

# Gran Premio Giovanissimi Karate



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni

**FIJLKAM**

FEDERAZIONE FONDATA IL 18 GENNAIO 1902

# Progetto Tecnico e Regolamento di Gara

## Fase Comunale, Provinciale, Regionale e Finale Nazionale Alla Finale Nazionale sono ammessi solamente gli Esordienti "A".

Criterio di qualificazione: V. Programma Attività Federale 2008, Art. 3, Pag. 16.

### PREMESSA

La presente formula di competizione rappresenta la coerente applicazione in forma agonistica dell'articolazione del percorso formativo realizzato nei volumi della Collana Fijlkam "Manuale teorico-pratico di Karate per la Scuola Elementare e Media di 1° e 2° grado" (N° 18 - Edizione 2005) e "A Scuola con la FILPJK-Manuale Tecnico-Pratico di Karate" (Edizione 1996).

Il progetto tiene conto delle fasi sensibili dello sviluppo umano, tra i 5 e i 13 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 le Classi **Bambini** e **Fanciulli** le classifiche saranno "**Individuali**", mentre per la Classe **Ragazzi** la classifica sarà per "**Coppie di Atleti**" (**Squadre Sociali**).

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 del tipo di gara non sono previste divisioni per sesso.

Per la **Classe Esordienti "A"**: valgono le norme previste a Pag. 10 e gli Atleti possono gareggiare in una sola specialità (o nel Kumite o nel Kata o nel Sound Karate).

## CLASSI DI ETÀ - GRADO

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

## PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

CLASSI	ETÀ	PROVA	CARATTERE	SESSO
Bambini	5-6-7 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	Obbligatorio	M+F
Fanciulli	8-9 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"	Obbligatorio	M+F
		Fondamentali 20"	Obbligatorio	M+F
Ragazzi	10-11 anni	Percorso a Tempo	Obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15"	Obbligatorio	M+F
		Prova Libera a Coppie 30"- 40" con Applicazione 40"- 60"	a scelta	M+F
		Sound Karate a Coppie 30" - 40"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 40"	a scelta	M+F
N.B. Nelle prove a Coppie, 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.				
Esordienti "A"	12-13 anni	Kumite	a scelta	M
		Kumite	a scelta	F
		Kata	a scelta	M
		Kata	a scelta	F
		Sound Karate a Coppie 40" - 60"	a scelta	M
		Sound Karate a Coppie 40" - 60"	a scelta	F
N. B. Gli Atleti della Classe Esordienti "A" possono gareggiare in una sola specialità (o nel Kumite o nel Kata o nel Sound Karate). Nelle prova a Coppie, 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.				

## 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.

### PROVE OBBLIGATORIE

#### PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 12 x 12, costituito da materassini di gomma. Nelle Classe Ragazzi i due Atleti componenti la Coppia devono effettuare 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. 13).

