

Gran Premio Giovanissimi Karate



Regolamento di gara

DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

La competizione rappresenta un'evoluzione della combinata gioco-sport sulla base del programma tecnico del progetto sport a scuola, si basa pertanto su una molteplicità di prove. L'obiettivo di questa competizione è favorire lo sviluppo armonioso e integrale delle capacità e abilità favorendo, in analisi finale, lo sviluppo dell'intelligenza motoria dei giovanissimi partecipanti.

Nell'intenzione di andare incontro alle richieste delle società sportive e con l'obiettivo di creare un percorso di crescita motorio ed esperienziale, sono state introdotte delle prove di gara che dall'attività motoria di base gradualmente avvicinino i giovani atleti all'attività agonistica che dovranno affrontare negli anni a seguire. Il regolamento è quindi introduttivo anche al regolamento internazionale portando avanti un percorso già avviato nelle classi di età superiori.

I contenuti prendono spunto dal progetto sport a scuola della Fijlkam: Il Percorso a Tempo, il Gioco Tecnico con Palloncino, e le prove propedeutiche al Kumite e al Kata che hanno caratterizzato il regolamento "combinata" ne rimangono pertanto i punti cardine, inoltre viene mantenuta la facoltà di partecipare a tutte le attività o di limitare la partecipazione alle singole prove.

In considerazione del tipo di gara non sono previste divisioni per sesso fino alla categoria fanciulli.

CLASSI DI ETÀ - GRADO

CLASSI	ETÀ	GRADO
Bambini "A"	4-5 anni	Da GIALLA a MARRONE
Bambini "B"	6-7 anni	Da GIALLA a MARRONE
Fanciulli	8-9 anni	Da GIALLA a MARRONE
Ragazzi	10-11 anni	Da GIALLA a MARRONE
Esordienti	12-13 anni	Da GIALLA a BLU

Ai fini di favorire la massima partecipazione e promuovere gli eventi a carattere giovanile sarà possibile, a discrezione dell'organizzatore dell'evento, prevedere delle ulteriori divisioni di categoria in base al grado, con relativa specifica classifica e premiazione. Vigè il principio guida che devono essere favoriti i giovani partecipanti aumentando e non diminuendo il numero dei premiati. A questo proposito si suggeriscono le seguenti divisioni:

Bambini: Fascia 1 gialla; Fascia 2 arancio e superiori.

Fanciulli: Fascia 1 gialla e arancio; Fascia 2 verde e superiori

Ragazzi: Fascia 1 gialla e arancio; Fascia 2 verde e blu; Fascia 3 marroni.

Esordienti: Fascia 1 gialla e arancio; Fascia 2 verde e blu.

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

CLASSI	ETÀ	PROVA	CARATTERE	SESSO
Bambini "A"/"B"	4-5-6-7 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	a scelta	M+F
Fanciulli	8-9 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	Obbligatorio	M+F
		Prova Libera 20" - 50"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 40"	a scelta	M+F
Ragazzi	10-11 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 30"	Obbligatorio	M+F
		Sound Karate a coppie 20" - 50"	a scelta	M+F
		Prova Libera e Kata	a scelta	M
		Prova Libera e Kata	a scelta	F
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	M+F
Esordienti	12-13 anni	Kumite	a scelta	M
		Kumite	a scelta	F
		Kata	a scelta	M
		Kata	a scelta	F
		Kata a squadre	a scelta	M
		Kata a squadre	a scelta	F

ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA COMPETIZIONE

Date le caratteristiche della competizione non è richiesto il rispetto di un ordine prestabilito nell'effettuazione delle prove. E' pertanto consigliabile, per ridurre i tempi morti, distribuire i partecipanti delle singole Classi su tutte le aree di gara.

In tutti gli eventi provinciali e regionali, durante gli eventi scolastici e comunque in tutti gli eventi promozionali per favorire al massimo la partecipazione anche dei principianti sarà possibile far gareggiare gli atleti della classe esordienti anche nelle prove previste per la classe ragazzi (percorso, gioco tecnico del palloncino, prova libera, combattimento dimostrativo). Questa possibilità dovrà essere specificata nel bollettino (o circolare di gara), sarà preparata una classifica a parte. Gli atleti esordienti che gareggiano con questo regolamento non potranno gareggiare anche con il regolamento più evoluto (kata, kumite e kata a squadre).

