

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE Categorie Maschili e Femminili

Classi CARTELLINO		Età	Anno	Prova	Cat.	Cintura
Bambini Colore	IL SABATO Bianco	5 Anni	2017 Compreso 01 / 07 / 2016 al 31 / 12 / 2016	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 20" Prova stile Kata (max 35")	B1 A M / F	OPEN
INIZIO	ORE 16,00	TERMINE ORE 17,00				
Bambini Colore	IL SABATO Giallo	6-7 Anni	2016 / 15 01 / 01 / 2016 al 30 / 06 / 2016	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 30 " Prova stile Kata (max 35")	B1 B M / F	OPEN
INIZIO	ORE 16,00	TERMINE ORE 17,30				
Fanciulli Colore	IL SABATO Rosa	8-9 Anni	2014 / 13	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 30 " Prova stile Kata (max 35") Prova Kumite Dimostrativo 25" (coppie)	B2 A M / F	Bianca/Gialla
INIZIO	ORE 17,00	TERMINE ORE 18,30				
Fanciulli Colore	IL SABATO Verde	8-9 Anni	2014 / 13	Percorso a Tempo Gioco Tecnico Palloncino 30 " Prova stile Kata (max 35") Prova Kumite Dimostrativo 25" (coppie)	B2 B M / F	Arancio/Marrone
INIZIO	ORE 17,00	TERMINE ORE 19,00				
Ragazzi Cartellino	DOMENICA Azzurro	10-11 Anni	2012 / 11	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 9,00	TERMINE ORE 10,30				
Ragazzi Cartellino	DOMENICA Arancio	10-11 Anni	2012 / 11	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 10,30	TERMINE ORE 12,00				
ESO / A Cartellino	DOMENICA Viola	12-13 Anni	2010 / 09	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 13,30	TERMINE ORE 16,00				
ESO / A Cartellino	DOMENICA Grigio	12-13 Anni	2010 / 09	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 15,00	TERMINE ORE 17,30				

PERCORSO A TEMPO

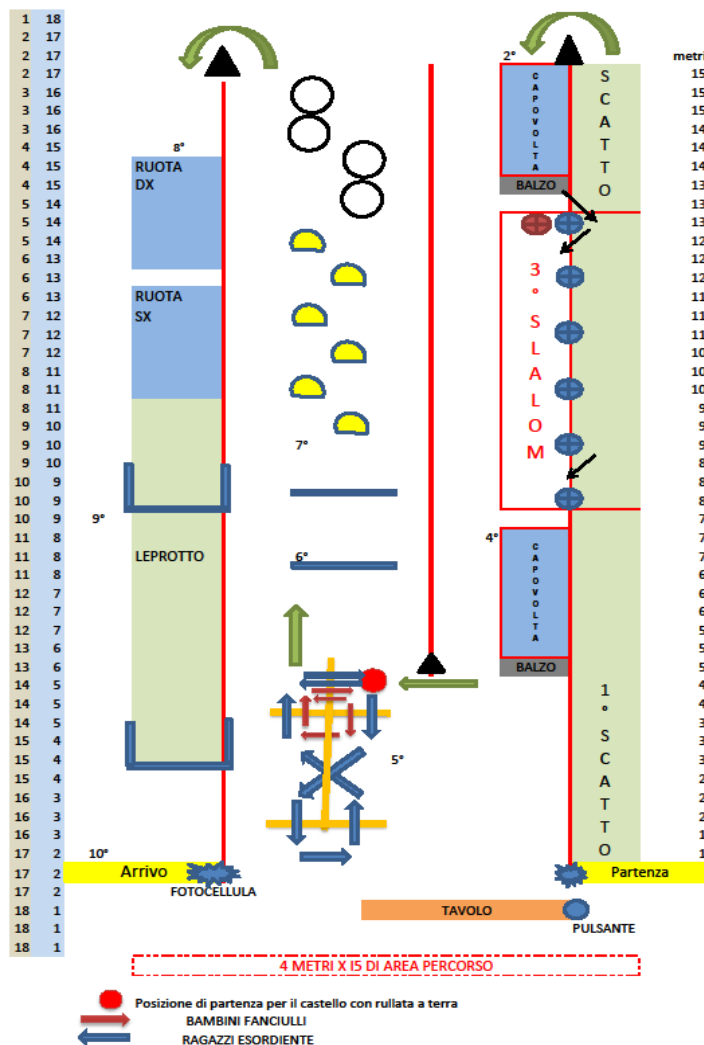
Il Percorso a Tempo dovrà svolgersi, dove sono previsti esercizi di balzi, capovolte e ruote, su tappeti, costituiti da materassini di gomma. Al tavolo di giuria verranno annotate le sanzioni.

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



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. **GIRARSI e proseguire EL. 6:**

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. **GIRARSI e proseguire EL. 6:**

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.**