



Corrispondenza Via Ottavio Scalfò, 10 73100 – LECCE Tel. Fax 0832/393668-328/1059172
E MAIL luinosi @tin.it – www.teambudoryunosi.it

**ORGANIZZA
CON IL PATROCINIO DEL
COMITATO REGIONALE PUGLIA FIJLKAM/KARATE
COMITATO REGIONALE PUGLIA CSEN
COMITATO PROVINCIALE LECCE CSEN**

CHILDREN'S GAMES KARATE CSEN 2014

LECCE, 09 FEBBRAIO 2014

IL TEAM BUDO-RYU-NOSI è lieta di invitare codesta Spett.le Società alla **CHILDREN'S GAMES KARATE CSEN 2014** dedicata ai, bambini/e 2007/08//09, Fanciulli/e 2005/06, ragazzi/e 2003/04. In tale manifestazione i partecipanti saranno impegnati su percorsi semistrutturati articolati in una serie di esercizi di capacità motorie per una crescita globale di alcune capacità coordinative e condizionali ed una prova tecnica specialistica propriocettiva ed esteroceettive dello sport di cui trattasi per il controllo e la conoscenza del proprio corpo nello spazio.

Auspichiamo la Vostra ambita presenza. Con l'occasione vi porgiamo i nostri migliori saluti.

SEDE GARA:

PalaDonBosco dei Salesiani (SPORT AND FITNESS SAN DOMENICO SAVIO)
Via dei Palombo, 59 – 73100 - Lecce

PROGRAMMA:

Controllo iscrizione dalle ore 8,00 alle 8,30 CON IL
TESSERINO DELL'ENTE O MODULO D'ISCRIZIONE
Inizio ore 9,00

TIPO DI GARA:

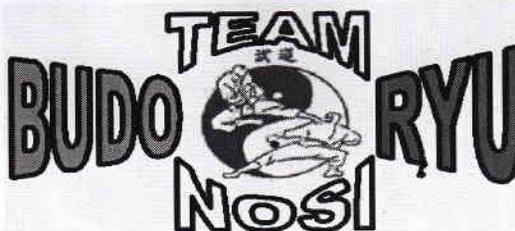
**1^ PERCORSO +
PALLONCINO**

Bambini/e dai 5/7 Anni (2007 al 2009)

Fanciulli/e dai 8/9 Anni (2005/2006)

**2^ PERCORSO +
PALLONCINO**

Ragazzi/e dai 10/11
Anni (2003 al 2004)



Corrispondenza Via Ottavio Scalfò, 10 73100 - LECCE Tel. Fax 0832/393668-328/1059172
E MAIL luinosi@tin.it - www.teambudoryunosi.it

ISCRIZIONE:

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il **05/02/2014**
All'A.S.D. BUDO-RYU-NOSI
tramite e-mail luinosi@tin.it o fax 0832/393668 per informazioni
telefonare al numero 3281059172.
Il modulo dell'iscrizione dovrà essere compilato in tutte le sue parti.

QUOTA:

€ 10,00

(La Quota di iscrizione, sarà richiesta anche per gli atleti precedentemente iscritti e non presenti il giorno della gara)

REGOLAMENTO:

1. LE CATEGORIE DEVONO ESSERE MINIMO 5, INFERIORI A 5 PASSERANNO NELLA CATEGORIA SUPERIORE..
2. attenersi esclusivamente al regolamento allegato.
3. Il punteggio della classifica dei percorsi viene moltiplicato x 2 e poi viene sottratto al punteggio del PALLONCINO
4. Vengono premiate dalla 1^a alla 5^a Società con il totale dei punteggi acquisiti in tutte le prove

ARBITRAGGIO:

U.D.G. CSEN/FIJKAM - REGOLAMENTO FIJKAM

N.B Sul campo di gara accompagnatori e tecnici dovranno essere tutti in divisa federale o tuta sociale. Sarà ammesso un solo rappresentante per società.

PREMI:

**MEDAGLIE, DIPLOMI E MAGLIETTE A TUTTI I PARTECIPANTI
COPPE ALLE PRIME 5 SOCIETA'**

IL PRESIDENTE
(M.stro Gino NOSI)

CLASSI DI ETÀ - GRADO

CLASSI	ETÀ	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	Da gialla a marrone

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

CLASSI	ETÀ	PROVA	CARATTERE	SESSO
Bambini	5-6-7 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	Obbligatorio	M+F
Fanciulli	8-9 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	Obbligatorio	M+F
Ragazzi	10-11 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15"	Obbligatorio	M+F
		Prova Libera a Coppie 30"- 40" con Applicazione 40"- 60"	a scelta	M+F
		Sound Karate a Coppie 30" - 40"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 40"	a scelta	M+F

N.B. Nelle prove a Coppie, qualora il numero dei partecipanti di una Società Sportiva sia dispari, è ammessa la ripetizione della prova da parte di un pari Classe della stessa Società Sportiva.

