



# TROFEO D.K.K.C.

Domenica 3 Dicembre 2017

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

## CIRCOLARE DI GARA

**COMBINATA** Samurai – Bambini – Ragazzi: Ritrovo ore 8:30

**Briefing arbitrale ore 8:45, Inizio gara ore 9:00**

### PERCORSO

Categorie	Cinture	Anno di nascita
SAMURAI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2010-2013
BAMBINI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2008-2009
RAGAZZI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2006-2007

### PALLONCINO

Categorie	Cinture	Anno di nascita
SAMURAI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2010-2013
BAMBINI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2008-2009
RAGAZZI (M.le + F.le)	B- G/A - V/B/M	2006-2007

### KATA

Categorie	Cinture	Anno di nascita
SAMURAI Maschile	B- G/A - V/B/M	2010-2013
SAMURAI Femminile		2010-2013
BAMBINI Maschile	B- G/A - V/B/M	2008-2009
BAMBINI Femminile		2008-2009
RAGAZZI Maschile	B- G/A - V/B/M	2006-2007
RAGAZZI Femminile		2006-2007

Sarà possibile eseguire una singola prova, due o tutte e tre



**KATA** Esordienti A: Ritrovo ore 10.00

Inizio gara ore 10.30

<b>KATA Individuale</b>		
Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI A Maschile	B - G/A – V/B - M/N	2004-2005
ESORDIENTI A Femminile	B - G/A – V/B - M/N	2004-2005

## **REGOLAMENTO**

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

Fare riferimento all'apposito documento (Regolamento Giovanissimi) oppure al (Gran Premio Giovanissimi Karate edizione FIJKAM 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**

Categoria ESORDIENTI "A".

### **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**

**SEMIFINALI E FINALI**

**4 ATLETI QUALIFICATI**

Valutazione a bandierine.

Cinture G/A: possono ripetere lo stesso kata

Cinture V/B : 2 kata diversi

**cintura marrone e nera**

**SEMIFINALI E FINALI**

**8 ATLETI QUALIFICATI**

Valutazione a bandierine.

Cinture M/N: cambiare kata ad ogni turno.

### **PREMIAZIONI**

- Tutti gli atleti saranno premiati con medaglia di partecipazione.
- Al termine di ogni categoria verranno premiati con medaglia i primi 4 classificati.
- Al termine della manifestazione verranno premiate le prime quattro società classificate considerando i risultati della COMBINATA e del KATA INDIVIDUALE.

**NOTA:** In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente tra loro.



## QUOTE ISCRIZIONI

- COMBINATA Samurai, Bambini e Ragazzi (non competitiva): 10€;
- KATA INDIVIDUALE Esordienti A: 10€.

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 30 Novembre 2017.

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:**

Sorgato Michele - Organizzatore della gara  
335 6101226  
sorgatomichele@vodafone.it

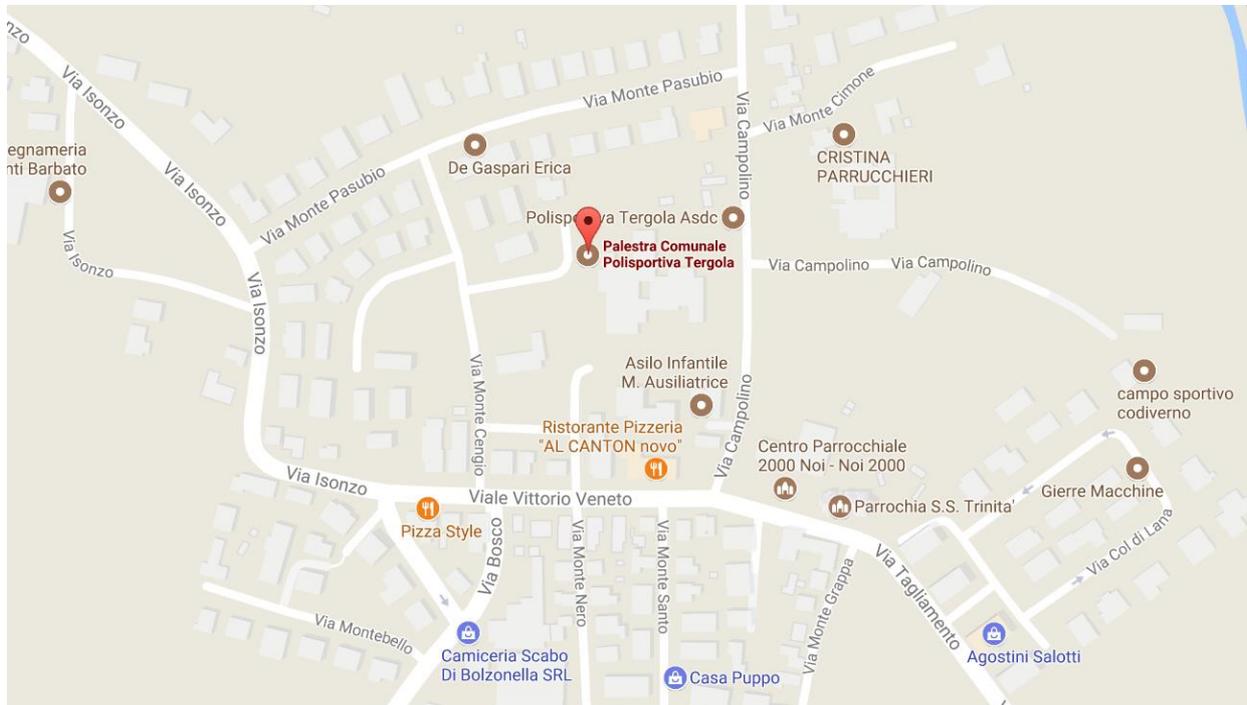
Cecchinato Giancarlo - Referente regionale Karate  
338 7083332