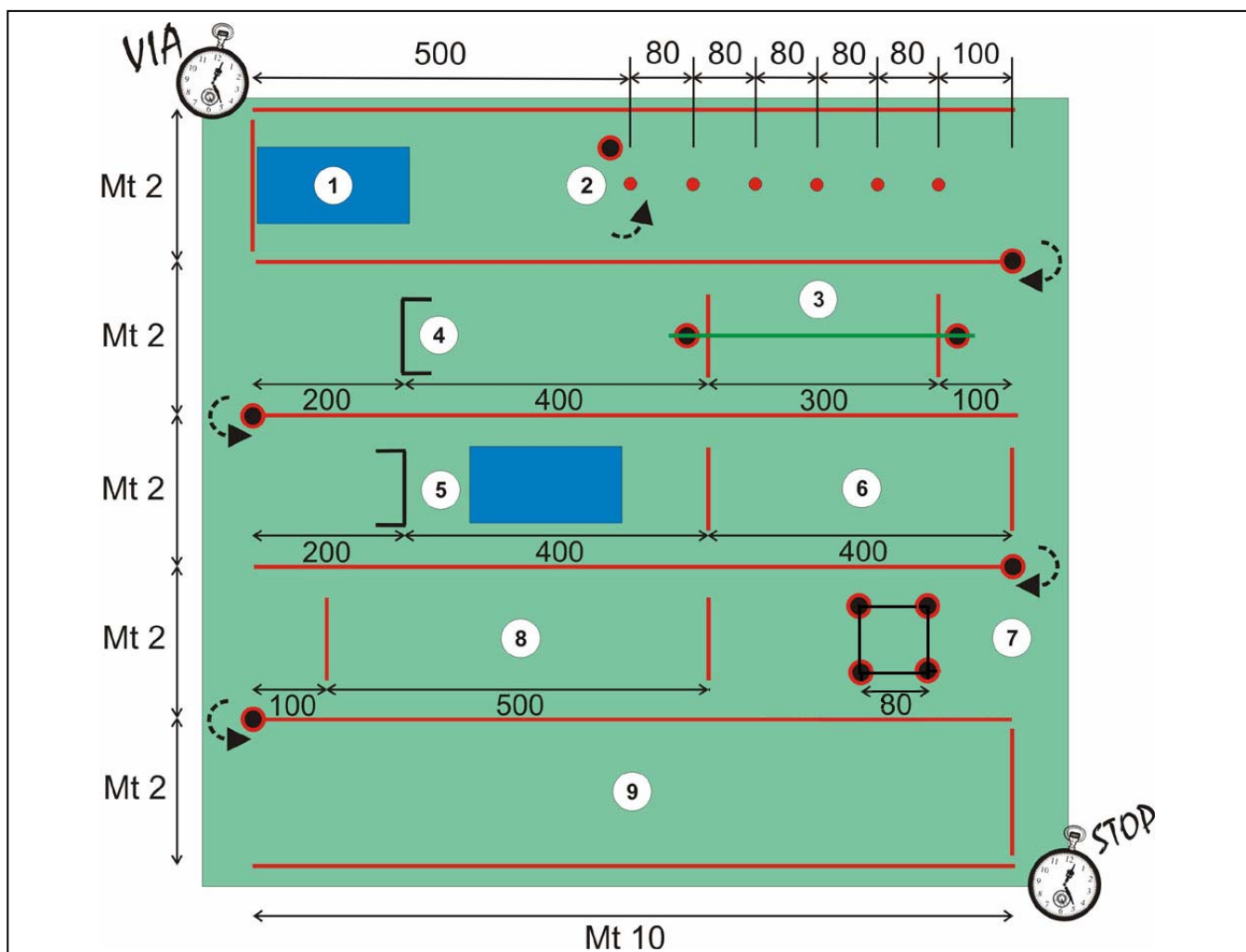


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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 (cm. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (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 (cm. 35);
- 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 colorate segna limite corsia;
- n° 2 coni altezza cm. 35 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. 35 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. 35.**

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. 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.

**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 frammesso. 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.