Sempre per favorire la massima partecipazione agli eventi sarà possibile adeguare le dimensioni del percorso, dei tatami di gara e le altezze degli ostacoli alle esigenze organizzative fermo restando i limiti specificati successivamente nella descrizione delle singole prove e con la massima attenzione al rispetto alla sicurezza dei giovani partecipanti.

PROVE OBBLIGATORIE

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.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" riportato di seguito.

La prova di percorso si può effettuare in pantaloni del karate-gi e maglietta sociale.

Allestimento del percorso a Tempo:

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.

Deve essere garantito 1 mt di spazio per la svolta verso la corsia successiva, ove necessario, e 1 mt di sicurezza composto di tappeti di gomma attorno a tutto il percorso.

Un Presidente di giuria designato dovrà estrarre a sorte uno dei 3 percorsi proposti. Il giorno esatto della scadenza delle iscrizioni alla gara l'organizzatore dovrà pubblicare nel sito internet dell'evento o del comitato regionale o della federazione nazionale l'illustrazione del percorso che verrà utilizzato in gara.

Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo:

- n° 16 paletti con basamento, altezza almeno 1 mt, oppure bottiglie di plastica piene di sabbia con bastoni;
- n° 4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- n° 2 coni altezza cm. 35 per la composizione dell' El. 3;
- n° 7 ostacoli altezza cm. 35 per El. 4, 5 e 11;
- n° 1 cono o clavetta o bottiglia di plastica colorata per sbarrare l'ingresso a sinistra dell' El. 2;
- n° 1 rotolo di nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione delle corsie;
- n° 1 rotolo di nastro adesivo colorato;
- n° 4 coni con fori altezza (cm. 35-50) e una corda o elastico o asta orizzontale (di plastica) o similari che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 80 o cm. 100 per ogni lato;
- n° 12 cerchi di diametro dai 50 ai 70 cm.

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alle *fig. A, B, C, D, E, F, G*.

CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

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 lepre (indicativamente m. 5).

L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della lepre, 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 aver superato, a piedi pari uniti, la linea di fine.

Elemento 9: corsa.

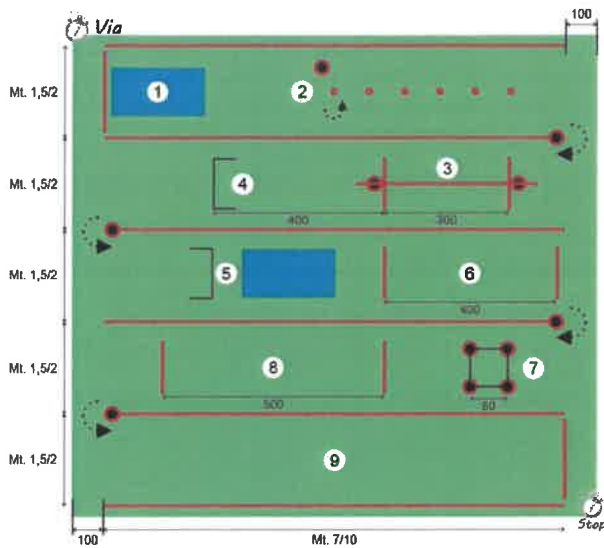
La corsa deve essere di lunghezza pari a tutta la corsia. Nessuna penalità.

Elemento 10: capovolta indietro.

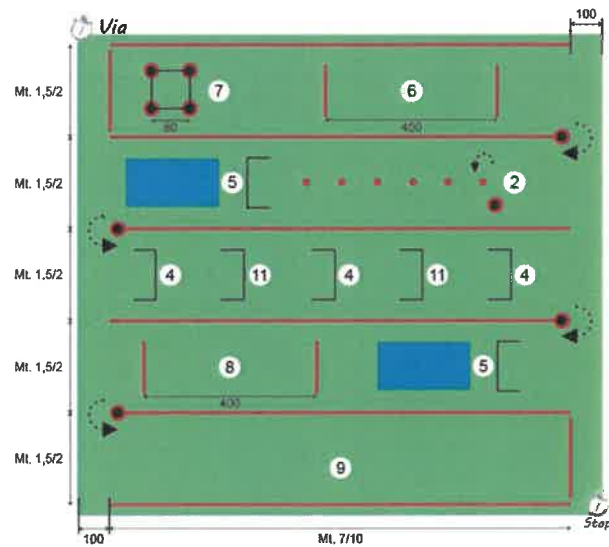
L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 11: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo (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 a piedi pari uniti.

