



3^a TAPPA GRAND PRIX CSEN SICILIA 2014



DI KARATE

25 – MAGGIO – 2014 LIDO JOLLY, VIALE KENNEDY CATANIA

ALL'INTERNO DELL'EVENTO FITNESS PIU' IMPORTANTE DELLA PROVINCIA

(OGNI SOCIETA'E' LIBERA DI AUTOSPONSORIZZARSI COME VUOLE ALL'INTERNO DELL'EVENTO)

CLASSI DI ETA' - GRADO

CLASSI	ETA'	GRADO
Bambini	5-6-7- anni	Da GIALLA a BLU
Fanciulli	8-9 anni	Da GIALLA a BLU
Ragazzi	10-11 anni	Da GIALLA a BLU
Esordienti A	12-13 anni	Da GIALLA a BLU
Esordienti B - Cadetti	14-15-16-17 anni	Da GIALLA a NERA
Juniores - Seniores	18 anni in su	Da MARRONE a NERA

Ai fini di favorire la massima partecipazione e con l'obbiettivo della massima promozione degli eventi a carattere giovanile sarà possibile, a discrezione dell'organizzatore dell'evento, prevedere delle ulteriori divisioni di categoria in base al grado.

Bambini: Fascia 1 Gialla, arancio e verde; Fascia 2 blu e superiori.

Fanciulli: Fascia 1 Gialla, arancio e verde; Fascia 2 blu e superiori.

Ragazzi: Fascia 1 Gialla, arancio e verde; Fascia 2 blu e superiori.

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

CLASSI	ETA'	PROVA	CARATTERE	SESSO
Bambini	5-6-7- anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M + F
		Gioco tecnico palloncino 25"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 30" o Combattimento dimostrativo 30"	A scelta	M+F
Fanciulli	8-9 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M + F
		Gioco tecnico palloncino 25"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 30" o Combattimento dimostrativo 30"	A scelta	M+F
Ragazzi	10-11 anni	Kumite	A scelta	M
		Kata	A scelta	M
		Kumite	A scelta	F
		Kata	A scelta	F
Esordienti A	12-13 anni	Kumite	A scelta	M
		Kata	A scelta	M
		Kumite	A scelta	F
		Kata	A scelta	F
Esordienti B - Cadetti	14-15-16-17 anni	Kumite	A scelta	M
		Kata	A scelta	M
		Kumite	A scelta	F
		Kata	A scelta	F
Juniores - Seniores	18 anni in su	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.

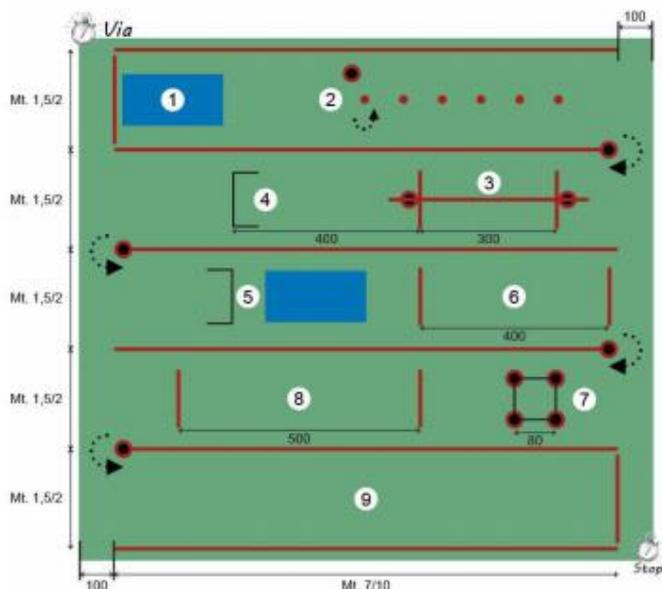
Elemento 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso). L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

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

La categoria ragazzi parteciperà alla competizione seguendo il modello di regolamento degli esordienti A.

Coloro che parteciperanno alla competizione di **Kata** dovranno eseguire un solo Kata che verrà valutato tramite l'attribuzione di un punteggio. I 4 atleti che alla fine della competizione avranno ottenuto il punteggio più alto si scontreranno per la classifica finale eseguendo un Kata diverso da quello delle eliminatorie.

Coloro che parteciperanno alla competizione di **Kumite** saranno divisi oltre che per fascia (vedi pagina 1) nelle seguenti categorie di peso:

CATEGORIA RAGAZZI

Cat. Maschile 30 kg; 40 kg; 50 kg.

Cat. Femminile 25 kg; 35 kg; 45 kg.

CATEGORIA ESORDIENTI A

Cat. Maschile 35 kg; 45 kg; 55 kg.

Cat. Femminile 30 kg; 40 kg; 50 kg.

CATEGORIA ESORDIENTI B E CADETTI

La categoria ragazzi parteciperà alla competizione seguendo il modello di regolamento Cadetti. Gli atleti verranno divisi in:

Fascia 1 cinture giallo-arancio-verde

Fascia 2 cinture blu-marrone-nera

Coloro che parteciperanno alla competizione di **Kata** dovranno eseguire un solo Kata che verrà valutato tramite l'attribuzione di un punteggio. I 4 atleti che alla fine della competizione avranno ottenuto il punteggio più alto si scontreranno per la classifica finale eseguendo un Kata diverso da quello delle eliminatorie.

Coloro che parteciperanno alla competizione di **Kumite** saranno divisi oltre che per fascia (vedi sopra) nelle seguenti categorie di peso:

Cat. Maschile 45 kg; 55 kg; 65 kg; +65 kg.

Cat. Femminile 40 kg; 50 kg; 60 kg; +60 kg.

CATEGORIA JUNIORES E SENIORES

La categoria ragazzi parteciperà alla competizione seguendo il modello di regolamento dei Seniores.

Gli atleti verranno divisi in:

Fascia 1 cinture giallo-arancio-verde

Fascia 2 cinture blu-marrone-nera

Coloro che parteciperanno alla competizione di **Kata** dovranno eseguire un solo Kata che verrà valutato tramite l'attribuzione di un punteggio. I 4 atleti che alla fine della competizione avranno ottenuto il punteggio più alto si scontreranno per la classifica finale eseguendo un Kata diverso da quello delle eliminatorie.

Coloro che parteciperanno alla competizione di **Kumite** saranno divisi oltre che per fascia (vedi sopra) nelle seguenti categorie di peso:

Cat. Maschile 60 kg; 70 kg; +70 kg.

Cat. Femminile 55 kg; 65 kg; +65 kg.

La competizione si svolgerà all'interno del FITNESS DAY presso il LIDO JOLLY, Viale Kennedy Catania.
E' possibile visualizzare i dettagli dell'evento nel sito www.fitnessday.it.

ORARI GARA

CLASSI BAMBINI E FANCIULLI START ORE 9.00

CLASSI DA RAGAZZI A SENIOR START ORE 15.00

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

GARA DI KARATE EURO 10

INGRESSO VISITATORI GARA GRATIS

INGRESSO VISITATORI CON ACCESSO AL LIDO EURO 5

INGRESSO E PARTECIPAZIONE AL FITNESS DAY COMPRENSIVO DI MAGLIA DELL'EVENTO EURO 15

**SI INVITANO LE SOCIETA' A PRESENTARE LE ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 19/05/2014 AL
SEGUENTE INDIRIZZO MAIL NANDO.OLIVELLI@VIRGILIO.IT**