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

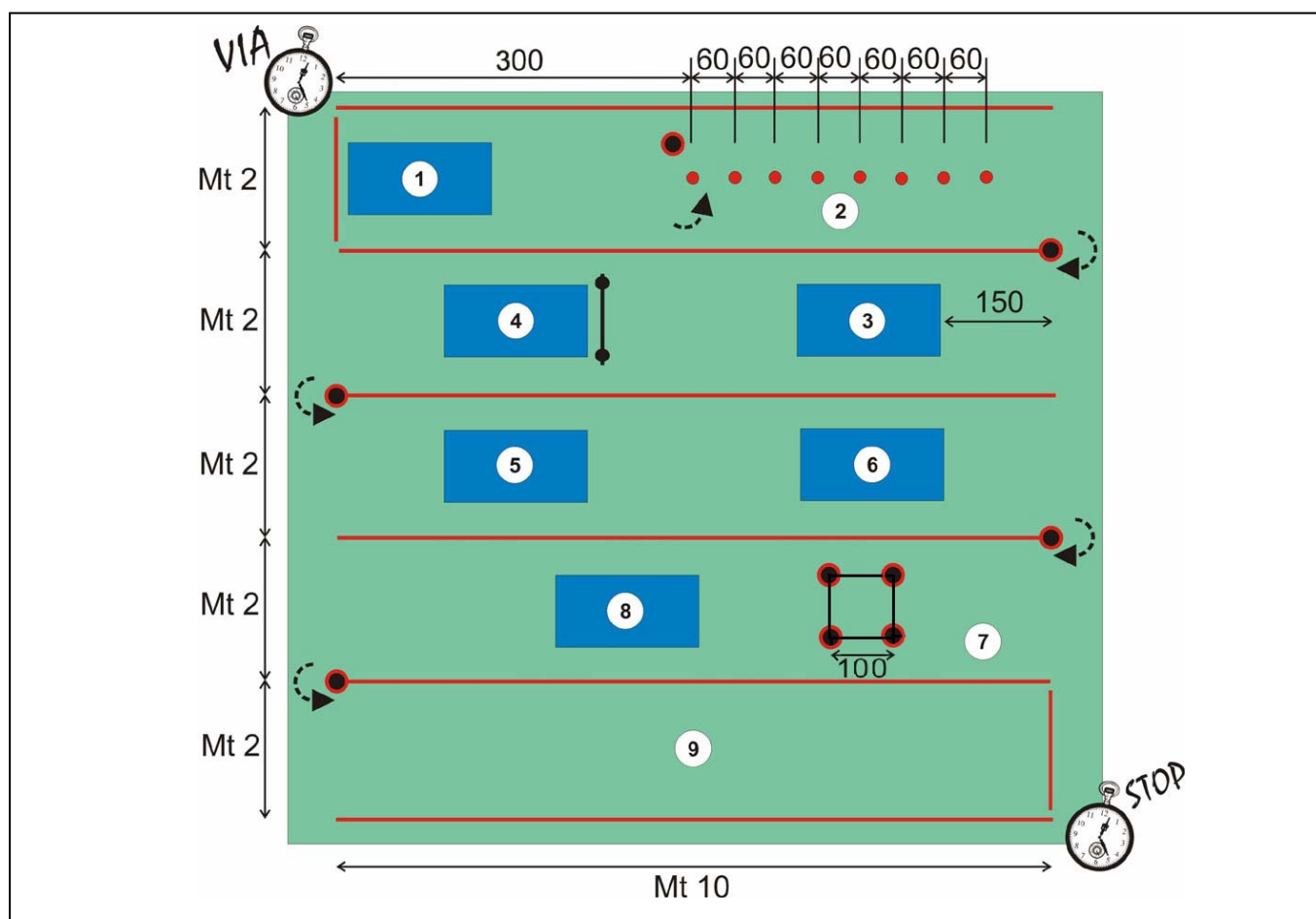


fig. 2 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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;
- 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 50;
- n° 4 coni con fori altezza cm. 50 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 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, 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. 50).**

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. 50, 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.

## **GIOCO TECNICO CON PALLONCINO**

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma.

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

Nelle Classe Ragazzi, 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).

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto 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 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Un colpo di fischiotto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova.

## **FONDAMENTALI CLASSI BAMBINI - FANCIULLI**

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

Per i contenuti di questa prova si consiglia di attingere agli esercizi presenti nei Repertori del volume n° 18 di cui sopra, utilizzando sia i Fondamentali del Kata che quelli del Kumite con gli stessi contenuti minimi della Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai).

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

La prova ha la durata di 20".

## **PROVE A SCELTA CLASSE RAGAZZI**

### **PROVA LIBERA A COPPIE CON APPLICAZIONE (BUNKAI)**

E' una prova alternativa a quella di Sound Karate a Coppie o a quella di Combattimento Dimostrativo e deve svolgersi su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma.

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.

