

Gran Premio Giovanissimi Karate



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Censis

F.I.J.L.K.A.M.

FEDERAZIONE FONDATA IL 18 GENNAIO 1902

1902

Progetto Tecnico e Regolamento di Gara

Fase Comunale, Provinciale, Regionale e Finale Nazionale

Alla Finale Nazionale sono ammessi solamente gli Esordienti "A" e "B", con esclusione di quelli che hanno partecipato alla Finale Nazionale del Campionato Italiano Esordienti dell'anno precedente.

Criterio di qualificazione: il 10% (con arrotondamento per eccesso) dei partecipanti alla Fase Regionale.

PREMESSA

La presente formula di competizione rappresenta la coerente applicazione in forma agonistica dell'articolazione del percorso formativo realizzato nel volume "Manuale teorico-pratico di Karate per la Scuola Elementare e Media di 1° e 2° grado" (N° 18 - Collana FIJLKAM - Edizione 2005). Il progetto tiene conto delle fasi sensibili dello sviluppo umano, tra i 5 e i 14 anni, e delle esigenze del mondo della Scuola ("Lo Sport è un mezzo, non un fine"), espresse nelle linee guida fissate alcuni anni fa dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca e sulle quali è imperniato il Progetto approvato dalla Commissione C.O.N.I. - M.I.U.R., cioè:

Esercizio destrutturato = Percorso a Tempo;

Esercizio semistrutturato = Gioco Tecnico con Palloncino;

Esercizio strutturato = Prova Tecnica.

La Commissione Nazionale Attività Giovanile, da un lato, ha recepito le direttive ministeriali, dall'altro, ove possibile, ha preso in considerazione la richiesta manifestata dalle Società Sportive di incrementare i contenuti tecnici delle gare. Obiettivo del Gran Premio Giovanissimi è consentire la massima partecipazione, evitando preclusioni determinate da prove eccessivamente tecniche e tarando la difficoltà delle prove in modo crescente, ma sempre adeguato all'età ed alle capacità dei partecipanti. Da qui l'esigenza di articolare le prove tenendo conto del progressivo passaggio dallo sviluppo degli schemi motori di base alla formazione dei presupposti cognitivi, coordinativi e condizionali indispensabili per il conseguimento delle competenze motorie specifiche della nostra disciplina.

DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

La competizione si basa su una pluralità di prove ("COMBINATA") esaurientemente presentate nel volume N° 18 di cui sopra. Ferma restando la facoltà di limitare la partecipazione anche alle singole prove, la novità di questa proposta si basa sulla possibilità che esse siano considerate, ai fini della classifica, in maniera separata o combinata. Pertanto, per permettere quest'ultimo tipo di valutazione, le prove sono state divise in due gruppi denominati "**prove obbligatorie**" e "**prove a scelta**". Si viene, così, a creare un momento di comune confronto su esercizi di fondamentale importanza, Percorso a Tempo e Gioco Tecnico con Palloncino, ai quali si succedono delle prove da considerarsi propedeutiche al Kumite o al Kata, assecondando in tal modo quelli che sono i diversi indirizzi agonistici delle Società Sportive. Il tutto è poi ricomposto in una classifica che, parametrando in modo opportuno i risultati delle singole prove, premierà gli Atleti, e le Coppie di Atleti, che meglio si sono espressi nel complesso della competizione.

Per quanto riguarda le Classi Bambini e Fanciulli le classifiche saranno "**Individuali**", mentre per le Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" le classifiche saranno per "**Coppie di Atleti**".