Bagnoli Gabriele - Responsabile regionale arbitri  
340 9643670



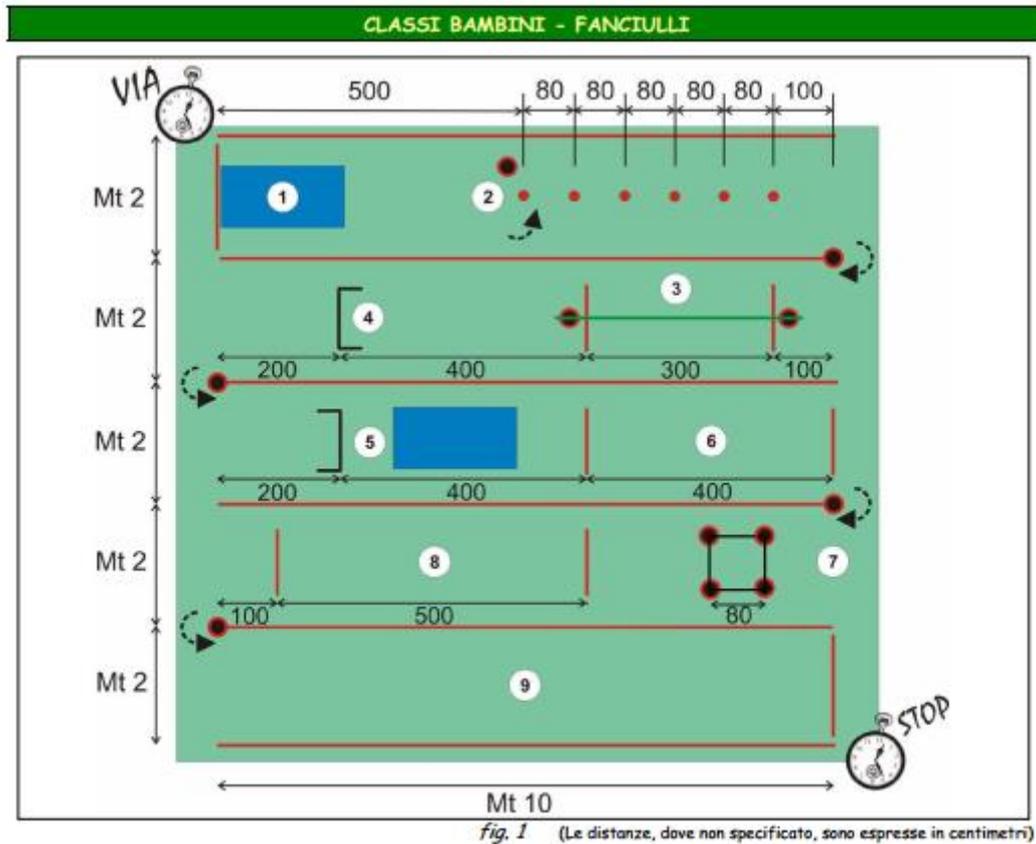
## COME RAGGIUNGERCI

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 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;

**EL. 9: corsa finale.**

Nessuna penalità.

**CLASSE RAGAZZI**

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

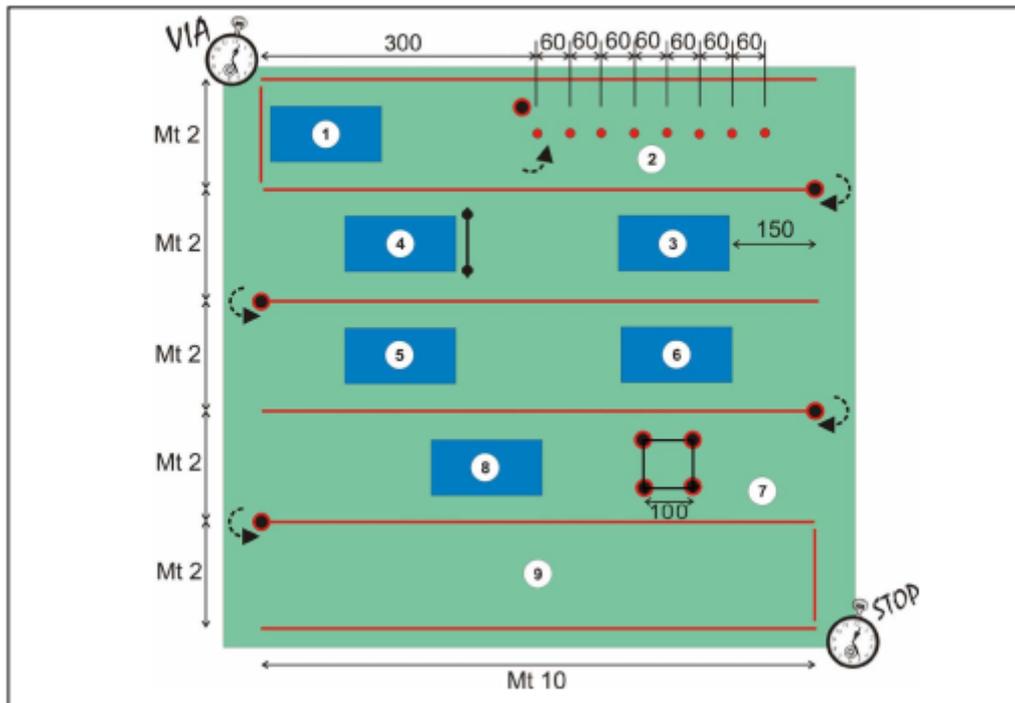


fig. 2 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

**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.**