



# CRESCENDO CON IL KARATE

Gara Allenamento Sociale ad Invito Organizzato da a.s.d. Karate Ken To Zazen  
**Gara Combinata (percorso, palloncino, prova libera)**

**Categorie: Baby-Samurai, Bambini, Fanciulli e Ragazzi**

LA GARA E' APERTA A TUTTI GLI ENTI CONVENZIONATI CON LA FIJKAM

## SABATO 4 MAGGIO 2019

**LOCALITA': COMAZZO (LO) – Via Goffredo Mameli**  
**CENTRO SCOLASTICO SPORTIVO GIOVANNI PAOLO II**

### Programma manifestazione:

- Ore **15.00: INIZIO GARA**

#### CATEGORIA BABY - SAMURAI (ANNI DAL 2014 AL 2015)

GARA SOLO PERCORSO

#### CATEGORIA BAMBINI (ANNI DAL 2013 AL 2012)

GARA COMBINATA (Percorso e Palloncino)

- Cinture: BIANCA - GIALLA
- Cinture: ARANCIO – VERDE
- Cinture: BLU – MARRONE

#### CATEGORIA ARCOBALENO Bambini con disabilità (OPEN)

GARA COMBINATA (Percorso, Palloncino, Prova Libera)

#### CATEGORIA FANCIULLI (ANNI DAL 2011 AL 2010)

GARA COMBINATA (Percorso, Palloncino, Prova Libera)

- Cinture: BIANCA - GIALLA
- Cinture: ARANCIO – VERDE
- Cinture: BLU – MARRONE

#### CATEGORIA RAGAZZI (ANNI DAL 2009 AL 2008)

GARA COMBINATA (Percorso, Palloncino, Prova Libera)

- Cintura: BIANCA - GIALLA
- Cinture: ARANCIO - VERDE
- Cinture: BLU – MARRONE

#### CATEGORIA ESORDIENTI (ANNI DAL 2007 AL 2006)

GARA COMBINATA (Percorso, Palloncino, Prova Libera)

- Cintura: BIANCA - GIALLA
- Cinture: ARANCIO - VERDE

TUTTI I PARTECIPANTI VERRANNO PREMIATI, CON UN MEDAGLIONE DI PARTECIPAZIONE  
L'ORARIO DEFINITIVO DELLE SINGOLE CATEGORIE VERRA' COMUNICATO GIOVEDI' 2 MAGGIO 2019

**CONTRIBUTO VOLONTARIO DI PARTECIPAZIONE € 10,00 CAD.**

**Non saranno rimborsate quote per eventuali atleti assenti.**

**L'ACCESSO ALL'AREA DI GARA E' CONSENTITO ESCLUSIVAMENTE AD ATLETI, TECNICI E STAFF.**

Iscrizioni tramite modulo allegato in Excel tassativamente entro e non oltre le **ORE 12 DI MARTEDI' 30 APRILE 2019** alla mail: [info@kentozen.it](mailto:info@kentozen.it)

**VERRA' COMUNICATO IL CORRETTO RICEVIMENTO DELLE ISCRIZIONI.**

**GLI ORARI DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI GIOVEDI' 2 MAGGIO 2019.**

**CONFERMA RICEZIONE ISCRIZIONI SOLO CON MODULO CORRETTO. I MODULI INCOMPLETI O COMPILATI IN MANIERA ERRATA NON VERRANNO ACCETTATI.**

**NON VERRANNO ACCETTATE ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA.**

Si invitano tutte le società partecipanti a comunicare il nome di almeno un tecnico e di due atleti per collaborare con l'arbitraggio alla seguente e-mail: [info@kentozen.it](mailto:info@kentozen.it) saranno ugualmente presenti degli UDG ufficialmente convocati.

Per info: **M°CELLAMARO VINCENZO 3480196281 M°BRESCIA MAURO 3473201223**

## VADEMECUM REGOLAMENTO

Dando per scontato che tutte le associazioni partecipanti abbiano **preso visione del regolamento Progetto Sport a Scuola Fijlkam**, vogliamo ricordare i punti fondamentali del regolamento:

- Nella prova libera **POSSONO ESEGUIRE KATA SHITEI DI STILE**, kata di libera composizione, kumite a coppie senza contatto oppure prova a corpo libero.
- Nella classifica per la combinata il Percorso (prova destrutturata) ha valore doppio

### VARIANTI

Tenendo presente l'obiettivo di questo progetto, ovvero un'attività ludico promozionale, gratificante, educativa e formativa per i nostri piccoli associati, **"Crescendo con il Karate" ha adottato queste varianti del regolamento in linea con l'obiettivo e le direttive federali:**