Nel caso in cui siano effettuate 2 o 3 prove a scelta, ai fini della classifica verrà considerata solo quella con il punteggio più favorevole. Comunque, gli Atleti e le Coppie di Atleti che non parteciperanno a tutte le prove previste in ogni Classe saranno inseriti nelle classifiche separate. In considerazione dell'età dei partecipanti non sono previste divisioni per sesso nelle Classi Bambini, Fanciulli, Ragazzi ed Esordienti "A":

CLASSI	ETÀ	GRADO
Bambini	5-6 anni	Da gialla a marrone
Fanciulli	7-8 anni	Da gialla a marrone
Ragazzi	9-10 anni	Da gialla a marrone
Esordienti "A"	11-12 anni	Da gialla a marrone
Esordienti "B" M/F	13-14 anni	Da gialla a marrone

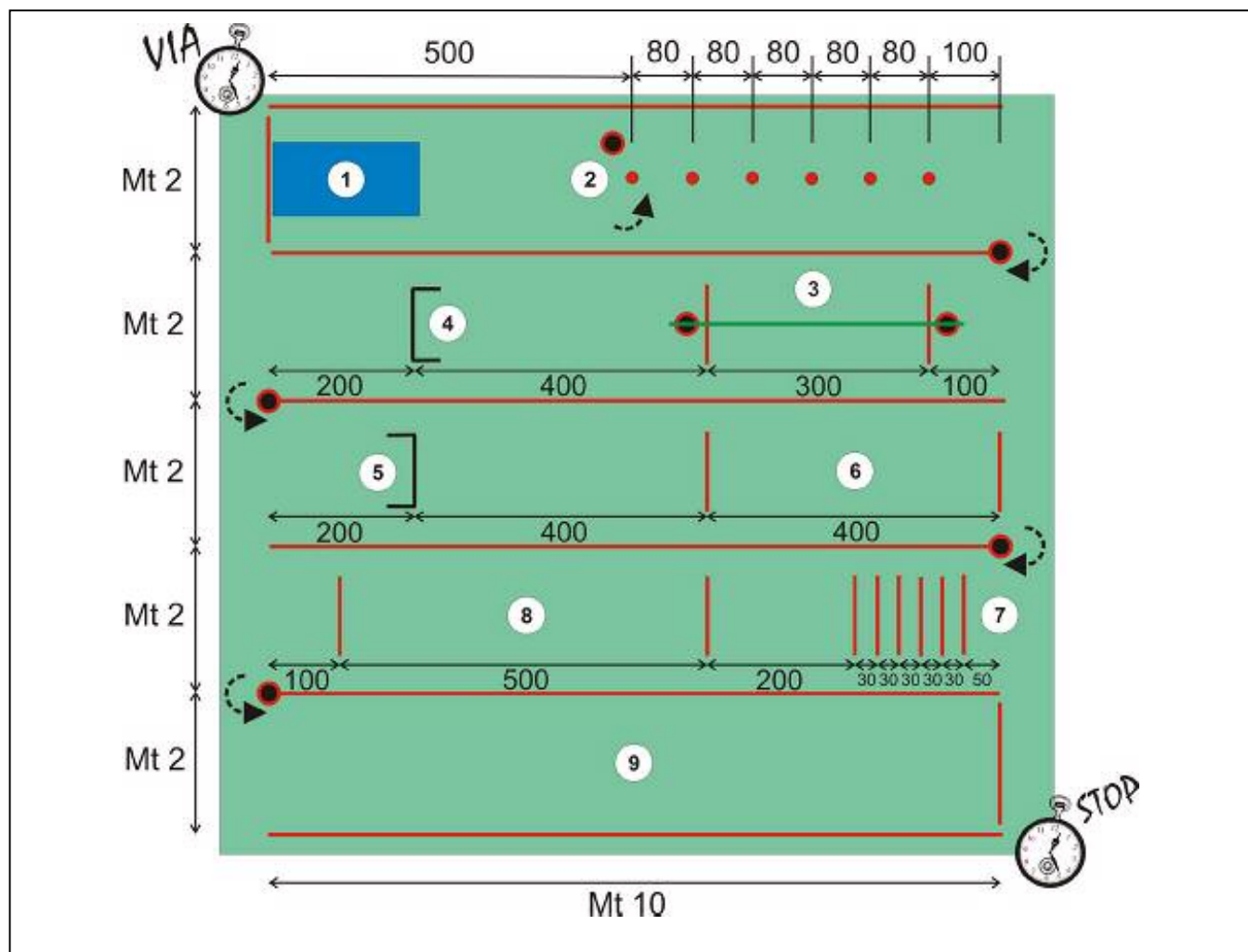
PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

