

FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Italia Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni



Delegazione Provinciale Bresciana

Attività Giovanile Settore Karate

0365 373910 — 392 1732960

Ermanno Bertelli



LIBERTAS

13° TORNEO PROVINCIALE GIOCO KARATE

BS 2020

5 – 15 anni



Coordinatore attività Giovanile BS FIJLKAM

Ermanno Bertelli

Delegato BS FIJLKAM

M.ro Roberto Armanelli

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

Categorie Maschili e Femminili

Classi CARTELLINO		Età	Anno	Prova	Cat.	Cintura
Bambini Colore Bianco		5 Anni	2015 Compreso 01/06/2014 al 31/12/2014	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 20" Prova stile Kata (max 35")	B1 A M / F	OPEN
INIZIO ORE 09,00		TERMINE ORE 10,00				
Bambini Colore Giallo		6-7 Anni	2014 / 13 01/01/2014 al 31/05/2014	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 30 " Prova stile Kata (max 35")	B1 B M / F	OPEN
INIZIO ORE 09,00		TERMINE ORE 10,00				
Fanciulli Colore Rosa		8-9 Anni	2012 / 11	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 30 " Prova stile Kata (max 35")	B2 A M / F	Bianca/Gialla
INIZIO ORE 09,00		TERMINE ORE 11,00				
Fanciulli Colore Verde		8-9 Anni	2012 / 11	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 30 " Prova stile Kata (max 35")	B2 B M / F	Arancio/Marrone
INIZIO ORE 11,00		TERMINE ORE 12,00				
Ragazzi POMERIGGIO Cartellino Azzurro		10-11 Anni	2010 / 09	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 40" Prova Stile Kata (max 50") Prova Kumite Dimostrativo 40" (coppie)	RA A M / F	Bianca/Arancio
INIZIO ORE 14,30		TERMINE ORE 15,30				
Ragazzi Cartellino Arancio		10-11 Anni	2010 / 09	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 40" Prova Stile Kata (max 50") Prova Kumite Dimostrativo 40" (coppie)	RA B M / F	Verde/Marrone
INIZIO ORE 15,30		TERMINE ORE 16,30				
ESO / A Cartellino Viola		12-13 Anni	2008 / 07	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 40" Prova Stile Kata (max 50") Prova Kumite Dimostrativo 40" (coppie)	ES A1 M / F	Bianca/Arancio
INIZIO ORE 16,30		TERMINE ORE 17,30				
ESO / A Cartellino Grigio		12-13 Anni	2008 / 07	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 40" Prova Stile Kata (max 50") Prova Kumite Dimostrativo 40" (coppie)	ES A2 M / F	Verde/Marrone
INIZIO ORE 17,00		TERMINE ORE 18,00				

LA COMPETIZIONE SI SVOLGERA' SU 4 AREE DI GARA

MATTINO Femminile ESORDIENTI

 2008 / 2007 Cat

KATA	INIZIO ORE 09,00		<u>GIA - ARA - VER</u>	ESO KA F 1	1 KATA HEIAN - PINAN
			<u>BLU - MAR</u>	ESO KA F 2	3 KATA HEIAN - PINAN - SUPERIORI

	INIZIO ORE 09,00				
KUMITE	TECNICOLOR	ESORDIENTI	ESA KU F 3 KG -- 42	F 4 KG -- 53	F 5 KG + 53
			<u>CINTURE COLORATE</u>		
			PRE-GONISTI REGOLAMENTO ESORDIENTI / A		
AGONISTI MARRONI	INIZIO	ORE 10,00	ESO KU F 6	KG da 30 - 37	
	INIZIO	ORE 10,30	ESO KU F 7	KG - 42	
KUMITE	INIZIO	ORE 11,00	ESO KU F 8	KG - 47	
	INIZIO	ORE 11,30	ESO KU F 9	KG - 53	
	INIZIO	ORE 11,30	ESO KU F 10	KG + 53	

MATTINO FEMMINILE CADETTE

 2006 / 2005 Cat

KATA	INIZIO ORE 10,00	INIZIO ORE 10,00	<u>GIA - ARA</u>	CAD KA F 21	1 KATA HEIAN - PINAN
			<u>VER - BLU</u>	CAD KA F 22	2 KATA HEIAN - PINAN - SUPERIORI
			<u>MAR - NERE</u>	CAD KA F 23	3 KATA HEIAN - PINAN - SUPERIORI

AGONISTI MARRONI NERE	INIZIO	ORE 10,00	CAD KU F 24	KG da 35 - 42	
	INIZIO	ORE 10,30	CAD KU F 25	KG - 47	
KUMITE	INIZIO	ORE 11,00	CAD KU F 26	KG - 54	
	INIZIO	ORE 11,30	CAD KU F 27	KG - 63	
	INIZIO	ORE 11,30	CAD KU F 28	KG + 63	