Esordienti "A"	12-13 anni	Kumite	a scelta	M
		Kumite	a scelta	F
		Kata	a scelta	M
		Kata	a scelta	F
		Sound Karate a Coppie 40" - 60"	a scelta	M
		Sound Karate a Coppie 40" - 60"	a scelta	F

N. B. Gli Atleti della Classe Esordienti "A" possono gareggiare in una sola specialità (o nel Kumite o nel Kata o nel Sound Karate).

Nelle prova a Coppie, qualora il numero dei partecipanti di una Società Sportiva sia dispari, è ammessa la ripetizione della prova da parte di un pari Classe della stessa Società Sportiva.

ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA COMPETIZIONE

La gara si svolge su 5 Tappeti. 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.

PROVE OBBLIGATORIE

PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 12 x 12, costituito da materassini di gomma. Nella Classe Ragazzi i due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno di seguito all'altro. 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" (V. Pag. 13).

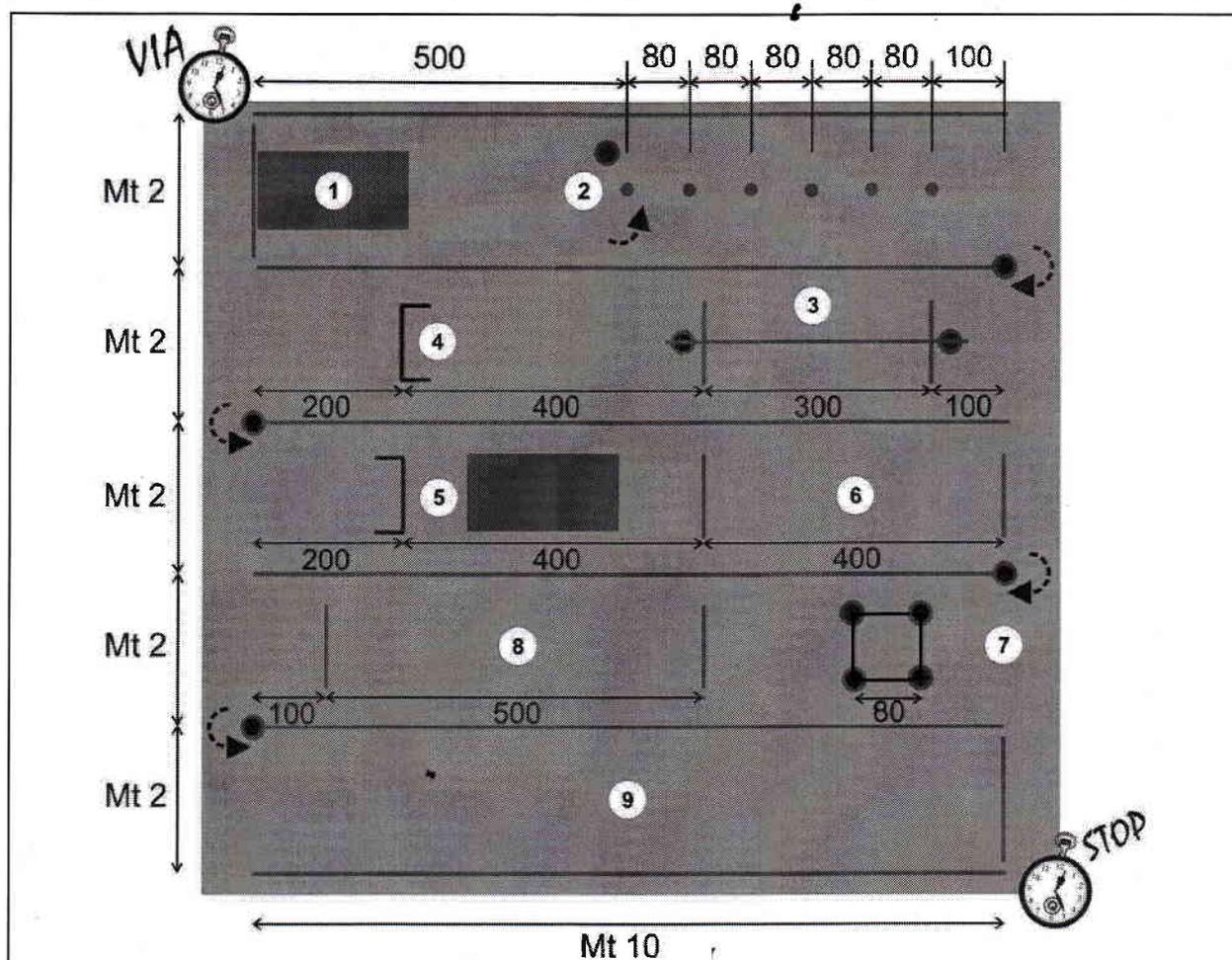


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

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.