CLASSI	ETÀ	PROVA	CARATTERE	SESSO
Bambini	5-6 anni	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	obbligatorio	M+F
Fanciulli	7-8 anni	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	obbligatorio	M+F
Ragazzi	9-10 anni	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15"	obbligatorio	M+F
		Prova Libera a Coppie 30" - 40" con Applicazione 50"	a scelta	M+F
		Sound Karate a Coppie 30" - 40"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	M+F
Esordienti "A"	11-12 anni	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15"	obbligatorio	M+F
		Prova Libera a Coppie 35" - 45" con Applicazione 60"	a scelta	M+F
		Sound Karate a Coppie 40" - 50"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	M+F
Esordienti "B"	13-14 anni	Percorso a Tempo	obbligatorio	F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15"	obbligatorio	F
		Prova Libera a Coppie 40" - 50" con Applicazione 70"	a scelta	F
		Sound Karate a Coppie 60"-80"	a scelta	F
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	F
Esordienti "B"	13-14 anni	Percorso a Tempo	obbligatorio	M
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15"	obbligatorio	M
		Prova Libera a Coppie 40" - 50" con Applicazione 70"	a scelta	M
		Sound Karate a Coppie 60"-80"	a scelta	M
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	M

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.

PERCORSO A TEMPO



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

fig. 1

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 12 x 12, 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.

Nel Percorso a Tempo Classe Ragazzi la linea tracciata a terra dell' elemento 3 della Classe Bambini e Fanciulli viene sostituita da una corda di pari lunghezza, sostenuta da due ritti, posta ad una altezza di cm. 30. La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 12).

CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

Legenda:

- | | |
|---|---|
| 1) Capovolta avanti; | 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso); |
| 2) Slalom tra i paletti; | 7) Skip alternato; |
| 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento sulla linea; | 8) Balzi a rana sui 5 metri; |
| 4) Superamento Libero dell'ostacolo (cm. 30); | 9) Corsa finale. |
| 5) Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo (cm. 20); | |

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n° 1 materassino 2 mt x 1 mt;
- n° 6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n° 1 ostacolo altezza cm 30 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n° 1 ostacolo altezza cm 20 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- 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. 1*.

Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

El. 1: capovolta avanti

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta esce lateralmente dal materassino;

El. 2: slalom tra i paletti

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto solo 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 a piedi pari uniti in avanzamento sulla linea

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le punte dei piedi oltre la linea di inizio o se riprende la corsa senza prima aver superato la linea di fine elemento tracciata a terra;

El. 4: superamento libero dell'ostacolo (cm. 30)

Il salto 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 (cm. 20)

Il salto dell'ostacolo è fatto a piedi pari uniti. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'elemento viene ripetuto se le battute d'inizio o fine sono effettuate con un piede solo;

El. 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso)

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le mani sopra od oltre la linea di inizio, se tocca con il corpo lo spazio delimitato dalle linee segnate a terra, esclusione fatta per mani e piedi, o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine;

El. 7: skip alternato

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta salta un appoggio nelle cinque zone delimitate dalle strisce di nastro adesivo colorato;

EL. 8: balzi a rana sui 5 metri

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 inframmezzo. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non rispetta l'alternanza degli appoggi, se comincia con le mani oltre o sopra 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 di seguito all'altro.

Legenda:

- | | |
|---|---|
| 1) Capovolta avanti; | 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso); |
| 2) Slalom tra i paletti; | 7) Skip alternato; |
| 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento sulla corda; | 8) Balzi a rana sui 5 metri; |
| 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 50); | 9) Corsa finale. |
| 5) Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo (cm. 30); | |

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n° 1 materassino 2 mt x 1 mt;
- n° 6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n° 1 ostacolo altezza cm 50 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n° 1 ostacolo altezza cm 30 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n° 2 ritzi altezza cm. 30 (coni a tre fori o similari) per la composizione dell'El. 3;
- n° 1 rotolo di corda mt. 4
- 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. 1*.

Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

El. 1: capovolta avanti

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta esce lateralmente dal materassino;

El. 2: slalom tra i paletti

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto solo 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 a piedi pari uniti in avanzamento sulla corda (altezza cm. 30)

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le punte dei piedi oltre la linea di inizio o se riprende la corsa senza prima aver superato la linea di fine elemento tracciata a terra;

El. 4: superamento libero dell'ostacolo (cm. 50)

Il salto 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 (cm. 30)

Il salto dell'ostacolo è fatto a piedi pari uniti. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'esercizio viene ripetuto se le battute di inizio o fine sono effettuate con un piede solo;

El. 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso)

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le mani sopra od oltre la linea di inizio, se tocca con il corpo lo spazio delimitato dalle linee segnate a terra, esclusione fatta per mani e piedi, o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine;

El. 7: skip alternato

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta salta un appoggio nelle cinque zone delimitate dalle strisce di nastro adesivo colorato;

EL. 8: balzi a rana sui 5 metri

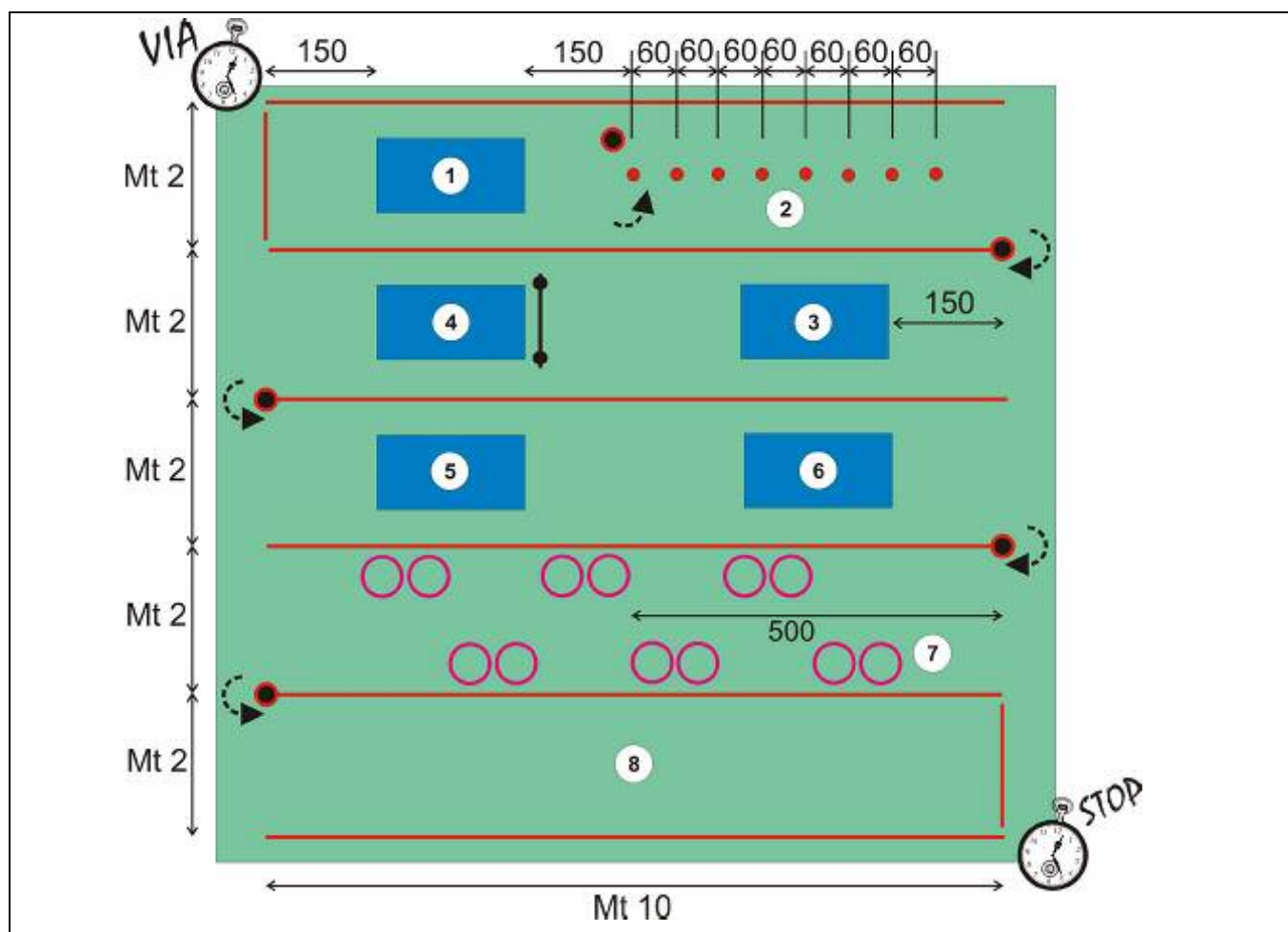
L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della rana, utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle seguito dal recupero degli arti inferiori pari uniti in frammezzo. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non rispetta l'alternanza degli appoggi, se comincia con le mani oltre o sopra 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.

