

CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE KARATE LIBERTAS 2013

Domenica 26 maggio 2013

09.00 Bambini/e 6-7 anni 2006-2007
gialla-arancio / verde-blu-marrone;

11.00 Fanciulli/e 8-9 anni 2004-2005
gialla-arancio / verde-blu-marrone;

15.00 Ragazzi/e 10-11 anni 2002-2003
gialla-arancio / verde-blu-marrone;

Luogo: Palazzetto Istituto Professionale di Stato "CORNARO"
V.le Martin Luther King,5 Jesolo;

Ente Organizzatore: ASD Shotokan Karate

Iscrizioni: Quindici giorni prima - segr. Comitato Regionale Veneto Libertas
segreteria@cvklibertas.it

Quota: € 10.00 da versare in loco.

REGOLAMENTO DI GARA

La competizione si basa su una pluralità di prove, si può partecipare facoltativamente ad una o più prove, per ognuna delle quali sarà determinata una specifica classifica.

La competizione è aperta alle classi **Bambini, Fanciulli, Ragazzi** e si struttura su una varietà di esercizi, finalizzati a costruire i presupposti motori coordinativi condizionali emozionali, propedeutici per l'attività agonistica sia del kumite che del kata.

PROSPETTO RIASSUNTIVO DELLA COMPETIZIONE				
CLASSI	ETA'	PROVA	GRADO	
Bambini M/F	6 - 7	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Fondamentali 30" o Kata (una prova, classifica unica)	Bianca - Gialla - Arancio	Verde - Blu - Marrone
Fanciulli M/F	8 - 9	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Fondamentali 30" o Kata (una prova, classifica unica)	Bianca - Gialla - Arancio	Verde - Blu - Marrone
Ragazzi M/F	10 - 11	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 30" (gambe e braccia) c. Fondamentali 30" o kata (una prova, classifica unica) d. Combattimento dimostrativo 40", a 10" atoshi baraku (atleti della stessa palestra)	Bianca - Gialla - Arancio	Verde - Blu - Marrone

Tutte le prove si intendono a carattere individuale e gli atleti sono valutati singolarmente ai fini della classifica.

ASPETTI ORGANIZZATIVI

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.

Le graduatorie saranno stilate distintamente per grado e per categoria di peso, secondo la tabella riassuntiva a p. 8.

PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 12 x 12, costituito da materassini di gomma. Gli Atleti effettuano 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. 12).

CLASSE: BAMBINI – FANCIULLI

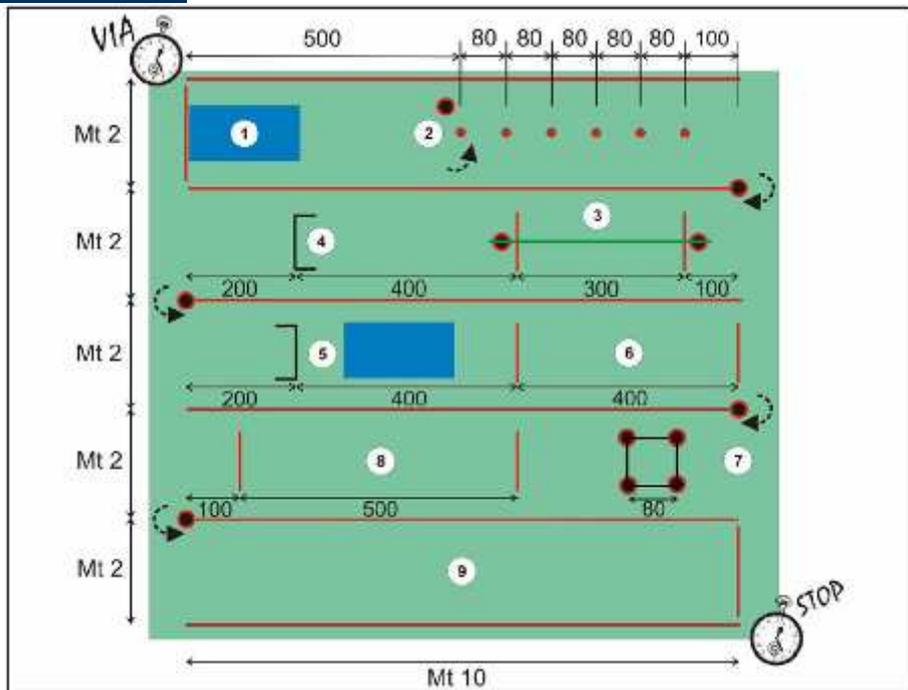


Fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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 (H cm. 20);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (H cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (H 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 (H cm. 20);
- 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 colorata che segna limite corsia;