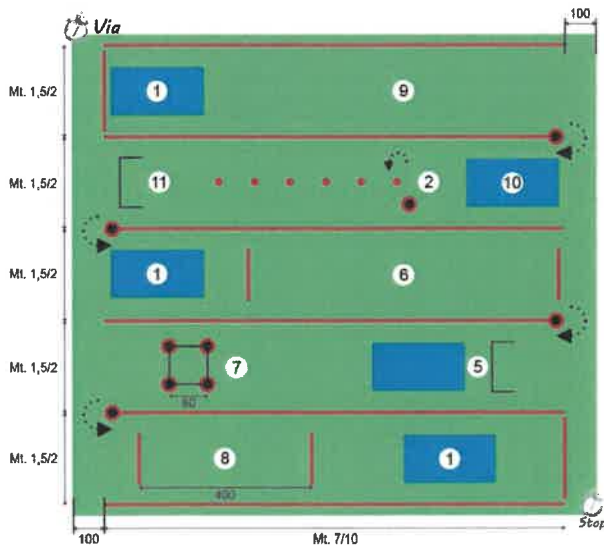
Illustrazioni percorsi a tempo:



A



B



C

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 lepre;
- 9) Corsa;
- 10) Capovolta indietro;
- 11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti.

Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

Elemento 2a: slalom tra i paletti variante per classe ragazzi (indicativamente 8 paletti a 60 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 12: 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.

Elemento 13: 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.

Elemento 14: capovolta saltata (tuffo) con partenza e arrivo a piedi pari uniti (ostacolo altezza indicativa cm. 50).

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

Elemento 15: balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza e lunghezza indicative: altezza cm. 50, lato cm. 100).

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

Il primo con un balzo in avanti (per entrare nel perimetro) seguito da un balzo all'indietro (per uscire dal perimetro) e da un nuovo in avanti (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 in avanti seguito da un balzo all'indietro (per rientrare nel perimetro) e da un nuovo balzo in avanti 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.

Elemento 16: slalom tra i paletti variante con corsa all'indietro (indicativamente 8 paletti a 60 cm di distanza).

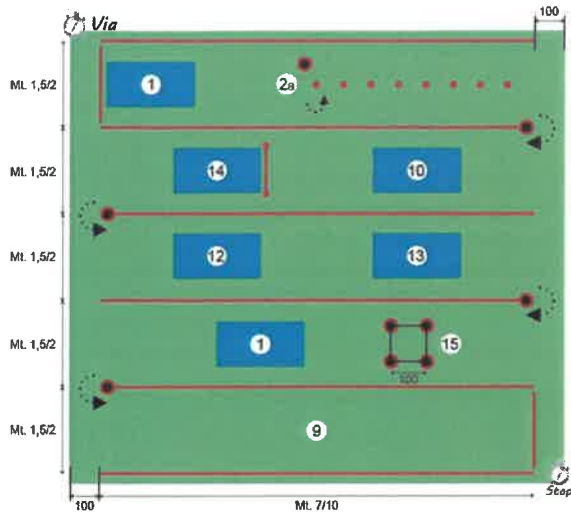
Si inizia alla destra del primo paletto. La corsa viene effettuata all'indietro.

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.

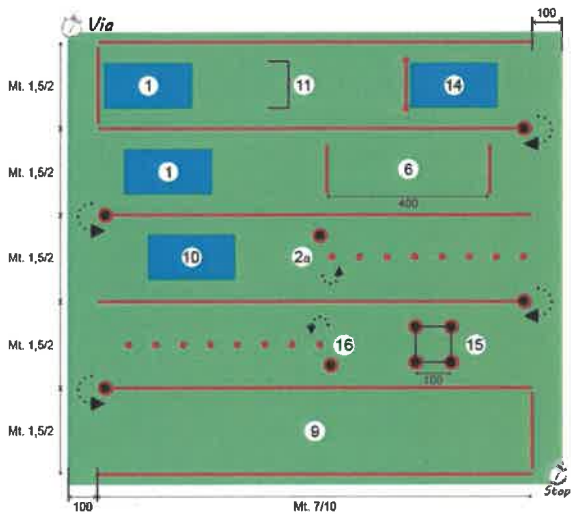
Elemento 17: balzi con appoggio monopodale avanti e laterali