CLASSI ESORDIENTI "A" - ESORDIENTI "B"

I due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno di seguito all'altro.



Legenda:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1) Capovolta avanti; | 5) Ruota dx; |
| 2) Slalom tra i paletti; | 6) Ruota sx; |
| 3) Capovolta indietro; | 7) Balzi con appoggio monopodale avanti e laterali; |
| 4) Capovolta saltata (tuffo); | 8) Corsa finale. |

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n° 5 materassini 2 mt x 1 mt;
- n° 8 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n° 1 ostacolo altezza cm 30 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n° 12 cerchi Ø cm 50-60;
- 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

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta esce lateralmente dal materassino;

El. 2: slalom tra i paletti

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto solo 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 esce lateralmente dal materassino;

El. 4: capovolta saltata (tuffo)

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta esce lateralmente dal materassino, se abbatte l'ostacolo o effettua lo stacco con un piede solo. È ammesso il superamento dell'ostacolo anche senza la fase aerea iniziale;

El. 5: ruota dx

L'elemento viene ripetuto se i piedi non oltrepassano la linea del bacino o se l'Atleta esce lateralmente dal materassino. 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 o se l'Atleta esce lateralmente dal materassino. È possibile invertire l'ordine dx-sx, purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

El. 7: balzi con appoggio monopodale avanti e laterali

I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e quelli di sinistra con il piede sinistro. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta inverte l'ordine degli appoggi, se non compie il balzo all'interno del cerchio o lo calpesta. Se il cerchio viene spostato, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo;

El. 8: corsa finale

Nessuna penalità.

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

Nelle Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" 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).

CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

CLASSI RAGAZZI - ESORDIENTI "A" - ESORDIENTI "B"

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.

FONDAMENTALI

Per i contenuti di questa prova si consiglia di attingere agli esercizi presenti nei Repertori del volume n° 18 di cui sopra.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 12).

CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

La prova ha la durata di 20".

PROVE A SCELTA

Nelle Prove a Scelta, 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.

PROVA LIBERA A COPPIE CON APPLICAZIONE (BUNKAI)

Per le Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" è una prova alternativa a quella di Sound Karate a Coppie o a quella di Combattimento Dimostrativo.

L'esercizio consiste in una prova sincronizzata di kata di Libera Composizione effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, alla quale segue la prova di applicazione (Bunkai).

Il giudizio viene espresso con un punteggio separato per ogni Prova. Al termine, i punteggi verranno sommati e il totale sarà diviso per 2. Il risultato sarà preso in considerazione per la classifica della Combinata.

I contenuti minimi richiesti sono:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Oitzuki o Gyakutzuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio. Le posizioni di guardia sono libere.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 14).

Nota: - Si consiglia di attingere agli esercizi propedeutici per il Kata.