## NOTA:

- il piano sagittale divide il corpo umano in 2 parti simmetriche (ds/sx) ;
- il piano frontale divide il corpo in 2 parti asimmetriche (anteriore/posteriore);
- il piano orizzontale (o trasverso) divide il corpo in 2 parti asimmetriche (superiore/inferiore);
- una tecnica può iniziare su un piano e concludersi su un altro; pertanto, va presa in considerazione solamente la fase conclusiva.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 15).

Nota: Si consiglia di attingere agli esercizi propedeutici per il Kata nel volume N° 18 (V. Pag. 2).

La Prova Libera a Coppie ha la durata minima di 30" e massima di 40" , la prova di Applicazione (Bunkai) ha la durata minima di 40" e massima di 60". 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

E' una prova alternativa a quella di Sound Karate a Coppie o alla Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai) e deve svolgersi 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, eseguendo le tecniche previste nel Regolamento Esordienti "A" (V. successiva Pag. 10), 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 40"; a 30" 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. 15).

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

### 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

E' una prova alternativa a quella del Combattimento Dimostrativo o alla Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai) e deve svolgersi su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma.

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 (V. Pag. 2) o di libera composizione con gli stessi contenuti minimi della Prova Libera a Coppie con Applicazione (Bunkai).

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 16).

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.

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

\*\*\*\*\*

## CLASSE ESORDIENTI "A"

ETA': MASCHI E FEMMINE: dal 12° al 13° anno.

### SPECIALITA' KUMITE

CATEGORIE DI PESO:

**A) MASCHI**

Kg. 40 (con un minimo di Kg. 35), 45, 50, 55, 60, 65, 70 e 80;

**B) FEMMINE**

Kg. 40 (con un minimo di Kg. 35), 45, 50, 55 e 65;

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con ricupero su 5 Tappeti di m. 10 x 10, costituiti da materassini di gomma.

Gli Atleti classificati al 1°, 2° e 3° posti nell'anno precedente, se gareggiano nella stessa categoria di peso, devono essere inseriti in Gruppi differenti, due in quello dei dispari ("A") (il 1° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 5 e 7, e due in quello dei pari ("B") (il 2° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 6 e 8.

Obiettivo della prova è mostrare la completezza del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.

Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.

Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:

- a) padronanza simmetrica (bilateralità delle azioni tecniche principali);
- b) tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco ed in fase di difesa);
- c) controllo degli attacchi e gestione delle risorse energetiche;
- d) strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo).

Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia e il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.

La prova ha la durata di 80"; a 60" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

L'Arbitro Centrale dà il segnale di inizio (Shobu Hajime) e di fine (Yame) del combattimento e interviene ad interrompere quando l'azione diventa sterile e confusa o quando è necessario prevenire situazioni potenzialmente pericolose.

Interviene, inoltre, per infliggere sanzioni in caso di infrazioni al Regolamento (uscite, azioni pericolose, mancanza o perdita intenzionale di controllo negli attacchi, ecc.).

#### **AZIONI CONSENTITE:**

E' consentito portare alla **testa, viso, collo (Jodan) senza contatto:**

- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uramawashigeri).

E' consentito portare al **torace (Chudan, zona protetta dal corpetto) con controllo :**

- pugno diretto controlaterale (Gyakutsuki);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri).

Le tecniche tra parentesi sono le uniche consentite.

#### **COMPORAMENTI E AZIONI VIETATE:**

- assumere atteggiamenti aggressivi;
- emettere grida intimidatorie;
- portare tecniche non consentite o tecniche consentite in zone del corpo non consentite;
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate;
- eseguire tecniche di proiezione.

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri di valutazione illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 16).

### **SPECIALITA' KATA**

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con ricupero su 4 Tappeti di m. 10 x 10, costituiti da materassini di gomma.

Gli Atleti classificati al 1°, 2° e 3i posti nell'anno precedente devono essere inseriti in Gruppi differenti, due in quello dei dispari ("A") (il 1° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 5 e 7, e due in quello dei pari ("B") (il 2° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 6 e 8.