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n° 6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie 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° 2 ostacoli altezza cm. 35 per El. 4 e 5 ;
- 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 e una corda o asta orizzontale (di plastica) o similari, che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 80 per ogni lato.

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alla fig. 1.

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.

I due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno d^eseguito all'altro.

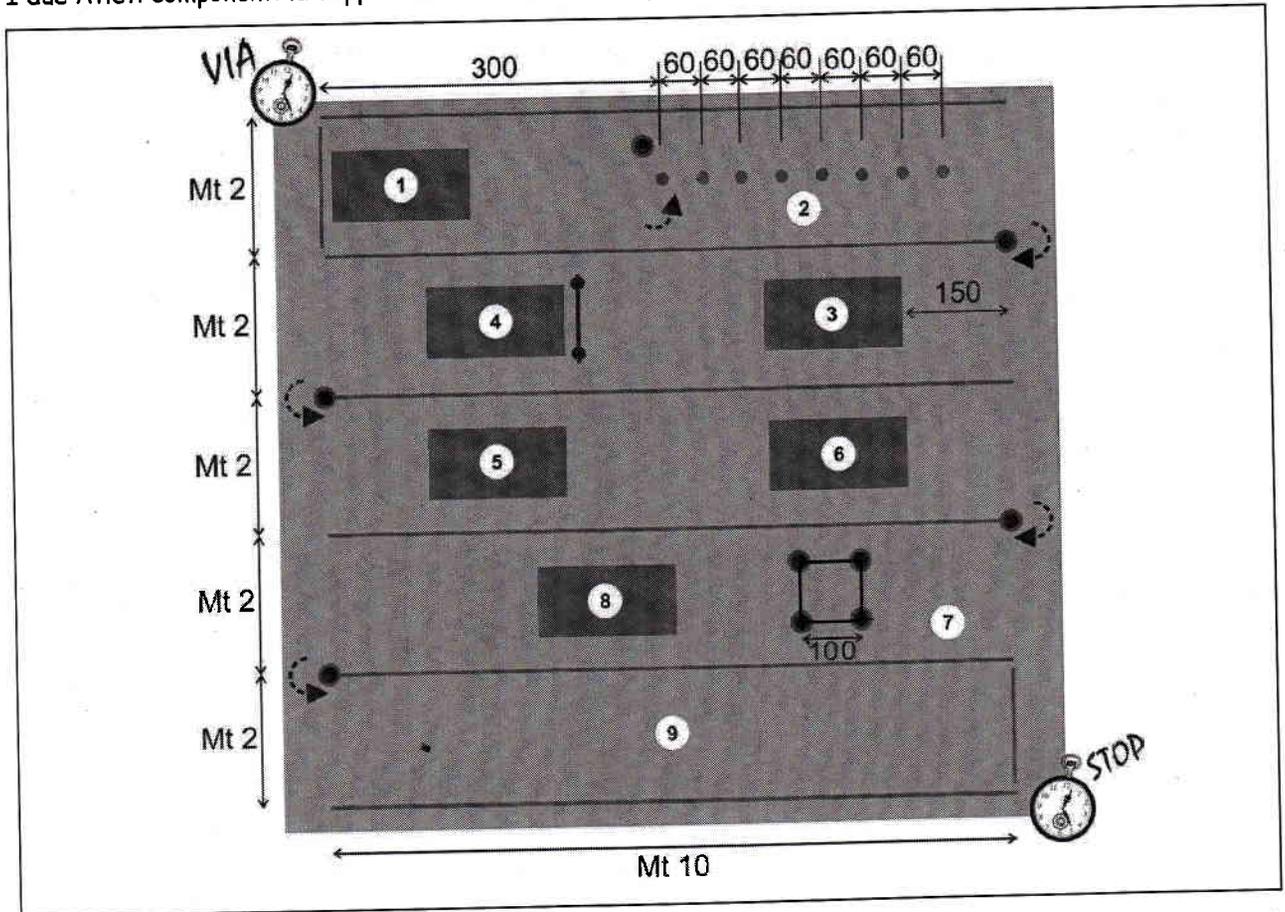


fig. 2 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

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.

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n° 8 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n° 1 ostacolo altezza cm 50;
- n° 4 coni con fori altezza cm. 50 e una corda o asta orizzontale (di plastica) o similari, che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 100 per ogni lato;
- n° 4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- 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.

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alla fig. 2.

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.

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma. Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso. Nelle Classe Ragazzi, i due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno di seguito all'altro.

Per tutte le Classi:

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

- 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 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Un colpo di fischietto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova.