

PERCORSO

U6 GPT

U8 GCC

U12 GCI



FIZLKAM MOLISE
KARATE



COMUNE DI
VINCHIATURRO

MOLISE CUP

GRAN PREMIO GIOVANISSIMI

14 DICEMBRE 2024
ORE 15.30

VINCHIATURRO (CB)
PALASPORT



**PHOTO
BOX**

**PREMI E
GADGET
PER TUTTI!**



**RAFFAELE
ASTARITA**

**ALBERICO
TOMMASINO**

IN COLLABORAZIONE CON



TECNOCOOP

Regolamento

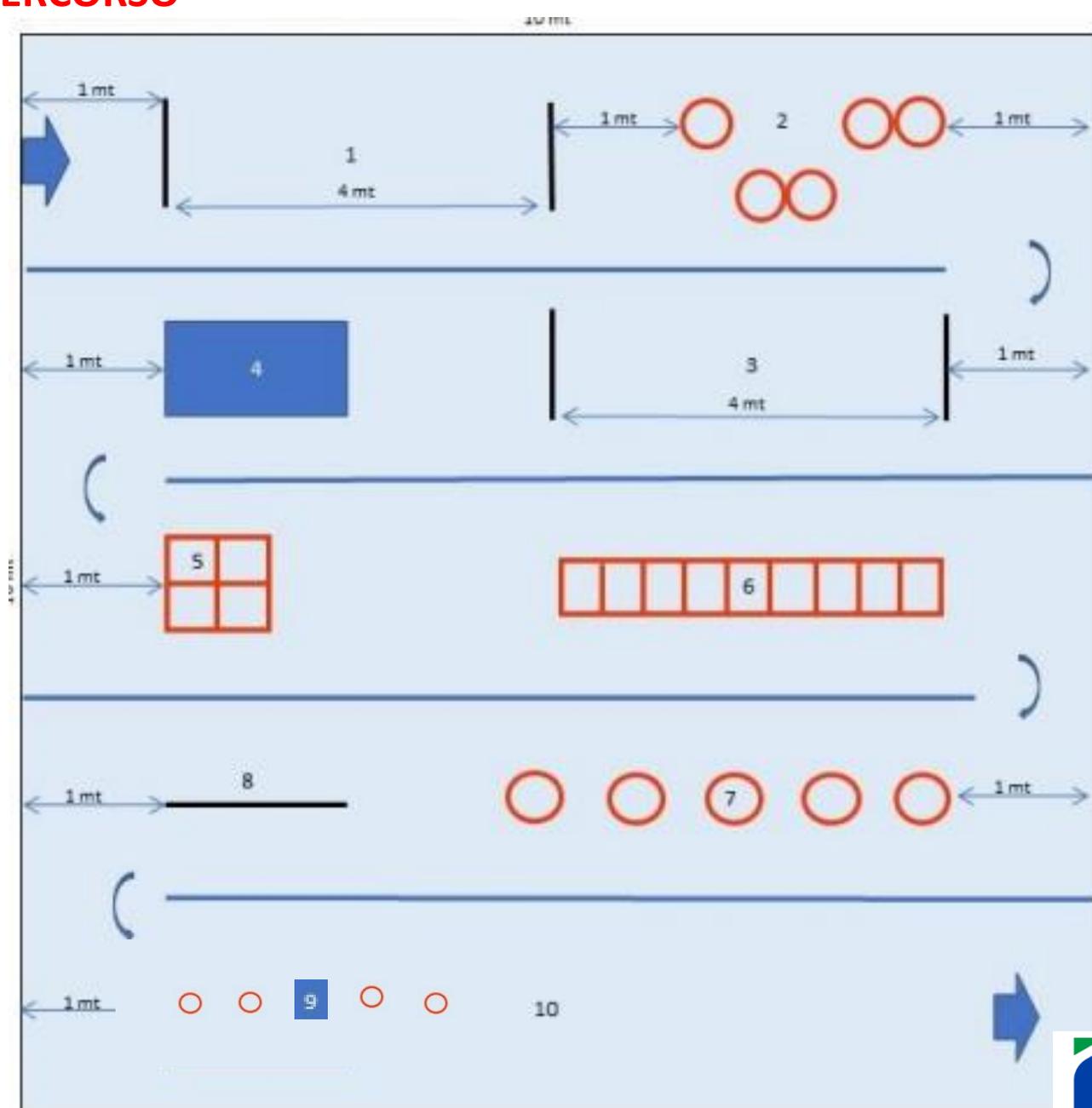
CATEGORIE

U6: 4 – 5 – 6 anni

U8: 7 – 8 – 9 anni

U12: 10 – 11 – 12 anni

PERCORSO



U 6:

- 1) Mani a terra prima della linea, quadrupedia per 4 mt.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento.
- 3) Mani a terra prima della linea, lepre per 4 mt.
- 4) Rotolamento
- 5) 4 cambi di guardia alla griglia (1mt x 1 mt) in zenkutzu dachi.
- 6) Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio)
- 7) Jumping Jack, 5 cerchi alla distanza di 1 mt.
- 8) Camminata in equilibrio al termine capovolta in avanti
- 9) Slalom tra i coni distanziati di 1 mt.
- 10) Corsa finale.

U8 & U12:

- 1) Mani a terra prima della linea, quadrupedia per 4 mt.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento con esecuzione di mae geri.
- 3) Mani a terra prima della linea, lepre per 4 mt.
- 4) Capovolta avanti + capovolta indietro (NON COMPLETA, SOLO TOCCO PUNTE) con balzo in alto e circonduzione delle braccia
- 5) 4 cambi di posizione in zenkutzu dachi con gyaku-zuki.
- 6) Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio)
- 7) Jumping Jack (con doppia parata media a piedi uniti e doppia parata bassa a gambe divaricate)
- 8) Camminata in equilibrio per 2 mt. con 4 slanci a gamba tesa al termine capovolta in avanti
- 9) Slalom tra i coni distanziati di 1 mt. con esecuzione di gyaku zuki.
- 10) Corsa finale.

GIOCHI POPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE"

U 6 – U 8 – U 12 : GIOCO TECNICO DEL PALLONCINO COASSIALI (GPT)

U6: GIOCO COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC)

U8: GIOCO COMBATTIMENTO INDIVIDUALE SENZA INTERRUZIONE NO STOP (GCI)

U12: GIOCO COMBATTIMENTO INDIVIDUALE WKF LIMITATO (GCL)

Per tutte le prove di combattimento, gli atleti potranno portare liberamente, ma esclusivamente, le seguenti 5 tecniche consentite:

- chudan mawashigeri ;
- chudan yakuzuchi;
- jodan urakenuchi;
- jodan mawashigeri;
- jodan uramawashigeri;

Tutte gli altri tipi di tecniche, diversi da quelli sopra indicati, non sono consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto (kizami zuki).

Per tutte le prove di combattimento, gli atleti potranno portare liberamente le tecniche consentite nelle seguenti aree:

- alla testa, volto, nuca e collo (palloncino alto nel gioco tecnico dei palloncini coassiali) le tecniche "jodan"
- all' addome, petto e ai fianchi le tecniche "chudan" (palloncino o cilindro basso nel gioco tecnico dei palloncini coassiali)

Tutte le altre aree, diverse da quelli sopra indicate, non possono essere considerate aree idonee per portare tecniche valide. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Nessun contatto con nessuna tecnica è ammesso su entrambi i bersagli del GTP (2 palloncini o cilindri posizionati alle altezze media ed alta).

E' permesso un leggero contatto, nelle aree consentite, a livello chudan, per Giochi GCC, GCI e GCL.

GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP)

La durata della prova è di 30 secondi. Gli atleti si confronteranno contemporaneamente tirando su 2 coppie di palloncini coassiali, di colore rosso e blu, ciascuno composto da un ritto sul quale sono infilati due palloni o cilindri in gomma piuma, (posizionati uno ad altezza chudan e l'altro ad altezza jodan), che simulano la sagoma di un ipotetico avversario. I due ritti sono posti tra di loro alla distanza di circa 1 m. L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa. La prova è senza interruzione e gli atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite. In caso di contatto l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità, secondo il metodo WKF. In caso di tecnica non consentita l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta un'altra penalità, sempre secondo il metodo WKF.

GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC)

La durata dei combattimenti è di 45 secondi. In questa specialità si confronteranno 2 coppie di atleti contemporaneamente (una coppia con cintura rossa l'altra con la cintura blu). Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan e chudan. Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione e le coppie potranno essere di tipo misto. L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità. Eventuali penalità di contatto o azioni non consentite saranno attribuite alla coppia ed ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF. Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1). Gli atleti dovranno essere provvisti almeno dei guantini protettivi.

GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI)

La durata del combattimento è di 60 secondi. Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan. In tutte le gare la valutazione verrà espressa con il metodo delle bandierine. Le aree di gara dovranno avere una misura di 6x6 metri. Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione.

L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità di contatto o azioni proibite che saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF. Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto. La valutazione finale è di tipo globale. Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti Blu o Rossi a seconda della chiamata, paradenti parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile)

GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL)

La durata del combattimento è di 75 secondi. Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- uraken jodan o yakuzuchi chudan YUKO 1 punto
- mawashigeri chudan WAZA-ARI 2 punti
- mawashi geri o uramawashigeri jodan IPPON 3 punti

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).



FIDUKAM
MOLISE
KARATE

Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del nuovo combattimento avrà il punteggio migliore. Se non viene messo a segno alcun punto o si verifica una parità di punteggio la decisione sarà presa per HANTEI

REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KATA" (FORMA)

Le specialità tecniche sono le seguenti:

- individuali
 - di stile
 - di libera composizione
- a squadre
 - di stile (anche miste, composte da 3, 4 o 5 atleti)
 - di libera composizione con base musicale
- Sound Karate (anche miste composte da un min. di 3 a un massimo di 5 atleti)

METODO DI GARA DI KATA

In tutte le prove gli atleti sono tenuti ad iniziare il loro esercizio rivolti verso il tavolo di giuria. Nelle gare individuali i due atleti (Aka e Ao) gareggeranno in contemporanea mentre nelle gare a squadre le prove si svolgeranno separatamente (prima Aka e poi Ao). Prima dell'inizio del turno, dove previsto, dovrà essere comunicato al tavolo il Kata prescelto. Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura e, pertanto, se indossata la cintura di chiamata non dovrà essere indossata anche quella che indica il grado. Nei kata di libera composizione e Sound Karate la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi.

L'atleta dichiarato vincitore dovrà recarsi al tavolo della giuria e controllare l'esatta trascrizione del proprio nome e dichiarare il nome del kata per il turno successivo.

GRUPPI DI CINTURA

Nelle gare gli atleti saranno suddivisi in gruppi differenziati a seconda del grado.

I gruppi saranno così suddivisi:

- cinture bianche e gialle
- cinture arancio e verdi
- cinture blu e marrone

La partecipazione NON PREVEDE QUOTE D'ISCRIZIONE, ed è aperta a tutti i tesserati FIJKAM O AGLI ENTI RICONOSCIUTI DALLA STESSA;tutti i partecipanti saranno premiati, inoltre durante la gara sarà allestita un'area FOTO BOX all'interno della quale i presenti potranno incontrare il PLURICAMPIONE ITALIANO E EUROPEO RAFFAELE ASTARITA e l'attuale CAMPIONE DEL MONDO GIOVANILE ALMERICO TOMMASINO .

Per info e adesioni (termine ultimo 12/12/2024):

DR FIJKAM MOLISE

Dott.sa D'Angona Fabiola 340.7829493

Delegatoregionale.molise@fjlkam.it



ALL.B All. A da inviare a mezzo mail all'indirizzo

Delegatoregionale.molise@fijlkam.it

LIBERATORIA

Il sottoscritto _____, in qualità di Presidente della Società Sportiva: _____, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, per l'anno in corso,

Sono affiliati con:

1 - Federazione F.I.J.L.K.A.M;

2- sono affiliati all'Ente di promozione Sportiva _____, in convenzione con la sopracitata Federazione e sono in regola con le norme sanitarie e assicurative in vigore. (Da depennare il punto che non interessa). Per quanto sopra non essendo affiliato, per l'anno in corso, con la FNS DR MOLISE che organizza la manifestazione, dichiaro, comunque la volontà di far partecipare alla stessa gli atleti iscritti.

Qualsivoglia infortunio derivante alla partecipazione alla Gara occorso ad un atleta della Società, sarà mia responsabilità attivare eventuali richieste di risarcimento all'Ente o alla Federazione alla quale è affiliato il sodalizio.

Per quanto sopra, declino ogni responsabilità agli organizzatori della MOLISE CUP che si effettuerà in data 14/12/2024.

Luogo _____ data _____

Firma del Presidente
timbro originale della Società Sportiva