È una sequenza di 12 balzi monopodali. Si inizia con due balzi sul piede sinistro e si passa a 2 sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e quelli di sinistra con il piede sinistro. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta inverte l'ordine degli appoggi, se non compie il balzo all'interno del cerchio o lo calpesta. Se il cerchio viene spostato, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo.

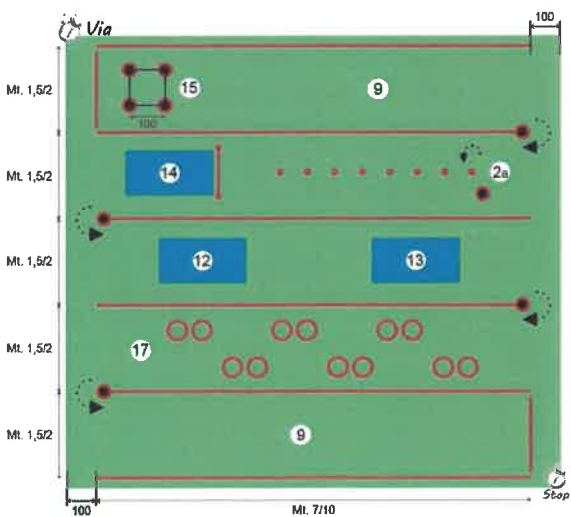
Illustrazioni percorsi a tempo:



D



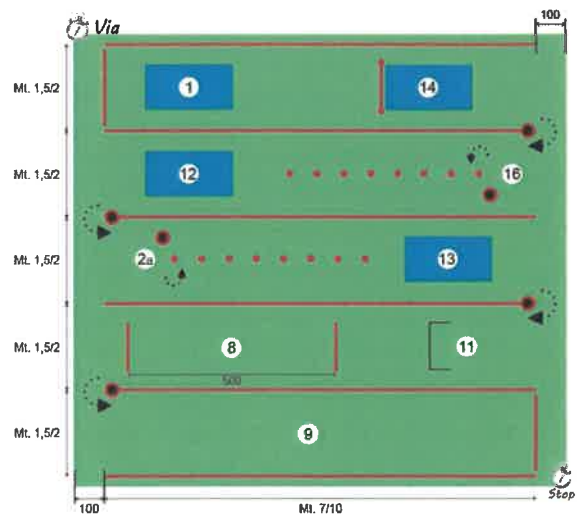
E



F

Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2a) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
- 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 lepre;
- 9) Corsa;
- 10) Capovolta indietro;
- 11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti;
- 12) Ruota dx;
- 13) Ruota sx;
- 14) Capovolta saltata (tuffo);
- 15) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 16) slalom tra i paletti variante con corsa all'indietro;
- 17) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali.



G

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di minimo m. 3 x 3, costituiti da materassini di gomma. Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, posto all'altezza del viso.

Per tutte le Classi:

Tecniche di gambe ammesse:

- 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).

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 13).

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto 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 35" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

PROVE A SCELTA CLASSE BAMBINI

FONDAMENTALI CLASSI BAMBINI

La prova dei Fondamentali deve svolgersi su Tappeti di m. 6 x 6, costituiti da materassini di gomma.

Per i contenuti di questa prova si consiglia di attingere agli esercizi presenti nei Repertori del volume n° 18 di cui sopra (V. Pag. 2), utilizzando sia i Fondamentali del Kata sia quelli del Kumite.

Indicativamente si può fare riferimento ai contenuti della Prova Libera. Vista la durata molto breve di questa prova non è obbligatorio inserire tutti i contenuti minimi. L'esercizio deve comunque risultare simmetrico e saranno premiati con maggiore punteggio gli esercizi più completi.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

La prova ha la durata di 20".