- Le categorie più numerose **verranno suddivise in altre sotto sottocategorie**, sia per snellire le registrazioni e le premiazioni che per dare la possibilità a più bimbi di salire sul podio ed essere premiati. Le premiazioni saranno divise per anno di nascita, sesso e cintura.
- Le categorie sono suddivise nel seguente modo:
  - "BABY - SAMURAI" anno di nascita 2013-2014: prova unica PERCORSO;
  - "BAMBINI" anno di nascita dal 2011 al 2012: COMBINATA con prova percorso e palloncino;
  - "FANCIULLI" anno di nascita dal 2009 al 2010: COMBINATA con prova percorso, palloncino e prova libera;
  - "RAGAZZI" anno di nascita dal 2007 al 2008: COMBINATA con prova percorso, palloncino e prova libera.
  - "ARCOBALENO" categoria open: prova unica PERCORSO
- Le categorie verranno suddivise nelle varie prove, partendo contemporaneamente, in maniera tale da non avere il sovraffollamento in un singolo tatami ma distribuendole omogeneamente.
- Il percorso è stato variato dall'originale per renderlo praticabile anche dal bambino con difficoltà.
- La prova del palloncino è della durata complessiva di 20 sec. dove il bimbo dovrà dimostrare il suo bagaglio tecnico.
- Variante prova libera
  - Caratteristiche della prova a corpo libero:

Come per il kata di libera composizione deve essere una prova costruita con canoni precisi e non improvvisata.

Requisiti minimi:

Propedeutici posturali simmetrici (es. aperture da massima raccolta da shikodachi o zenkutsudachi)

Propedeutici calci simmetrici (da terra o in stazione eretta)

Uno o più elementi di pre-acrobatica (possibilmente simmetrici)

Esercizi vari di coordinazione (es. andature, balzi, propriocezione generale, etc.)

Durata dai 20 ai 30 sec.

CATEGORIA RAGAZZI – Variante valutazione palloncino:

A differenza delle altre categorie, la valutazione non sarà a punteggio ma a bandierine mediante scontro ad eliminazione diretta. Il punteggio finale che andrà a sommarsi agli altri punteggi della combinata, verrà ricavato in base al posto in classifica. (1° 90pt, 2° 85pt, 3° 80pt, etc.)