**Fase Regionale di Qualificazione:** Kata Federale diverso ad ogni turno. Se gli Atleti partecipanti sono più di **32**, al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno ed al 4° turno si può ripetere il kata del 3° turno. Se gli Atleti partecipanti sono più di **16 e fino a 32**, al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno.

**Finale Nazionale:** Eliminatorie Kata federali. Se gli Atleti partecipanti sono più di **64**, al 2° turno si può ripetere il Kata del 1° turno; Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finali: Kata di libera composizione, la cui descrizione dettagliata deve essere consegnata al Presidente di Giuria almeno 30 minuti prima dell'inizio della prova, pena la squalifica.

Nel Kata di libera composizione, gli Atleti in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti -Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finali- la gestualità è libera e multiforme e si deve concretare attraverso un dinamismo motorio polivalente ove i gesti originari dell'Arte Marziale, tecniche di più recente acquisizione ed azioni acrobatiche si fondono, dando luogo a una nobile espressione formale dalle connotazioni specifiche. Nell'elaborazione della prova e nella sua esecuzione viene lasciata agli Insegnanti Tecnici ed agli Atleti la più ampia possibilità affinché la creatività si esprima liberamente.

Non sono ammesse, pertanto, parti di Kata già codificati.

Dalla prova debbono emergere le seguenti capacità e abilità:

- a) Creatività (originalità nella composizione del Kata);
- b) Ritmo (scansione generale, scansioni funzionali azione-tempo);
- c) Tecnica;
- d) Kime;
- e) Espressività.

La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80"; ogni secondo in più o in meno viene penalizzato di 0,10 punti.

Il Kata deve avere i seguenti contenuti minimi, pena la squalifica:

- 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 (Gyakutsuki);
- 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 descrizione dettagliata del Kata deve essere consegnata al Presidente di Giuria almeno 30 minuti prima dell'inizio della prova, pena la squalifica.

Nella Finale Nazionale, limitatamente agli Atleti in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finale) deve essere compilato l'apposito Verbale di Gara.

La valutazione è espressa in punteggio in base ai criteri di valutazione illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 17).

## **SPECIALITA' SOUND KARATE a COPPIE/SQUADRE SOCIALI**

### Finale Nazionale:

**Eliminatoria:** La gara consiste nell'esecuzione di una sola prova, della durata minima di 40" e massima di 60", con valutazione a punteggio (da 10 a 30) e si svolge su 1 Tappeto di m. 10 x 10, costituito da materassini di gomma.

La descrizione dettagliata della prova deve essere consegnata al Presidente di Giuria all'atto del controllo delle **Coppie/Squadre Sociali**, pena la squalifica.

Le prime 4 Coppie/Squadre Sociali classificate parteciperanno alla Finale.

**Finale a 4:** La Coppia/Squadra Sociale classificata al 1° posto nella Eliminatoria incontrerà la 3<sup>a</sup>, la 2<sup>a</sup> incontrerà la 4<sup>a</sup>. Le 2 vincenti si incontreranno per 1° e 2° posto, le 2 perdenti saranno classificate 3<sup>e</sup> a pari merito.

Nella Finale a 4 si ripete lo stesso Esercizio e deve essere compilato l'apposito Verbale di Gara.

La prova di Sound Karate si effettua utilizzando una base musicale. I movimenti si eseguono indicativamente nelle quattro direzioni cardinali (Nord/Est/Sud/Ovest) con ritorno alla direzione di partenza ed alla postura iniziale. Le combinazioni di tecniche possono essere quelle proposte nel volume N° 18 di (V. Pag. 2) o di libera composizione con gli stessi contenuti minimi della Prova di Kata.

Le "Coppie di Atleti" (Squadre Sociali) classificate al 1°, 2° e 3° posti nell'anno precedente eseguiranno la prova per ultime in ordine inverso.

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 18).

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.