CLASSE RAGAZZI

La prova ha la durata minima di 30" e massima di 40" per la Prova Libera a Coppie + 40" per l'Applicazione (Bunkai). Il Presidente di Giuria incaricato farà partire il cronometro nel momento in cui gli Atleti inizieranno le prove e lo fermerà nel momento in cui ritorneranno in piedi ("Yoi") al termine della prova.

CLASSE ESORDIENTI "A"

La prova ha la durata minima di 35" e massima di 45" per la Prova Libera a Coppie + 45" per l'Applicazione (Bunkai). Il Presidente di Giuria incaricato farà partire il cronometro nel momento in cui gli Atleti inizieranno le prove e lo fermerà nel momento in cui ritorneranno in piedi ("Yoi") al termine della prova.

CLASSE ESORDIENTI "B"

La prova ha la durata minima di 40" e massima di 50" per la Prova Libera a Coppie + 50" per l'applicazione (Bunkai). Il Presidente di Giuria incaricato farà partire il cronometro nel momento in cui gli Atleti inizieranno le prove e lo fermerà nel momento in cui ritorneranno in piedi ("Yoi") al termine della prova.

COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO CLASSI RAGAZZI - ESORDIENTI "A" - ESORDIENTI "B"

Per le Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" è una prova alternativa a quella di Sound Karate a Coppie o alla Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai).

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, eseguendo le tecniche previste nel Regolamento Esordienti (V. Programma Attività Federale), dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

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

La prova ha la durata di 60"; a 50" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri di valutazione illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 13).

È obbligatorio l'uso dei guantini, dei paratibia e dei paracolli del piede.

È facoltativo l'uso del corpetto e dei paradenti.

Azioni consentite:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo ed al tronco (Mawashigeri Jodan e Chudan)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (Ura-Mawashigeri Jodan)
- pugno rovescio al capo (Uraken Jodan)
- pugno diretto controlaterale al tronco (Giakutsuki Chudan)

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico.

Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (Chudan) possono essere con leggero contatto.

Comportamenti ed azioni vietate:

- tutte le tecniche non citate tra quelle consentite;
- le proiezioni;
- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse;
- i contatti eccessivi al tronco (Chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).

SOUND KARATE A COPPIE CLASSI RAGAZZI - ESORDIENTI "A" - ESORDIENTI "B"

Per le Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" è una prova alternativa a quella del Combattimento Dimostrativo o alla Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai).

La prova di Sound Karate è a coppie e si effettua utilizzando una base musicale. I movimenti si eseguono indicativamente nelle quattro direzioni cardinali (Nord/Est/Ovest/Sud) con ritorno alla direzione di partenza ed alla postura iniziale. Le combinazioni di tecniche possono essere quelle proposte nel volume N° 18 di cui sopra o di libera composizione con gli stessi contenuti minimi della Prova Libera.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 14).

Nota:

- Nell'esecuzione della prova deve essere privilegiata la qualità del movimento.
- Le combinazioni vanno composte in modo da formare un unico esercizio della durata prevista.
- I movimenti vanno iscritti all'interno del tempo in 4/4, in modo che ogni azione si armonizzi con la scansione (un tempo in battere e 3 in levare).
- Si consiglia di scegliere una colonna musicale nella quale i suoni ed i tempi siano facilmente percepibili e di non superare le 100 battute/min.
- I partecipanti dovranno presentarsi con base musicale e riproduttore.

CLASSE RAGAZZI

La prova ha la durata minima di 30" e massima di 40".

CLASSE ESORDIENTI "A"

La prova ha la durata minima di 40" e massima di 50".

CLASSE ESORDIENTI "B"

La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80".

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO

CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

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 e Fondamentali.

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

Pertanto, il giudizio che ogni singolo Giudice esprimerà, ad esempio, per una prova giudicata non classificabile sarà di $10 + 0 = 10$. Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30. Per tutte le Classi il punteggio finale di ogni prova viene annotato dai Giudici sulla Scheda di Gara in possesso degli Atleti.

