di favorire la massima partecipazione con l'obiettivo di promuovere l'evento a carattere giovanile, sarà possibile a discrezione dell'organizzatore prevedere delle ulteriori divisioni di categoria in base al numero di partecipanti vista l'importante occasione.

1°MEMORIAL M° GIUSEPPE GRASSO

**A FINE GARA DELLA CLASSE FANCIULLI E PRIMA DELLA CLASSE RAGAZZI, CHI VOLESSE
RENDERE OMAGGIO ALLA MEMORIA DEL M°GRASSO CON UNA ESIBIZIONE PUO'
FARLO PER LA DURATA MASSIMA DI 5 MINUTI.**

(CONCORDARE CON L'ORGANIZZATORE)

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

CLASSI	ETA'	PROVA	CARATTERE	SESSO
Bambini	5-6-7- anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M + F
		Gioco tecnico palloncino 20"	Obbligatorio	M + F
		Fondamentali 20" o Combattimento dimostrativo 30"	A scelta	M + F
Fanciulli	8-9 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M + F
		Gioco tecnico palloncino 20"	Obbligatorio	M + F
		Fondamentali 20" o Combattimento dimostrativo 30"	A scelta	M + F
Ragazzi	10-11 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M + F
		Gioco tecnico palloncino 20"+ 15"	Obbligatorio	M + F
		Fondamentali 30"- 40" o Combattimento dimostrativo 30"- 40" a Coppia(stessa palestra)	A scelta	M + F
Esordienti A	12-13 anni	Kumite	A scelta	M
		Kata	A scelta	M
		Kumite	A scelta	F
		Kata	A scelta	F

PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma. In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse un massimo di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

Il Percorso a Tempo è composto da cinque corsie dove verranno svolti gli esercizi tecnici (elementi). Le corsie devono essere larghe da 1,50 mt a 2 mt e lunghe da 7 mt a 10 mt.

Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

Elemento 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.

Elemento 2: slalom tra i paletti (indicativamente 6 paletti a 80 cm di distanza). 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.

Elemento 3: balzi a zig-zag piedi pari uniti in avanzamento sulla corda sospesa (altezza indicativa cm. 35). L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di (indicativamente cm. 35). Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

Elemento 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza seguito da capovolta in avanti (indicativamente cm. 35). 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.

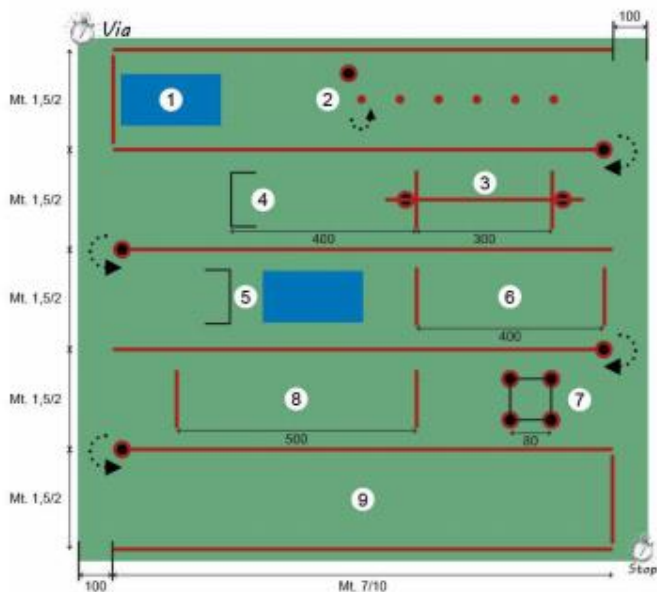
Elemento 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso). L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

Elemento 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza e lunghezza indicative: 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.

Elemento 8: balzi a rana (indicativamente 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, seguiti dal recupero degli arti inferiori pari uniti in frammezzo. 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.

Elemento 9: corsa. La corsa deve essere di lunghezza pari a tutta la corsia. Nessuna penalità.

Illustrazioni percorsi 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;
- 4) Superamento libero dell'ostacolo;
- 5) Superamento dell'ostacolo 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;
- 8) Balzi in avanzamento a rana;
- 9) Corsa;

CATEGORIA RAGAZZI E ESORDIENTI A

Vedi regolamento FIJKAM

ORARI INIZIO GARE

CLASSI BAMBINI E FANCIULLI **ORE 10.00**

CLASSI RAGAZZI ED ESORDIENTI "A" **ORE 13.30**

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

COMPETIZIONE EURO 10

COMPETIZIONE EURO 15 KATA E KUMITE

NO TESSERATI CSEN PIU' 5 EURO

SI INVITANO LE SOCIETA' INTERESSATE AD INVIARE LE ISCRIZIONI ENTRO E' NON OLTRE IL 5/12/2016 AL SEGUENTE INDIRIZZO MAIL NANDO.OLIVELLI@VIRGILIO.IT INFO 3383748800, NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI IN LOCO.