POMERIGGIO Maschile ESORDIENTI

 2008 / 2007 Cat

KATA	INIZIO ORE 14,30		<u>GIA - ARA - VER</u>	ESO KA M 31	1 KATA HEIAN - PINAN
			<u>BLU - MAR</u>	ESO KA M 32	3 KATA HEIAN - PINAN - SUPERIORI

	INIZIO ORE 14,30				
KUMITE	TECNICOLOR	ESORDIENTI	ESA KU M 33 KG -- 45	M 34 KG -- 55	M 35 KG + 55
			<u>CINTURE COLORATE</u>		
			PRE-GONISTI REGOLAMENTO ESORDIENTI / A		
AGONISTI MARRONI	INIZIO	ORE 15,30	ESO KU M 36	KG da 33 - 40	
	INIZIO	ORE 15,30	ESO KU M 37	KG - 45	
KUMITE	INIZIO	ORE 16,00	ESO KU M 38	KG - 50	
	INIZIO	ORE 16,00	ESO KU M 39	KG - 61	
	INIZIO	ORE 16,00	ESO KU M 40	KG - 68	
	INIZIO	ORE 16,00	ESO KU M 41	KG + 68	

POMERIGGIO Maschile CADETTI

 2006 / 2005 Cat

KATA	INIZIO ORE 14,30		<u>GIA - ARA</u>	CAD KA M 51	1 KATA HEIAN - PINAN
			<u>VER - BLU</u>	CAD KA M 52	2 KATA HEIAN - PINAN - SUPERIORI
			<u>MARR - NERE</u>	CAD KA M 53	3 KATA HEIAN - PINAN - SUPERIORI

AGONISTI MARRONI NERE	INIZIO	ORE 15,30	CAD KU M 54	KG da 40 - 47	
	INIZIO	ORE 16,00	CAD KU M 55	KG - 52	
KUMITE	INIZIO	ORE 16,30	CAD KU M 56	KG - 57	
	INIZIO	ORE 17,00	CAD KU M 57	KG - 63	
	INIZIO	ORE 17,00	CAD KU M 58	KG - 70	
	INIZIO	ORE 17,30	CAD KU M 59	KG - 78	
	INIZIO	ORE 17,30	CAD KU M 60	KG + 78	

PERCORSO A TEMPO

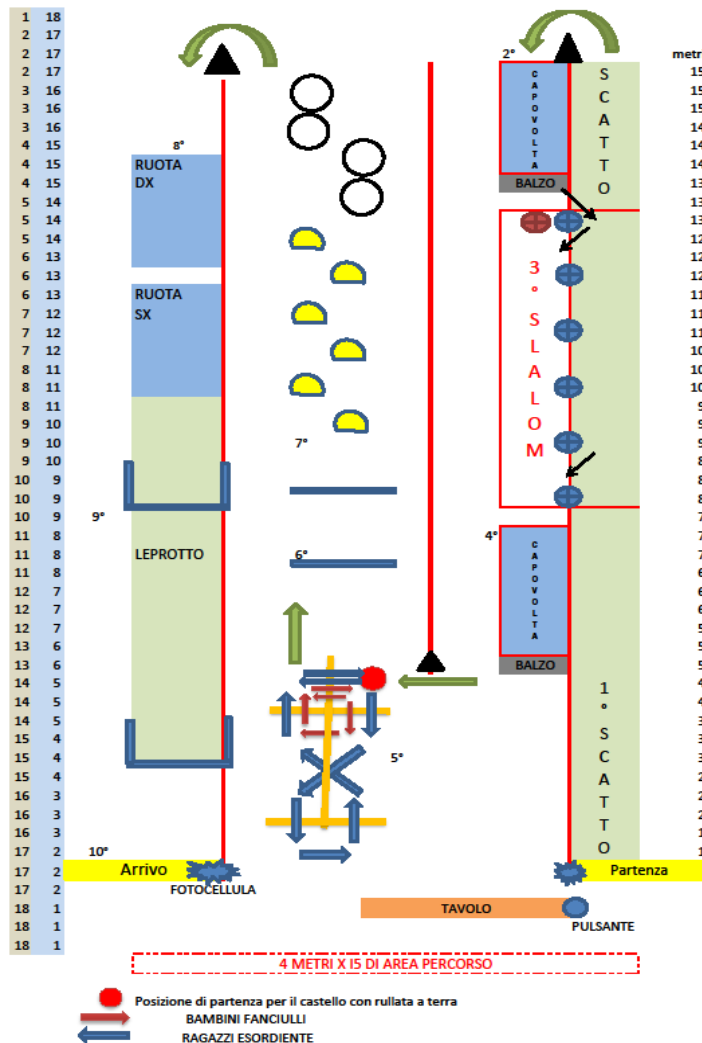
Il Percorso a Tempo dovrà svolgersi, dove sono previsti esercizi di balzi, capovolte e ruote, su tappeti, costituiti da materassini di gomma. Al tavolo di giuria verranno annotate le sanzioni.