## 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 x 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/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						

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

## **CLASSE RAGAZZI**

### **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.

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 = 66.5 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		Sincronismo	
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 meno o 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.

## 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.

## 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.

\*\*\*\*\*

## CLASSE ESORDIENTI "A"

### KUMITE

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di 6 ad un massimo di 30.

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

Tecniche di Gambe (esecuzione, simmetria)		Tattica in attacco (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di attacco)		Tattica in difesa (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di difesa)		Controllo degli attacchi		Tecniche di Braccio (esecuzione - simmetria)		Gestione risorse energetiche	
Ottimo	9	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	8	Buono	4	Buono	4	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	7	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	6	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2				
Mediocre	5	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1				
Insufficiente	4										
Modesto	3										
Scarso	2										
Scadente	1										

## PENALITA':

Per uscite dall'area di gara, per mancanza o difetto delle tecniche, per azioni proibite:

- Ammonizione - Chukoku (1^ uscita - richiamo)	meno 1 punto;	- Sanzione - Keikoku - (2^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	- meno 2 punti;
- Sanzione - Hansoku Chui (3^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	meno 3 punti;	- Sanzione - Hansoku (4^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi) - squalifica.	Interruzione prova

Le penalità sono applicate con le modalità conosciute:

**Categoria 1** per le infrazioni con contatto o potenzialmente pericolose;

**Categoria 2** per le azioni proibite.

Le due categorie seguono due percorsi diversi e non possono essere assegnate entrambe nella stessa situazione, tranne che nel caso in cui l'azione **procuri danno** all'avversario, riducendo seriamente (hansoku-chui) le sue capacità di vittoria.

## KATA

### Federale

Tecnica		Ritmo		Espressività		Kime	
Ottimo	7	Ottimo	6	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	6	Buono	5	Buono	3	Discreto	2
Discreto	5	Discreto	4	Sufficiente	2	Insufficiente	1
Sufficiente	4	Sufficiente	3	Insufficiente	1		
Mediocre	3	Insufficiente	2				
Insufficiente	2	Modesto	1				
Modesto	1						

### Libera Composizione

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				
Insufficiente	1	Insufficiente	1						

## PENALITA'

Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo in più o in meno:	-0,10
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione:	- 1
Lieve perdita di equilibrio subito corretta:	- 1
Evidente perdita di equilibrio:	- 2
Posizioni esasperate e antifisiologiche:	- 3
Grave perdita di equilibrio o caduta:	- 5
Interrompere la prova o non eseguirne una parte:	sconfitta o punteggio minimo
Dichiarare un kata ed eseguirne un altro:	sconfitta o punteggio minimo
Esercizio privo dei contenuti minimi:	sconfitta o punteggio minimo

## **SOUND KARATE A COPPIE (SQUADRE SOCIALI)**

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				
Insufficiente	2								
Scarso	1								

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 0,10 punto dalla valutazione finale espressa.

### **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. Ogni Classe e/o Gruppo deve essere seguita/o dallo stesso Arbitro.

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.

**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 delle Classi Bambini e Fanciulli, a parità di punteggio, prevale l'Atleta più giovane.**

**Nelle classifiche della Classe Ragazzi, a parità di punteggio, prevale la Coppia con l'Atleta più giovane.**

**Nella classifica del Sound Karate della Classe Esordienti "A", 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. 14 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**

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).

## VERBALI DI GARA

I Verbali di Gara relativi Gran Premio Giovanissimi sono stati già inviati ai Comitati Regionali Settore Karate insieme con i Verbali delle altre gare federali . Eventuali modifiche saranno comunicate per tempo.

\* \* \* \* \*

## AVVERTENZA

Oltre al volume n° 18 della Collana Federale (**“Manuale teorico-pratico di Karate per la Scuola Elementare e Media di 1° e 2° grado” - Edizione 2005**), è molto utile consultare, sempre della Collana Federale, il volume **“A Scuola con la FILPJK-Manuale Tecnico-Pratico di Karate - Edizione 1996”**.

\* \* \* \* \*