

# COMBINATA CORONA FERREA FIJKAM MONZA E BRIANZA 2017

Organizzata da:

**ASC MB - GKI e FIJKAM Monza e Brianza**

**In collaborazione con ASD NEW SINERGY CLUB**

La gara è aperta a tutte le società ed Enti convenzionati con la FIJKAM e in possesso dei requisiti assicurativi e di tesseramento presso la propria organizzazione.

**Gara aperta a tutte le provincie**

**DATA:** Domenica 22 ottobre 2017  
**PRESSO:** Palazzetto dello Sport, via Villa 1  
**LOCALITA':** Villasanta MB

**Programma:**

**Gara combinata (Percorso / Palloncino / Prova libera o combatt. dimostrativo)**

**Bambini, fanciulli e ragazzi**

**Orario combinata**

ore 09.00	ritrovo cat. Bambini
ore 09.30	inizio cat. Bambini,
ore 10.00	ritrovo cat. Fanciulli
ore 10.30	inizio cat. Fanciulli
ore 11.00	ritrovo cat. Ragazzi
ore 11.30	inizio cat. Ragazzi

**GLI ORARI DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI GIOVEDÌ 19 OTTOBRE 2017.**

**Iscrizioni: ENTRO lunedì 16 OTTOBRE 2017 Costi: € 10,00**

Le quote potranno essere versate in loco; I nominativi degli iscritti faranno fede per il conteggio dei costi d'iscrizione. Inviare le iscrizioni a:

**Mail-** [andrezilioli.amm@cosmaplast.it](mailto:andrezilioli.amm@cosmaplast.it) - [andrea.zilioli@fastwebnet.it](mailto:andrea.zilioli@fastwebnet.it) **fax-039/2842378**

**INFOLINE:** Resp. ASC - Brescia Mauro - 347 3201223

Resp. Arbitri - Andrea Zilioli - 339/5072433

# CATEGORIE COMBINATA

CLASSE KATA	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
<b>BA1 (ANNI 5-7)</b>	<b>BAMBINI</b>	<b>2010/2011/2012</b>	<b>BIANCA /GIALLA</b>
<b>BA2</b>	<b>BAMBINI</b>	<b>2010/2011/2012</b>	<b>ARANCIO/VERDE/BLU</b>
<b>FA1 (ANNI 8-9)</b>	<b>FANCIULLI</b>	<b>2008/2009</b>	<b>BIANCA /GIALLA</b>
<b>FA2</b>	<b>FANCIULLI</b>	<b>2008/2009</b>	<b>ARANCIO/VERDE</b>
<b>FA3</b>	<b>FANCIULLI</b>	<b>2008/2009</b>	<b>BLU/MARRONE</b>
<b>RA1 (ANNI 10-11)</b>	<b>RAGAZZI</b>	<b>2006/2007</b>	<b>BIANCA /GIALLA</b>
<b>RA2</b>	<b>RAGAZZI</b>	<b>2006/2007</b>	<b>ARANCIO/VERDE</b>
<b>RA3</b>	<b>RAGAZZI</b>	<b>2006/2007</b>	<b>BLU/MARRONE</b>

La categoria Bambini effettuerà solo il percorso e palloncino.

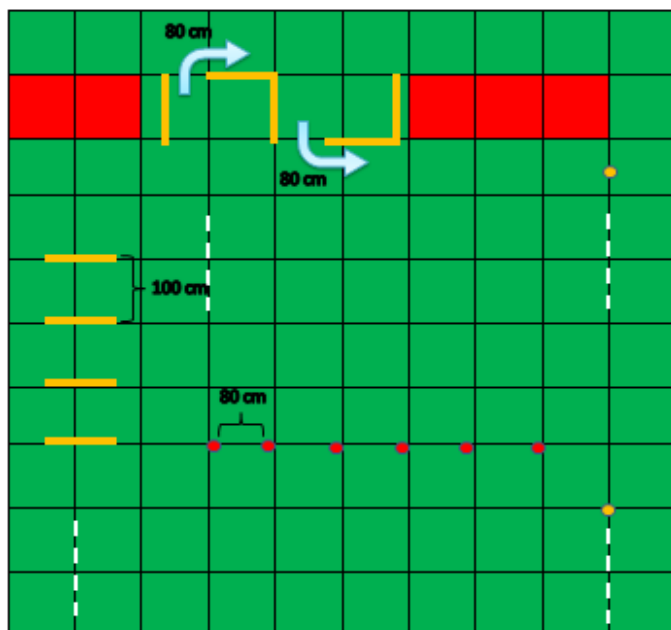
Categorie Fanciulli e Ragazzi effettueranno percorso, palloncino , prova libera Per la categoria ragazzi è prevista, in alternativa alla prova libera, la prova di combattimento dimostrativo.

## Premiazioni:

Verranno premiati con medaglia e diplomi i primi quattro classificati per categoria e specialità. A tutti gli altri partecipanti verrà comunque data una medaglia di partecipazione e diploma.

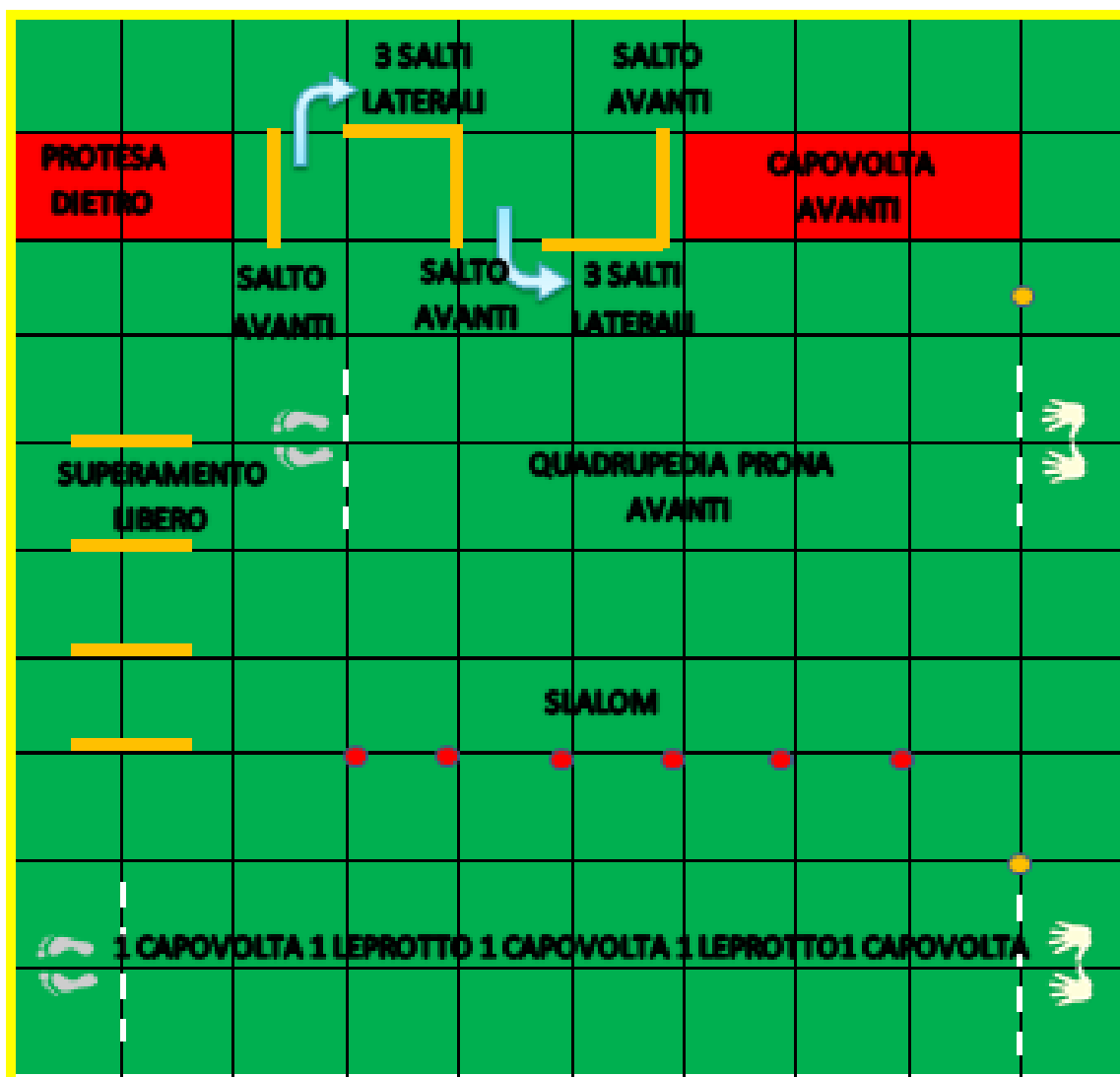
Di seguito il regolamento di gara:

## PERCORSO BAMBINI

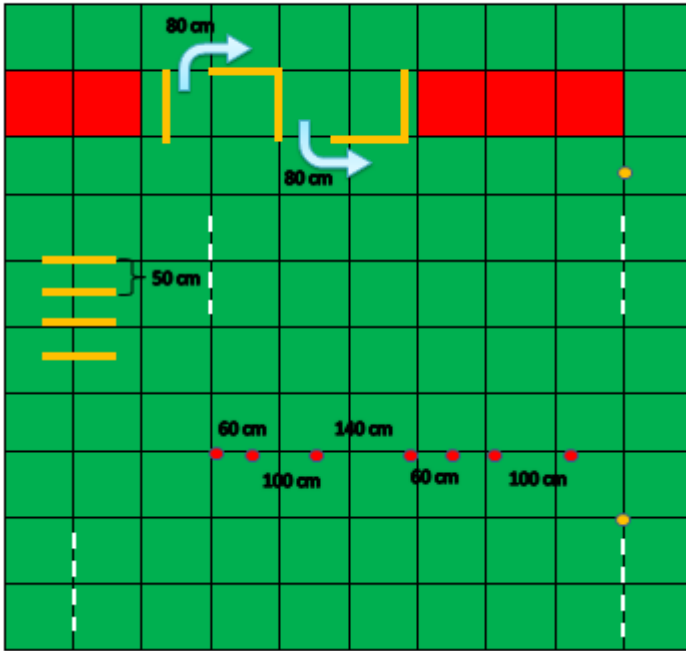


1	Partenza protesa dietro, al via raccogliere le ginocchia
2	Salto avanti, spostamento laterale, 3 salti laterali, salto avanti, spostamento laterale, 3 salti laterali, salto avanti. <b>TUTTI I SALTI VANNO ESEGUITI PIEDI PARI UNITI.</b>
3	Capovolta avanti
4	Quadrupedia prona avanti. Partenza con le mani prima della riga e arrivo con mani e piedi dopo la riga
5	Superamento libero dell'ostacolo
6	Slalom
7	Alternare 1 Capovolta avanti e 1 leprotto. Partenza con le mani prima della riga e arrivo con mani e piedi dopo la riga

Link Video - <https://www.facebook.com/ATP-Monza-Brianza-336302943409050/>

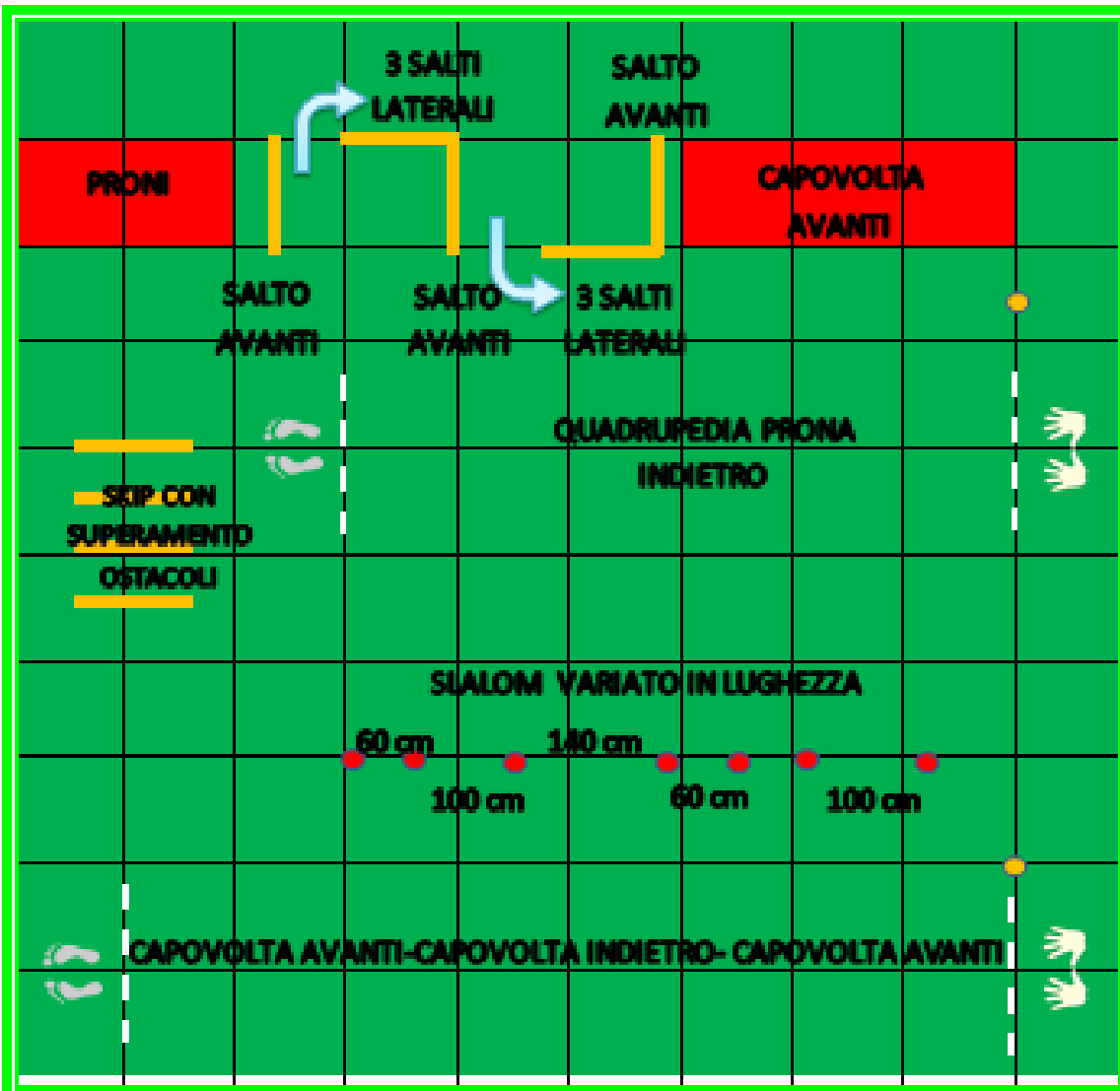


# PERCORSO FANCIULLI

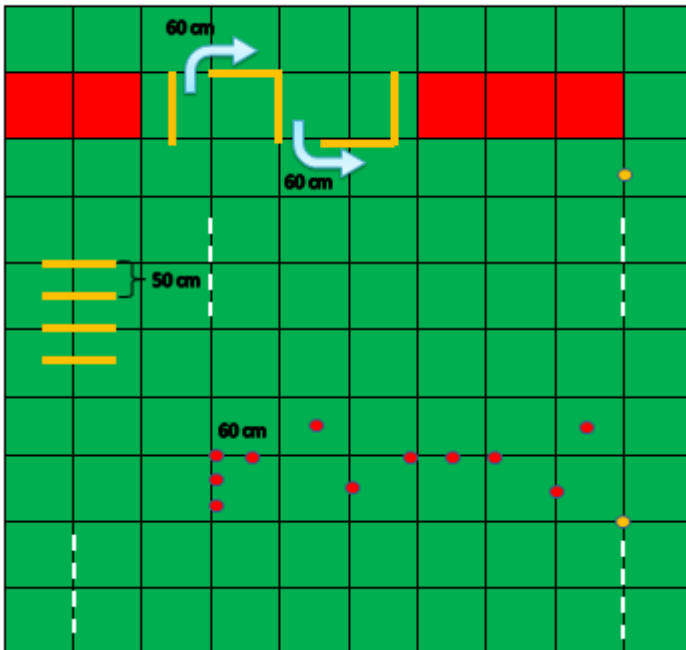


1	Partenza prona braccia distese per avanti/alto, al via sollevarsi in protesa dietro, raccogliere le ginocchia
2	Salto avanti, spostamento laterale, 3 salti laterali, salto avanti, spostamento laterale, 3 salti laterali, salto avanti. <b>TUTTI I SALTI VANNO ESEGUITI PIEDI PARI UNITI.</b>
3	Capovolta avanti
4	Quadrupedia prona con traslocazione all'indietro. Partenza con le mani prima della riga e arrivo con mani e piedi dopo la riga
5	Skip con superamento dell'ostacolo
6	Slalom variato in lunghezza
7	Capovolta avanti, Capovolta indietro, Capovolta avanti. Partenza con le mani prima della riga e arrivo con mani e piedi dopo la riga