L'errore verrà segnalato **1 sola volta per ogni singolo elemento**. Solo nello slalom l'atleta dovrà fermarsi per posizionare un eventuale abbattimento del paletto, in questo caso non verrà segnalato con l'alzata della bandierina dall'arbitro.

Materiale occorrente per il percorso a tempo:

- N. 6 paletti con basamento, altezza minima 1 mt , oppure bottiglie di plastica piene di sabbia
- 2 paletti forati con basamento, elastico da 3 metri , 2 paletti da inserire nei fori in modo da creare un ostacolo dove svolgeranno i balzi dell'esercizio n° 5
- N. 3 coni segna corsia; N. 2 ostacoli altezza cm. 20 per prova 2 / 4 ;
- N. 2 ostacoli altezza cm. 70/80; prova n° 9 N. 2 ostacoli altezza cm. 60; prova n° 6
- N. 4 cerchi diametro cm. 60/70;
- N. 6 basamenti a mezzaluna per camminata propriocettiva ; prova n° 7
- N. 4 materassini 50X100 per capovolta e ruote;
- N. 1 rotolo nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione della corsia; N. 1 rotolo di nastro adesivo colorato per segnalare la distanza delle varie prove;

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alla figura



PERCORSO BAMBINI E FANCIULLI RAGAZZI

Premere il PULSANTE di Partenza VIA

EL. 1: SCATTO ;

EL. 2: CAPOVOLTA ; avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento per il superamento dell'ostacolo posto a 20 cm dal suolo e contemporanea circonduzione delle braccia. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto, o esce lateralmente dal materassino.

EL. 3: Slalom tra i PALETTI. Si inizia alla sinistra del PALETTO. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta salta un passaggio tra un PALETTO e l'altro. Se qualora un PALETTO cada o si sposti, l'atleta dovrà fermarsi e riposizionare l'oggetto, **in questo caso non verrà segnalato.**

EL. 4: CAPOVOLTA ; avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento per il superamento dell'ostacolo posto a 20 cm dal suolo e contemporanea circonduzione delle braccia. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto, o esce lateralmente dal materassino.

EL. 5: CASTELLO CON RULLATA.

Bambini e Fanciulli,



Cn. 20 1 2 3 4 5 6
Partenza a SX Balzo DX Balzo SX Balzo avanti Piegamento Proni Rullata DX Balzo indietro
Girarsi e proseguire il percorso.

Balzo laterale dal cerchio verso Dx e ritorno, Balzo in avanti, pancia a terra Rullata sotto l'elastico, alzarsi e Balzo **all'indietro** **SEGNALATO**, se l'Atleta non esegue l'esercizio previsto con il Balzo all'indietro.

Ragazzi , Esordienti / A



Cn. 40 Partenza a SX 1 2 3 4 5 6
Balzo DX Balzo SX Balzo avanti Piegamento Proni Rullata DX Balzo avanti



7 Balzo Indietro 8 Schiena a terra Rullata DX 9 Balzo Indietro

Balzo laterale dal cerchio verso Dx e ritorno, Balzo in avanti, pancia a terra Prono Rullata sotto l'elastico, alzarsi Balzo in avanti, Balzo a Sx, Balzo all'indietro, schiena a terra Supini Rullata sotto l'elastico, alzarsi e Balzo all'indietro.

EL. 6: Passo del Ghepardo avanzare strisciando alternando l'uso delle gambe e braccia.

Per i **Bambini e Fanciulli** la lunghezza dell'esercizio è di 1 mt. Per i **Ragazzi e Esordienti** lunghezza sarà di 2 mt. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto, o fa cadere l'ostacolo, o tiene il bacino sollevato oltre i 20 cm dal pavimento.

EL. 7: Esercizio propriocettivo, camminare sui basamenti gialli. Per i **Bambini e Fanciulli** Camminata alternando **DX – SX poi 2 balzi DX e 2 SX** nei cerchi. Per i **Ragazzi e Esordienti**. **SX-DX** incrociando e 2 balzi SX e 2 DX nei cerchi. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto o mette il piede a terra nella traslocazione.

EL. 8: Eseguire 2 Ruote libere DX – SX oppure SX - DX L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non oltrepassa la linea dell'anca con gli arti inferiori o non effettua l'esercizio richiesto.

EL. 9: Passare sotto l'ostacolo iniziando ad eseguire i BALZI a Rana o Leprotto fino all'uscita dell'altro ostacolo. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio richiesto o faccia cadere l'ostacolo.

Arrivo: oltrepassare il sensore.

Ad ogni **SEGNALAZIONE** verranno sommati **2 secondi di penalità.**