Al termine delle prove previste, la Scheda di Gara viene consegnata al Presidente di Giuria del tavolo centrale per la registrazione dei punteggi e, poi, sarà restituita all'Atleta.

Gioco Tecnico con Palloncino:

Le valutazioni saranno espresse dai tre 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 dall'Arbitro Centrale, detraendo ad ogni richiamo 1 punto, 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.

Fondamentali:

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Creatività		Ritmo		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						

Per ogni secondo in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

CLASSI RAGAZZI - ESORDIENTI "A" - ESORDIENTI "B"

Percorso a Tempo:

Il tempo ottenuto da ognuno dei 2 Atleti componenti la Coppia sarà sommato ed il risultato determinerà il punteggio finale della prova della Coppia. Ad esempio: tempo impiegato 32",50 per il primo Atleta + 35",40 per il secondo Atleta = Totale punti 67.90.

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, Combattimento Dimostrativo, Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai) e Sound Karate a Coppie:

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

Pertanto, il giudizio che ogni singolo Giudice esprimerà, ad esempio, per una prova giudicata non classificabile sarà di $10 + 0 = 10$. Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Per le Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" il punteggio finale di ogni prova viene annotato dai Giudici sulla Scheda di Gara in possesso della Coppia.

Al termine delle prove previste, la Scheda di Gara viene consegnata al Presidente di Giuria del tavolo centrale per la registrazione dei punteggi e, poi, sarà restituita alla Coppia.

Gioco Tecnico con Palloncino:

Il punteggio ottenuto da ognuno dei 2 Atleti componenti la Coppia sarà sommato ed il totale sarà diviso per 2. Il risultato determinerà il punteggio finale della prova della Coppia.

Le valutazioni saranno espresse dai tre 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 dall'Arbitro Centrale (*sulla stessa Scheda di Gara per tutti e 2 gli Atleti componenti la Coppia*), detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: $25 + 25 + 25$ per il primo Atleta componente la Coppia, $+ 20 + 20 + 20$ per il secondo Atleta componente la Coppia, $- 2$ richiami = 65 punti.

Combattimento Dimostrativo:

Il punteggio attribuito alla Coppia (con un'unica valutazione) determinerà il punteggio finale della prova della Coppia.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

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						

Ogni sanzione verrà verbalizzata dall'Arbitro Centrale (*sulla stessa Scheda di Gara, indipendentemente da chiunque dei 2 componenti la Coppia la effettui*), detraendo ad ogni richiamo 1 punto, 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.

Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai):

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Prova Libera

Tecnica		Creatività		Ritmo		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						

Per ogni secondo in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

Applicazione (Bunkai)

Tecnica		Creatività (Originalità degli Elementi Tecnici)		Ritmo		Efficacia (Realismo)		Precisione (Distanza/Controllo)	
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						

Il giudizio viene espresso con un punteggio separato per ogni prova (una valutazione per la Prova Libera a Coppie ed una per l'Applicazione (Bunkai). Al termine, i 2 punteggi verranno sommati ed il totale sarà diviso per 2.

Ad esempio: Prova Libera a Coppie 66 punti + Applicazione (Bunkai) 72 punti = Totale punti 138 : 2
= punti 69.

Per ogni secondo in meno o in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

Il risultato sarà preso in considerazione per la classifica della Combinata.

Sound Karate a Coppie:

Il punteggio attribuito alla Coppia (con un'unica valutazione) determinerà il punteggio finale della prova della Coppia.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

Ritmo		Creatività		Tecnica		Sincronismo		Kime	
Ottimo	6	Ottimo	4	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	5	Buono	3	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	4	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	2	Non classificabile	0	Non classificabile	0				
Scarso	1								
Non classificabile	0								

Nel caso in cui si verificano degli errori dell'adeguamento dei movimenti al tempo scandito dalla base musicale, l'esercizio deve essere considerato, al massimo, sufficiente.

Per ogni secondo in meno o in più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

Le modalità tecniche della prova di Sound Karate sono quelle pubblicate nel volume N° 18 di cui sopra.