Link Video - <https://www.facebook.com/ATP-Monza-Brianza-336302943409050/>

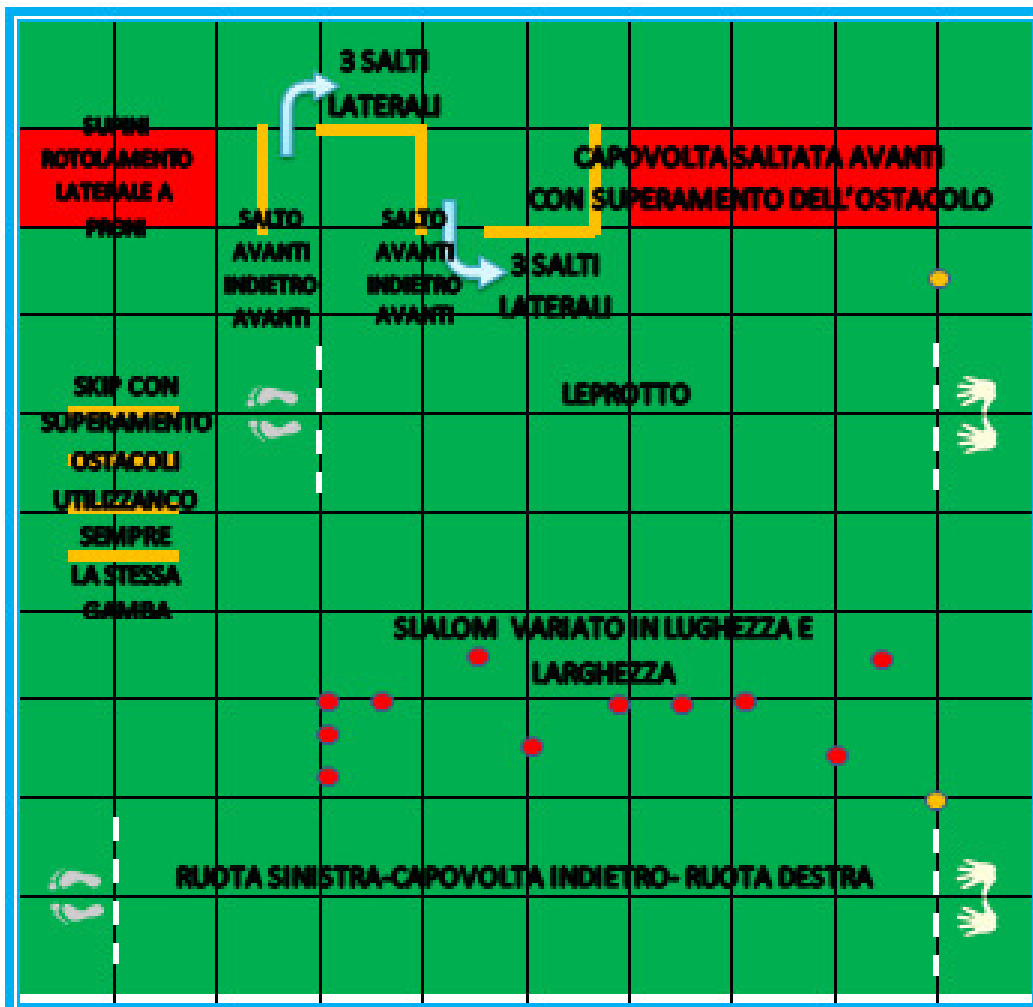


# PERCORSO RAGAZZI



1	Partenza supini braccia distese per avanti/alto, al via rotolare lateralmente portandosi proni a questo punto sollevarsi in protesa dietro, raccogliere le ginocchia
2	Salto avanti-indietro-avanti, spostamento laterale, 3 salti laterali, salto avanti-indietro-avanti, spostamento laterale, 3 salti laterali. <b>TUTTI I SALTI VANNO ESEGUITI PIEDI PARI UNITI.</b>
3	Capovolta avanti saltata con superamento dell'ostacolo
4	Leprotto. Partenza con le mani prima della riga e arrivo con mani e piedi dopo la riga
5	Skip con superamento dell'ostacolo utilizzando sempre la stessa gamba per lo scavalcamento.
6	Slalom variato in lunghezza e larghezza
7	Ruota destra, Capovolta indietro, Ruota sinistra. Partenza con le mani prima della riga e arrivo con mani e piedi dopo la riga

Link Video - <https://www.facebook.com/ATP-Monza-Brianza-336302943409050/>



## MATERIALE OCCORRENTE PER IL PERCORSO A TEMPO:

n° 8 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;

n° 9 ostacoli altezza cm. 25(per BAMBINI e FANCIULLI) cm. 45 (per i RAGAZZI)

n° 2 coni per cambio di corsia;

n° 2 coni per limitare l'accesso allo slalom

n° 1 rotolo di nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione delle corsie e linea d'arrivo;

### ERRORI:

Gli errori vengono segnalati con il sollevamento della bandierina rossa, per il quale sarà assegnata una penalità di 1 “.

Viene considerato errore:

- L'abbattimento di un ostacolo
- Saltare un elemento
- Non eseguire balzi a piedi pari uniti quando richiesto
- Non eseguire il numero richiesto di balzi
- Non eseguire correttamente gli elementi di preacrobatica (uscire lateralmente dal materassino durante l'esecuzione dell'elemento; nella ruota i piedi non oltrepassano la linea del bacino)
- Se non vengono rispettate le linee di partenza e arrivo

## 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. La prova consiste in 30” di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. 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).

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto ogni infrazione.

# PROVA LIBERA

La prova che deve svolgersi su Tappeti di m. 5 x 5, costituiti da materassini di gomma, consiste in un **KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE** o di un kata di base (heian, pinan) della durata non superiore ai **30"**, dopo di che la prova viene interrotta e valutata.

**Nella prova di libera composizione i contenuti minimi richiesti sono:**

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kaka-togeri);
- 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 Gyaku- tzuki);
- 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, utilizzando sia i Fondamentali del **Kata** che quelli del **Kumite**.

NB. Per questa prova si consiglia di attingere agli esercizi presenti nei Repertori del volume n° 18.

# COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

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" 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 (AtoshiBaraku). La valutazione è espressa in punteggio.

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