PROVE A SCELTA CLASSE FANCIULLI

PROVA LIBERA

E' una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di almeno m. 6 x 6, costituiti da materassini di gomma. Sarà possibile eseguire o i kata codificati di scuola (per esempio: pinan, heian e così via) oppure la prova libera con i contenuti minimi espressi sotto.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

I contenuti minimi richiesti sono:

- 2 tecniche di gamba uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Oitzuki o Gyakutzuki);
- 2 tecniche di braccio uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio. Le posizioni di guardia sono libere.

NOTA:

- il piano sagittale divide il corpo umano in 2 parti simmetriche (dx/sx);
- il piano frontale divide il corpo in 2 parti asimmetriche (anteriore/posteriore);
- il piano orizzontale (o trasverso) divide il corpo in 2 parti asimmetriche (superiore/inferiore);
- una tecnica può iniziare su un piano e concludersi su un altro; pertanto, va presa in considerazione solamente la fase conclusiva.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

Nota: Si consiglia di attingere agli esercizi propedeutici per il Kata nel volume N° 18 (V. Pag. 2).

La Prova Libera ha la durata minima di 20" e massima di 50". Il Presidente di Giuria incaricato farà partire il cronometro nel momento in cui gli Atleti inizieranno le prove e lo fermerà nel momento in cui ritorneranno in piedi ("Yoi") al termine della prova.

COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

E' una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di m. 6 x 6, costituiti da materassini di gomma. Deve essere garantito 1 mt di sicurezza composto di tappeti di gomma attorno a tutto il tappeto di gara.

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite), tra due atleti provenienti dal medesimo club che eseguono le tecniche previste nel Regolamento Esordienti (fino a cintura blu più avanti descritto), dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

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

La prova ha la durata di 40"; a 30" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri di valutazione illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

È obbligatorio l'uso dei guantini, del corpetto, della conchiglia, del paradenti, dei paratibia e dei paracollo del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.

Azioni consentite:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo ed al tronco (Mawashigeri Jodan e Chudan)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (Ura-Mawashigeri Jodan)
- pugno rovescio al capo (Uraken Jodan)
- pugno diretto controlaterale al tronco (Giakutsuki Chudan)

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico.

Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (Chudan) vanno portate nella zona protetta dal corpetto e possono essere eseguite con leggero contatto.

Comportamenti 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) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).

PROVE A SCELTA CLASSE RAGAZZI

SOUND KARATE a coppie

È una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di m. 6 x 6, costituiti da materassini di gomma. Deve essere garantito 1 mt di sicurezza composto sempre di tappeti di gomma attorno a tutto il tappeto di gara.

La prova di Sound Karate è a coppie e si effettua utilizzando una base musicale. I movimenti si eseguono indicativamente nelle quattro direzioni cardinali (Nord/Est/Ovest/Sud) con ritorno alla direzione di partenza ed alla postura iniziale. Le combinazioni di tecniche possono essere quelle proposte nel volume N° 18 (V. Pag. 2) o di libera composizione con gli stessi contenuti minimi della Prova Libera.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

Note:

- Nell'esecuzione della prova deve essere privilegiata la qualità del movimento.
- Le combinazioni vanno composte in modo da formare un unico esercizio della durata prevista.
- I movimenti vanno iscritti all'interno del tempo in 4/4, in modo che ogni azione si armonizzi con la scansione (un tempo in battere e 3 in levare).
- Si consiglia di scegliere una colonna musicale nella quale i suoni ed i tempi siano facilmente percepibili e di non superare le 100 battute/min.
- I partecipanti dovranno presentarsi con base musicale e riproduttore.
- La prova ha la durata minima di 30" e massima di 50".

PROVA LIBERA e SPECIALITA' KATA

E' una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di almeno m. 6 x 6, costituiti da materassini di gomma. Sarà possibile eseguire i kata codificati di scuola (per esempio: pinan, heian e così via), oltre a questi per la categoria ragazzi sarà possibile eseguire anche i kata superiori (vedi lista Programma attività federale in vigore classe esordienti).

In alternativa sarà possibile svolgere la prova libera con le modalità e i contenuti definitivi nella classe fanciulli.