DISPOSIZIONE DEGLI UFFICIALI DI GARA

CLASSI BAMBINI - FANCIULLI

Percorso a Tempo:

2 Arbitri:

Accompagnano gli Atleti lungo la prova dando il via, cronometrando il tempo e comminando le penalità;
il secondo Arbitro dà il via quando l'Atleta partito precedentemente è a metà percorso;

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Moltiplica per 2 il tempo comunicatogli dagli Arbitri ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara e sulla Scheda di Gara.

Gioco Tecnico con Palloncino e Fondamentali:

1 Arbitro Centrale;

2 Giudici seduti;

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Somma le 3 valutazioni espresse, sottrae le eventuali penalità ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara e sulla Scheda di Gara.

Tavolo centrale:

1 Presidente di Giuria :

Raccoglie le Schede di Gara restituite dagli Atleti alla fine delle prove, annotando i punteggi sul Verbale di Gara, che riassumerà, così, la totalità delle prove e la classifica finale delle singole prove e della Combinata. Le Schede di Gara saranno poi restituite agli Atleti.

CLASSI RAGAZZI - ESORDIENTI "A" - ESORDIENTI "B"

Percorso a Tempo:

2 Arbitri:

Accompagnano gli Atleti lungo la prova dando il via, cronometrando il tempo e comminando le penalità;
il secondo Arbitro dà il via quando l'Atleta partito precedentemente è a metà percorso;

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Somma i tempi, comunicatigli dagli Arbitri, dei 2 Atleti componenti la Coppia ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara e sulla Scheda di Gara.

Gioco Tecnico con Palloncino, Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai), Combattimento Dimostrativo e Sound Karate a Coppie:

1 Arbitro Centrale;

2 Giudici seduti;

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Somma le 3 valutazioni espresse, sottrae le eventuali penalità ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara e sulla Scheda di Gara. Nel Combattimento Dimostrativo, nel Sound Karate a Coppie e nella Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai) le valutazioni vengono espresse separatamente per ciascuna prova ed annotate sulle rispettive Schede di Gara.

Tavolo centrale:

1 Presidente di Giuria :

Raccoglie le Schede di Gara restituite dalle Coppie di Atleti alla fine delle prove, annotando i punteggi sul Verbale di Gara, che riassumerà, così, la totalità delle prove e la classifica finale delle singole prove e della Combinata. Le Schede di Gara saranno poi restituite alle Coppie di Atleti.

CLASSIFICHE

Nelle classifiche dei Bambini e dei Fanciulli, a parità di punteggio, prevale l'Atleta più giovane.

Nelle classifiche dei Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B", a parità di punteggio, prevale la Coppia con l'Atleta più giovane.

La classifica per Società Sportive deve essere fatta tenendo presente quanto disposto dall' Art. 13 del Programma Attività Federale.

In caso di parità fra due Società Sportive, prevale quella con il minor numero di Atleti. In caso di ulteriore parità, prevale quella con l'Atleta più giovane.

COMBINATA

Bambini e Fanciulli

La classifica della Combinata risulterà dalla somma dei punteggi della prova del Gioco Tecnico con Palloncino e di quella dei Fondamentali meno il punteggio del Percorso a Tempo.

- Es.: Fondamentali punti 69 + Gioco Tecnico con Palloncino punti 72 - Percorso a Tempo punti 74 = punti 67.

Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B"

Come nella Classe Bambini e Fanciulli, con l'unica differenza che, nel caso sia stata eseguita più di una prova appartenente al gruppo denominato "a scelta", sarà presa in considerazione solo quella con il punteggio più alto.

SINGOLA PROVA

Oltre alla classifica della Combinata sarà stilata anche quella di ogni singola prova suddivisa per Classe (V. Prospetto Analitico della Competizione, Pag. 3). In tutte le Classi è possibile partecipare anche solo ad una o due prove.

PREMIAZIONI

Per le premiazioni vale quanto stabilito dall'Art. 14, Punto 3 del Programma dell'Attività Federale. Comunque, tutti i partecipanti riceveranno un premio (medaglietta o gadget).

* * * * *