BABY SAMURAI

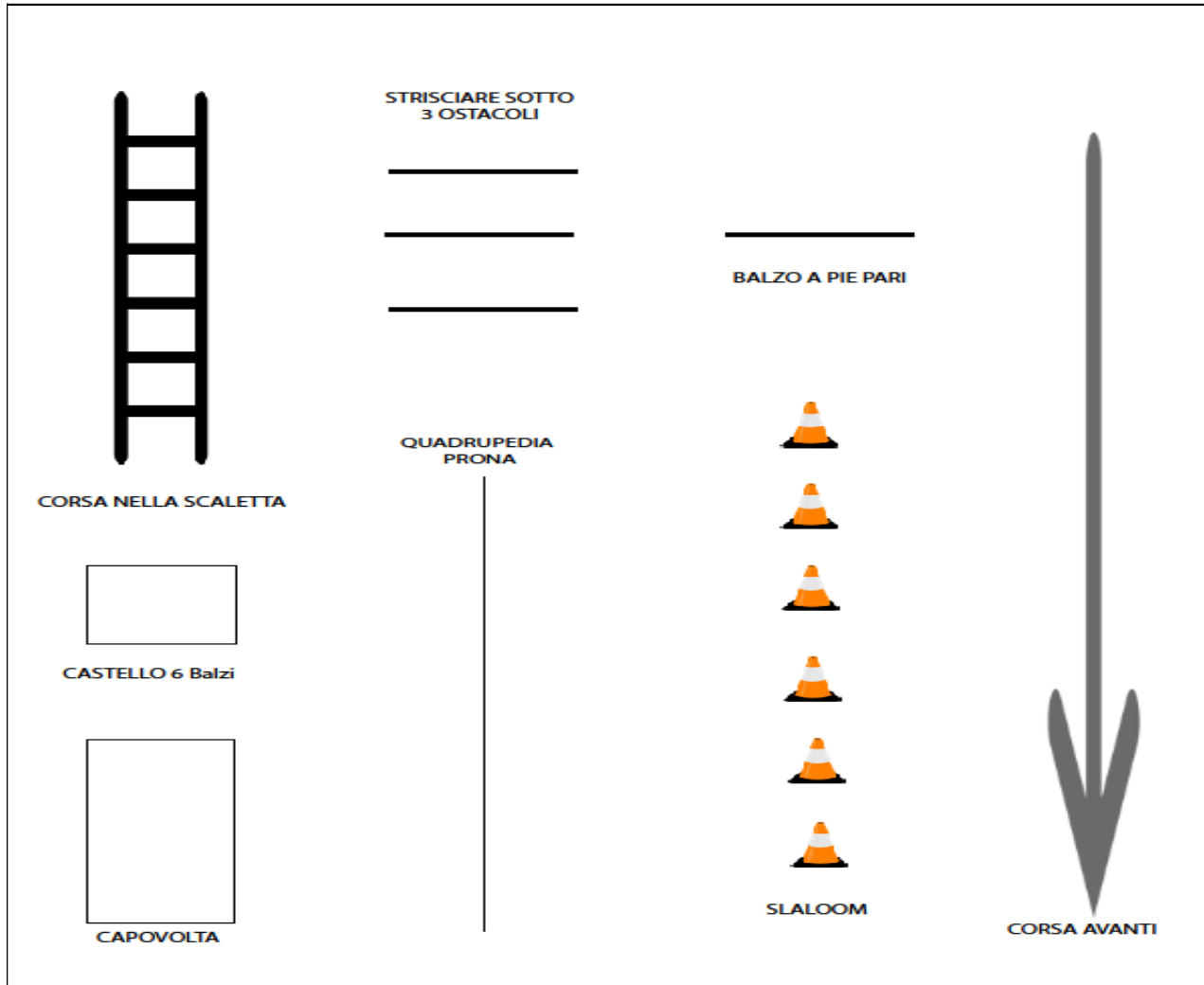


Diagram illustrating activities for BABY SAMURAI:

- STRISCIARE SOTTO 3 OSTACOLI**: Three horizontal lines representing obstacles.
- BALZO A PIE PARI**: A single horizontal line representing a jump.
- QUADRUPEDIA PRONA**: A vertical line representing a crawling obstacle.
- CORSA AVANTI**: A large downward-pointing arrow representing a forward race.
- SLALOOM**: A vertical line with five orange traffic cones on either side, representing a slalom.
- CORSA NELLA SCALETTA**: A ladder icon.
- CASTELLO 6 Balzi**: A horizontal rectangle representing a castle with 6 jumps.
- CAPOVOLTA**: A vertical rectangle representing a handstand.