La valutazione è espressa in tutti i casi in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

La prova è analoga a quella descritta precedentemente per la categoria fanciulli. Relativamente alla categoria ragazzi la durata è di 60", a 45" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

PROVE A SCELTA CLASSE ESORDIENTI

SPECIALITA' KATA

E' una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di almeno mt. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma. Deve essere garantito 1 mt di sicurezza composto sempre di tappeti di gomma attorno a tutto il tappeto di gara. La gara si svolge ad eliminazione diretta con il sistema dei recuperi.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine, per le modalità tecniche, per la valutazione si rimanda al programma Programma Attività Federale Vigente.

Relativamente al Gran Premio Giovanissimi questa prova è prevista solo fino alla cintura blu. Per lo svolgimento della gara relativamente alle cinture marroni si rimanda al programma Programma Attività Federale Vigente.

Specifiche per fasce di cintura inferiori:

Essendo una prova dedicata alle cinture inferiori alla marrone, sarà possibile ripetere il kata. In particolare, sarà possibile ripetere il kata dopo il secondo turno (quindi a partire dal terzo). Sarà inoltre possibile eseguire i kata codificati di scuola (per esempio: pinan, heian e così via).

SPECIALITA' KATA A SQUADRE

E' una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di almeno mt. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma. Deve essere garantito 1 mt di sicurezza composto sempre di tappeti di gomma attorno a tutto il tappeto di gara. La gara si svolge ad eliminazione diretta con il sistema dei recuperi. Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine, secondo i parametri specificati nella sezione parametri e valutazioni.

L'esercizio consiste in una prova sincronizzata di kata effettuata da tre Atleti della stessa Società Sportiva, Valgono le modalità tecniche previste per il Campionato Italiano giovanile a squadre sociali. E' prevista la prova di applicazione (Bunkai) nelle finali per le medaglie.

Specifiche per fasce di cintura inferiori:

Nel caso le categorie siano divise in diverse fasce per cintura, sarà possibile nelle fasce inferiori (esclusa quindi la fascia dove è presente la cintura marrone) ripetere il kata. In particolare, sarà possibile ripetere il

kata dopo il secondo turno (quindi a partire dal terzo). Sempre per le fasce di cinture inferiori è esclusa la prova di applicazione (Bunkai) e sarà possibile eseguire i kata codificati di scuola (per esempio: pinan, heian e così via).

SPECIALITA' KUMITE

CATEGORIE DI PESO: Consultare il programma attività federale vigente.

Relativamente al Gran Premio Giovanissimi questa prova è prevista solo fino alla cintura blu. Per quanto riguarda le cinture marroni si rimanda al Programma Attività Federale Vigente.

Fasce fino a cintura blu (ex regolamento esordienti A):

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con ricupero su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma. Deve essere garantito 1 mt di sicurezza composto sempre di tappeti di gomma attorno a tutto il tappeto di gara. Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine, secondo i parametri specificati nella sezione parametri e valutazioni.

Obiettivo della prova è mostrare la completezza del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.

Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.

Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:

- a) padronanza simmetrica (bilateralità delle azioni tecniche principali);
- b) tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco ed in fase di difesa);
- c) controllo degli attacchi e gestione delle risorse energetiche;
- d) strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo).

Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia e il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate. La prova ha la durata di 80"; a 65" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

AZIONI CONSENTITE:

È consentito portare alla testa, viso, collo (Jodan) senza contatto:

- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uramawashigeri).

È consentito portare al torace (Chudan, zona protetta dal corpetto) con controllo:

- pugno diretto controlaterale (Gyakutsuki);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri).

Le tecniche tra parentesi sono le uniche consentite.

COMPORTEMENTI E AZIONI VIETATE:

- assumere atteggiamenti aggressivi;
- emettere grida intimidatorie;
- portare tecniche non consentite o tecniche consentite in zone del corpo non consentite;
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate;
- eseguire tecniche di proiezione.

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri di valutazione illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio".

NOTE:

- È obbligatorio l'uso di tutte le protezioni previste nel regolamento Fijlkam e nel regolamento W.K.F.

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO

Per tutte le Classi il punteggio finale di ogni prova viene annotato dai Giudici sulla Scheda di Gara in possesso degli Atleti. Al termine delle prove previste, la Scheda di Gara viene consegnata al Presidente di Giuria del tavolo centrale per la registrazione dei punteggi e, poi, sarà restituita all'Atleta.