n°2 coni altezza cm. 20 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. 20 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. 20.

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. 20, 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

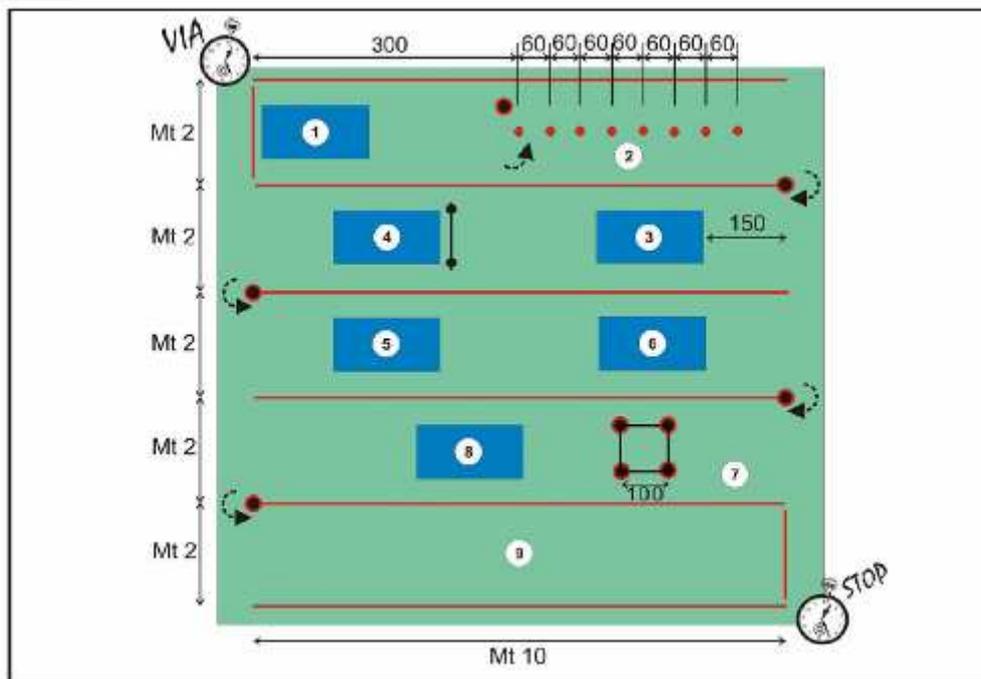


fig. 2 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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 (H cm 35);
- 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 35;

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. 100 per ogni lato;

n°4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorata per segnare il 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. 35).

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. 35, 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.

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (percorso a tempo)

Il tempo ottenuto sarà moltiplicato per 2 e determinerà il punteggio finale della prova. Ad esempio: tempo impiegato 40", $35 \times 2 =$ punti 80,70. Ogni errore sarà sanzionato per mezzo della ripetizione dell'elemento fino ad un massimo complessivo, tra tutti gli elementi, di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), dopo le quali il Percorso a Tempo sarà, in ogni caso, portato a conclusione senza ulteriori interruzioni.

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma. Vengono usati due palloncini di spugna, dimensione calcio, collocati ai livelli chudan e jodan. Gli Atleti effettuano la prova l'uno di seguito all'altro.

Per tutte le Classi: Tecniche di gambe e di braccia libere. L'atleta può esprimersi con tutto il bagaglio tecnico di cui dispone.