BAMBINI ed ARCOBALENO

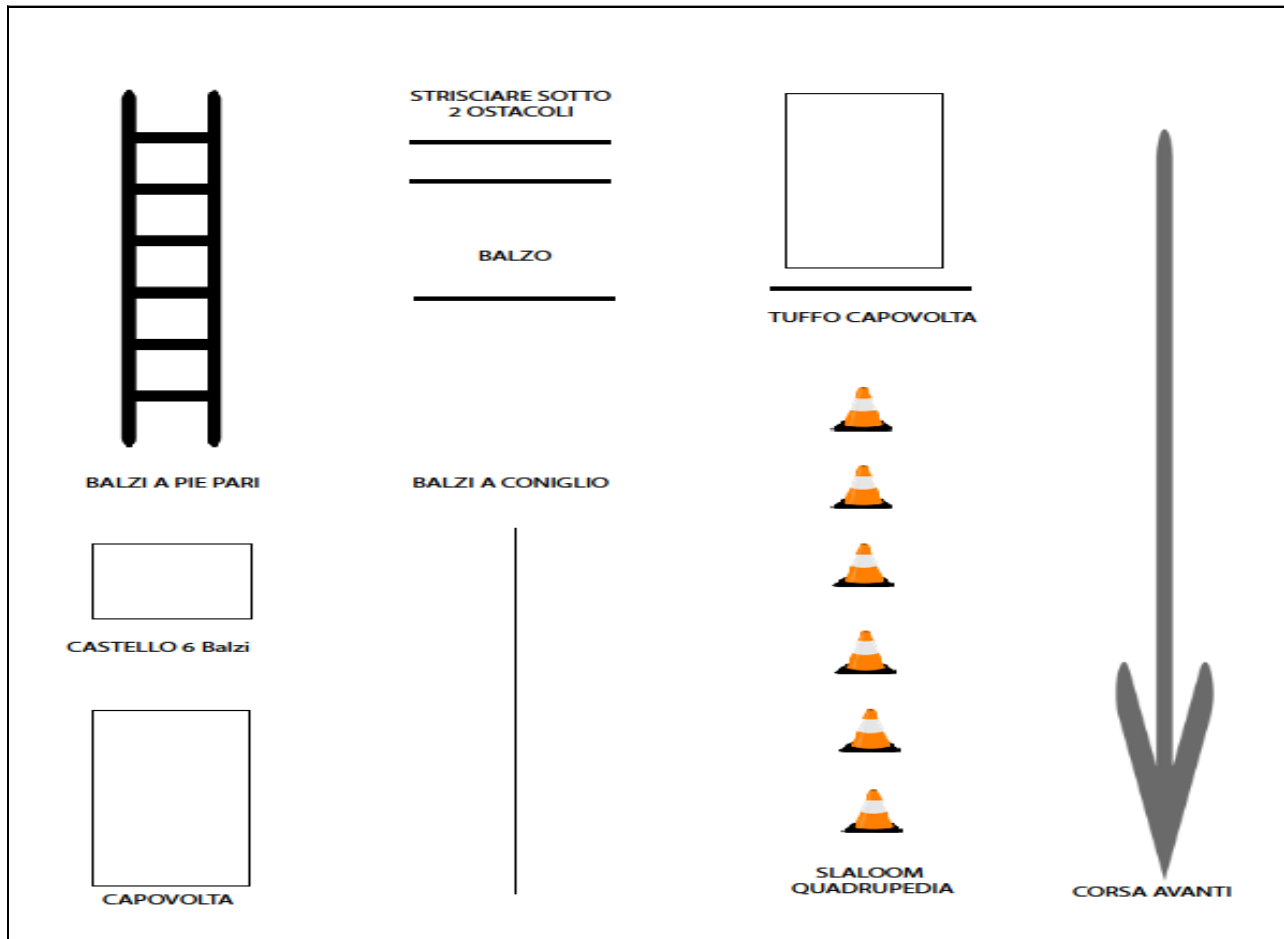


Diagram illustrating activities for BAMBINI ed ARCOBALENO:

- STRISCIARE SOTTO 2 OSTACOLI**: Two horizontal lines representing obstacles.
- BALZO**: A single horizontal line representing a jump.
- TUFFO CAPOVOLTA**: A horizontal rectangle representing a handstand jump.
- CORSA AVANTI**: A large downward-pointing arrow representing a forward race.
- SLALOOM QUADRUPEDIA**: A vertical line with five orange traffic cones on either side, representing a slalom for quadrupedal crawling.
- BALZI A PIE PARI**: A ladder icon.
- BALZI A CONIGLIO**: A vertical line representing a rabbit jump obstacle.
- CASTELLO 6 Balzi**: A horizontal rectangle representing a castle with 6 jumps.
- CAPOVOLTA**: A vertical rectangle representing a handstand.

FANCIULLI

Diagram illustrating gymnastics exercises for children:

- QUADRUPEDIA PRONA**: A vertical line representing the starting position for a prone quadrupedal exercise.
- RUOTA**: A vertical rectangle representing a wheel exercise.
- TUFFO CAPOVOLTA**: A vertical rectangle above a horizontal line, representing a backflip.
- BALZI A CONIGLIO**: A vertical line representing a rabbit jump.
- CASTELLO 10 Balzi**: A horizontal rectangle representing a castle of 10 jumps.
- CAPOVOLTA**: A vertical rectangle representing a backflip.
- SLALOOM INDIETRO**: A vertical line with five orange traffic cones placed along it, representing a backward slalom.
- CORSA AVANTI + CORSA INDIETRO + CORSA AVANTI**: A vertical line with a large downward arrow and two smaller upward arrows, representing a sequence of forward, backward, and forward runs.

RAGAZZI

Diagram illustrating gymnastics exercises for boys:

- CAPOVOLTA INDIETRO**: A vertical rectangle representing a backflip.
- CORSA ALL'INDIETRO**: A vertical line representing a backward run.
- RUOTA**: A vertical rectangle representing a wheel exercise.
- TUFFO CAPOVOLTA**: A vertical rectangle above a horizontal line, representing a backflip.
- SKIP LATERALE**: A vertical line with four horizontal lines, representing a lateral skip.
- QUADRUPEDIA SUPINA ALL'INDIETRO (GAMBERO)**: A vertical line representing a backward quadrupedal exercise in a frog-like position.
- QUADRUPEDIA PRONA INDIETRO**: A vertical line with an oval shape, representing a backward quadrupedal exercise.
- QUADRUPEDIA PRONA AVANTI**: A vertical line with five orange traffic cones placed along it, representing a forward quadrupedal exercise.
- BALZI A CONIGLIO**: A vertical line representing a rabbit jump.
- CASTELLO 10 Balzi**: A horizontal rectangle representing a castle of 10 jumps.