Ogni modifica apportata alla scheda di gara non a opera dei presidenti di giuria decreta l'esclusione dell'atleta dalle classifiche.

Percorso a Tempo:

La classifica della singola prova premierà i tempi di percorrenza più brevi. Nel caso della classifica combinata il tempo ottenuto sarà moltiplicato per 2 e determinerà il punteggio finale della prova. Ad esempio: tempo impiegato 40", $35 \times 2 =$ punti 80,70.

Ogni errore sarà sanzionato per mezzo della ripetizione dell'elemento fino ad un massimo complessivo, tra tutti gli elementi, di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), dopo le quali il Percorso a Tempo sarà, in ogni caso, portato a conclusione senza ulteriori interruzioni.

Punteggi Gioco Tecnico con Palloncino, Fondamentali classe Fanciulli, Prova libera classe Ragazzi, Sound karate a coppie classe Ragazzi e Combattimento Dimostrativo:

La classifica delle singole prove premierà i punteggi più elevati, a parità di punteggio sarà premiato l'atleta più giovane. Nel calcolo del punteggio per la classifica combinata se l'atleta ha disputato due prove a scelta sarà utilizzato il punteggio maggiore.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Pertanto, il giudizio che ogni singolo Giudice esprimerà, ad esempio, per una prova giudicata non classificabile sarà di $10 + 0 = 10$. Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Gioco Tecnico con Palloncino:

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Postura e guardia		Simmetria (bilateralità)		Distanza		Dinamismo motorio	
Ottimo	6	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	5	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	4	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	3	Sufficiente	2						
Insufficiente	2	Insufficiente	1						
Modesto	1								

Ogni sanzione verrà verbalizzata dall'Arbitro Centrale, detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: $15 + 15 + 15 - 2$ richiami = 43 punti.

Fondamentali classe bambini e Prova libera classi Fanciulli e Ragazzi:

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Creatività		Ritmo/Dinamismo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1				
Insufficiente	1	Insufficiente	1						

Per ogni secondo in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

Sound Karate a Coppie:

Il punteggio verrà attribuito alla Coppia (con un'unica valutazione) e determinerà sia la classifica per la prova stessa intesa come gara a squadre (coppie), sia il punteggio da utilizzare nel calcolo della combinata nel caso sia l'unica prova a scelta fatta dai candidati o comunque la prova con punteggio maggiore.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Ritmo		Creatività		Tecnica		Sincronismo		Kime	
Ottimo	6	Ottimo	4	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	5	Buono	3	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	4	Sufficiente	2	Discreto	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	2	Non classificabile	0	Non classificabile	0				
Scarso	1								
Non classificabile	0								

Nel caso in cui si verificano degli errori dell'adeguamento dei movimenti al tempo scandito dalla base musicale, l'esercizio deve essere considerato, al massimo, sufficiente.

Per ogni secondo in meno o in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

Le modalità tecniche della prova di Sound Karate sono quelle pubblicate nel volume N° 18 di cui sopra.

Combattimento Dimostrativo:

Ogni atleta riceve una valutazione individuale, prima viene valutato Aka e poi Ao.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica di Gambe		Tattica in attacco		Tattica in difesa		Tecnica 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		
Mediocre	5						
Insufficiente	4						
Modesto	3						
Scarso	2						
Scadente	1						

Ogni sanzione verrà verbalizzata dall'Arbitro Centrale detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 15 + 15 + 15 - 2 richiami = 43 punti.

Punteggi e valutazioni gara Prova Libera e specialità Kata classe Ragazzi

La gara si svolge ad eliminazione diretta con il sistema dei recuperi.

Valgono le modalità tecniche previste per il campionato italiano classe esordienti con le specifiche sotto indicate: (Vedi P.A.F. in vigore). Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine, secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Ritmo		Espressività		Kime	
Ottimo	7	Ottimo	6	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	6	Buono	5	Buono	3	Discreto	2
Discreto	5	Discreto	4	Sufficiente	2	Insufficiente	1
Sufficiente	4	Sufficiente	3	Insufficiente	1		
Mediocre	3	Insufficiente	2				
Insufficiente	2	Modesto	1				
Modesto	1						

Punteggi e valutazioni gara di Kumite classe Esordienti fino a cintura blu

La gara si svolge ad eliminazione diretta con il sistema dei recuperi.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine, secondo i seguenti parametri:

Tecniche di Gambe (esecuzione, simmetria)		Tattica in attacco (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di attacco)		Tattica in difesa (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di difesa)		Controllo degli attacchi		Tecniche di Braccio (esecuzione - simmetria)		Gestione risorse energetiche	
Ottimo	9	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	8	Buono	4	Buono	4	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	7	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	6	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2				
Mediocre	5	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1				
Insufficiente	4										
Modesto	3										
Scarso	2										
Scadente	1										

PENALITA':

Per uscite dall'area di gara, per mancanza o difetto delle tecniche, per azioni proibite:

-Ammonizione - Chukoku (1^ uscita - richiamo)	meno 1 punto;	- Sanzione - Keikoku - (2^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	- meno 2 punti;
- Sanzione - Hansoku Chui (3^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	meno 3 punti;	- Sanzione - Hansoku (4^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi) - squalifica.	Interruzione prova

Le penalità sono applicate con le modalità conosciute:

Categoria 1 per le infrazioni con contatto o potenzialmente pericolose;

Categoria 2 per le azioni proibite.

Le due categorie seguono due percorsi diversi e non possono essere assegnate entrambe nella stessa situazione, tranne che nel caso in cui l'un'azione non consentita procuri danno all'avversario, riducendo seriamente (hansoku-chui) le sue capacità di vittoria.

Le Azioni di tipo ostruzionistico (perdita di tempo, trattenute immotivate, uscite volontarie dall'area di gara, ecc.) vengono penalizzate con sanzioni di C2 prima del segnale dei 15 secondi, se mancano meno di quindici secondi le stesse azioni saranno sanzionate direttamente con HANSOKU CHUI (sia che ci sia stata una precedente ammonizione di KEIKOKU di C2 o meno).

UFFICIALI DI GARA

In occasione di eventi promozionali relativi al progetto scuola e in occasione di eventi promozionali provinciali o regionali sarà possibile coinvolgere atleti di consolidata esperienza nel coadiuvare l'attività degli ufficiali di gara durante la valutazione delle prove.

Fermo restando almeno un ufficiale di gara riconosciuto per ogni area di gara.

Percorso a Tempo:

2 Arbitri:

Accompagnano gli Atleti lungo la prova dando il via, cronometrando il tempo e comminando le penalità; il secondo Arbitro dà il via quando l'Atleta partito precedentemente è a metà percorso. Ogni Classe e/o Gruppo deve essere seguita/o dallo stesso Arbitro.

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Moltiplica per 2 il tempo comunicatogli dagli Arbitri ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara e sulla Scheda di Gara.

Gioco Tecnico con Palloncino, Fondamentali, Prova libera, Sound karate a Coppie e Combattimento Dimostrativo:

1 Arbitro Centrale;

2 Giudici seduti;

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Somma le 3 valutazioni espresse, sottrae le eventuali penalità ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara e sulla Scheda di Gara. Nel Combattimento Dimostrativo le valutazioni vengono espresse separatamente per ciascuna prova ed annotate sulle rispettive Schede di Gara.

CLASSIFICHE

Nelle classifiche delle Classi Bambini, Fanciulli e Ragazzi, a parità di punteggio, prevale l'Atleta più giovane. Devono essere premiati gli atleti fino al terzo posto.

Sarà comunque possibile premiare gli atleti piazzati dal quarto posto in poi a discrezione degli organizzatori.

COMBINATA

Bambini e Fanciulli

La classifica della Combinata risulterà dalla somma dei punteggi della prova del Gioco Tecnico con Palloncino e di quella dei Fondamentali meno il punteggio del Percorso a Tempo.

- Es.: Fondamentali punti 69 + Gioco Tecnico con Palloncino punti 72 - Percorso a Tempo punti 74 = punti 67.

Ragazzi

Come nella Classe Bambini e Fanciulli, con l'unica differenza che, nel caso sia stata eseguita più di una prova appartenente al gruppo denominato "a scelta", sarà presa in considerazione solo quella con il punteggio più alto.

SINGOLA PROVA

Oltre alla classifica della Combinata sarà stilata anche quella di ogni singola prova suddivisa per Classe. In tutte le Classi è possibile partecipare anche solo ad una o due prove.