Portare tecniche non controllate (che oltrepassano il bersaglio, chudan o jodan) o che toccano il Palloncino o l'asse che lo sorregge sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto per 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 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici in punteggio, secondo i seguenti parametri (in caso di prestazione minima o pressoché nulla, tenendo conto della specificità della categoria, il team arbitrale si orienterà per una valutazione insufficiente, nell'ottica di valorizzare quanto comunque espresso dall'atleta)

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (*gioco tecnico del palloncino*)

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, con le eventuali penalità, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Postura e guardia		Simmetria (bilateralità)		Distanza		Dinamismo motorio	
Ottimo	6	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	5	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	4	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	3	Sufficiente	2	Non classificabile	0	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	2	Insufficiente	1						
Modesto	1	Non classificabile	0						
Non classificabile	0								

Ogni sanzione verrà verbalizzata dal Presidente di Giuria, che detrae 1 punto ad ogni richiamo, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 15 + 15 + 15 – 2 richiami = 43 punti.

Esempi di penalità:

Il contatto con il palloncino o con l'asse che lo sostiene costituisce penalità di categoria 1 (Chukoku)

Tecnica non controllata (potenzialmente pericolosa) che oltrepassa il bersaglio a distanza ravvicinata (sopra o davanti), costituisce penalità di categoria 2 (Chukoku)

FONDAMENTALI O KATA

CLASSE: BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI

La prova dei Fondamentali o del Kata deve svolgersi su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma.

Per i contenuti dei fondamentali si può attingere sia ai Fondamentali del Kata che a quelli del Kumite. Non è previsto un contenuto minimo, ma costituisce fattore di valutazione della prova la simmetria e la varietà delle tecniche.

L'atleta esegue una sola prova, fondamentali (kihon) o kata. Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

Per i fondamentali la prova non deve superare la durata di 30". Al superamento del tempo l'atleta viene fermato.

In alternativa, si può eseguire il kata di libera scelta.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri (in caso di interruzione, punteggio minimo, tenendo conto della specificità della categoria, il team arbitrale si può orientare per una valutazione insufficiente, nell'ottica di valorizzare quanto comunque espresso dall'atleta)

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (*Fondamentali o kata*)

Sistema di valutazione a punteggio con tre o cinque giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

Tecnica		Creatività		Ritmo/Dinamismo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0				
Non classificabile	0	Non classificabile	0						

COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

CLASSE: RAGAZZI

La prova si svolge su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma.

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (naturalezza delle posizioni e fluidità dei movimenti);
- strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo);
- padronanza simmetrica dei fondamentali (bilateralità delle azioni tecniche);
- tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco e in fase di difesa).

La prova ha la durata di 40"; a 30" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

È obbligatorio l'uso dei guantini, del paradenti, dei paratibia e dei paracolli del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO. Facoltativo corpetto e conchiglia

Tecniche di gambe e di braccia libere. L'atleta può esprimersi con tutto il bagaglio tecnico di cui dispone, comprese le proiezioni.

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico. Per le tecniche portate a livello chudan è ammesso un **leggero** contatto.

Comportamenti ed azioni vietate:

- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche portate in zone del corpo non ammesse (inguine, articolazioni);
- i contatti eccessivi al tronco (Chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate
- uscite dall'area di gara

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (*combattimento dimostrativo*)

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio viene attribuito al singolo atleta, prima per AKA poi per AO.

L'arbitro centrale interviene, nel caso di comportamenti ed azioni vietate, per infliggere sanzioni di categoria 1 o di categoria 2 (Chukoku), senza attribuzione di punti all'avversario.

Ogni sanzione verrà verbalizzata dal Presidente di Giuria, che detrae 1 punto ad ogni richiamo, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 15 + 15 + 15 – 2 richiami = 43 punti.

Tecniche di Gambe		Tattica in attacco		Tattica in difesa		Tecniche di Braccia	
Ottimo	9	Ottimo	4	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	8	Buono	3	Buono	3	Discreto	2
Discreto	7	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1
Sufficiente	6	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0
Mediocre	5	Non classificabile	0	Non classificabile	0		
Insufficiente	4						
Modesto	3						
Scarso	2						
Scadente	1						
Non classificabile	0						