

Combinata Giochi della Gioventù Karate



 **FJLKAM** 

Realizzazione di Pierluigi Aschieri
Progetto grafico di Vittorio Moreno
Disegni di Giulio Ricci
Supervisione di Giuseppe Pellicone

PREMESSA

La presente formula di competizione rappresenta la coerente applicazione in forma agonistica dell'articolazione del percorso formativo realizzato nel volume "Progetto Sport a Scuola Karate" (FIJLKAM Edizione 2004). 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 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.

Il Gruppo di Lavoro 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 dei Giochi della Gioventù 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.

La medesima formula di competizione sarà adottata per il "Torneo Athlon".

DESCRIZIONE DELLA COMPETIZIONE

La competizione è denominata "Combinata Giochi della Gioventù Karate" in quanto, come premesso, si basa su una pluralità di prove esaurientemente presentate nel volume "Progetto Sport a Scuola Karate". (FIJLKAM Edizione 2004) 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**". Nella Classe Esordienti "B", per esempio, non viene effettuata la prova del Gioco Tecnico con Palloncino e, quindi, la prova obbligatoria è il Percorso a Tempo, con la possibilità di scegliere, come seconda prova o quella di Combattimento (Kumite) o quella di Forma (Kata) o quella di Sound Karate. Si viene, così, a creare un momento di comune confronto su esercizi di fondamentale importanza, Percorso a Tempo e/o 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 combinata che, parametrando in modo opportuno i risultati delle singole prove, premierà gli Atleti che meglio si sono espressi nel complesso della competizione.

Nel caso siano effettuate entrambe le prove a scelta, ai fini della Combinata verrà considerata solo quella con il punteggio più favorevole. Comunque, gli 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 "A", Bambini "B", Ragazzi ed Esordienti "A":

CLASSE	ETÀ	GRADO
Bambini "A"	5-6 anni	Da gialla a marrone
Bambini "B"	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 GLOBALE DELLA "COMBINATA - GIOCHI DELLA GIOVENTÙ KARATE"

CLASSI DI GARA	PROVE
Bambini "A" / Bambini "B"	Prova obbligatoria: Percorso a Tempo
	Prova obbligatoria: Gioco Tecnico con Palloncino
	Prova obbligatoria: Prova Libera
Ragazzi	Prova obbligatoria: Percorso a Tempo
	Prova obbligatoria: Gioco Tecnico con Palloncino
	Prova a scelta: Combattimento Dimostrativo
Esordienti "A"	Prova a scelta: Prova Libera o Sound Karate
	Prova obbligatoria: Percorso a Tempo
	Prova obbligatoria: Gioco Tecnico con Palloncino
Esordienti "B" M/F	Prova a scelta: Combattimento Dimostrativo
	Prova a scelta: Prova Libera o Sound Karate
	Prova obbligatoria: Percorso a Tempo
Esordienti "B" M/F	Prova obbligatoria: Percorso a Tempo
	Prova a scelta: Combattimento (Kumite)
Esordienti "B" M/F	Prova a scelta: Forma (Kata) o Sound Karate

Il numero minimo di aree di gara previste è quattro. Date le caratteristiche della "Combinata Giochi della Gioventù Karate", 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 CLASSI BAMBINI "A" - BAMBINI "B" - RAGAZZI

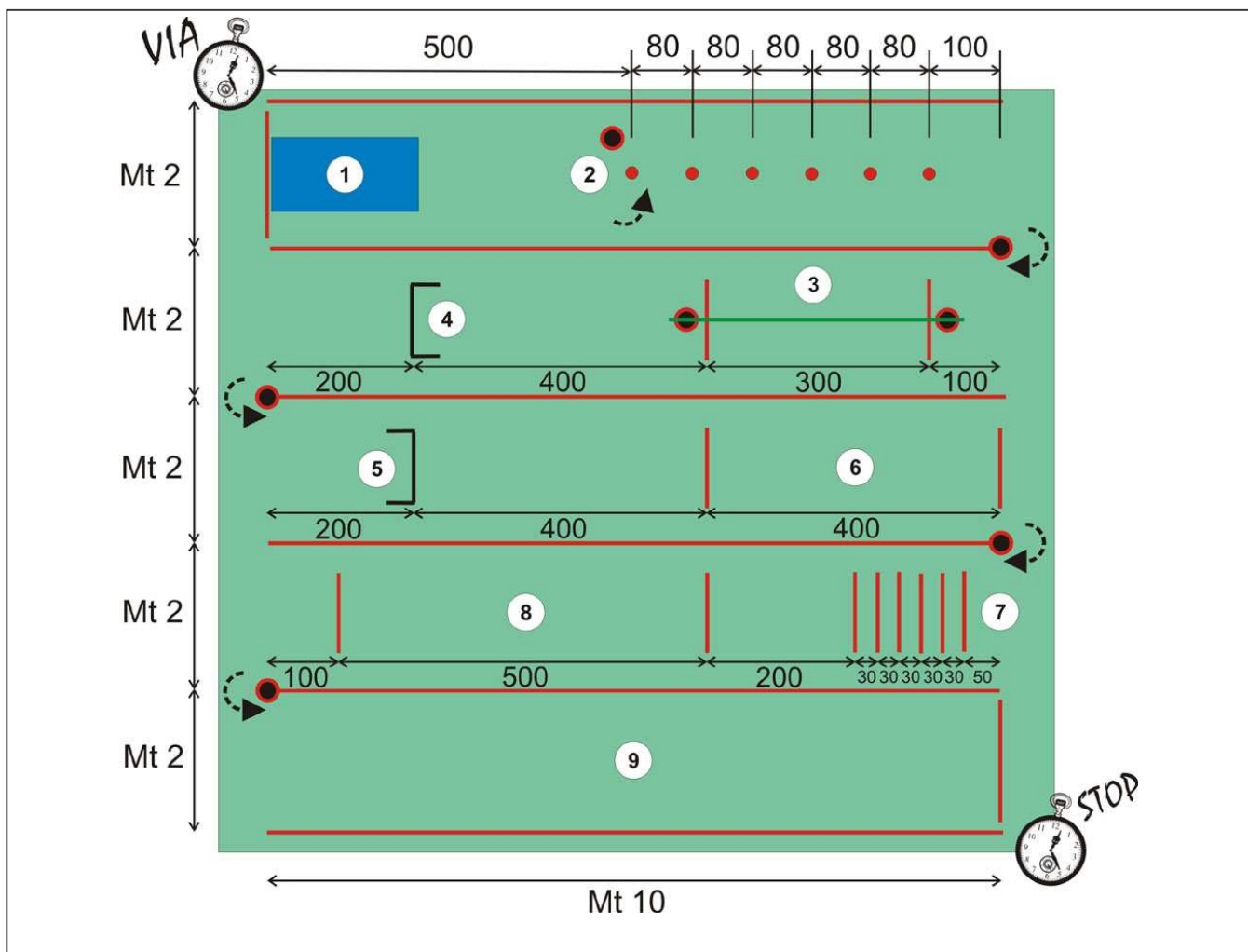


fig. 1

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 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 "A" e "B" 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. 9).

PERCORSO A TEMPO CLASSE BAMBINI "A" - BAMBINI "B"

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.

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 ritii 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 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.

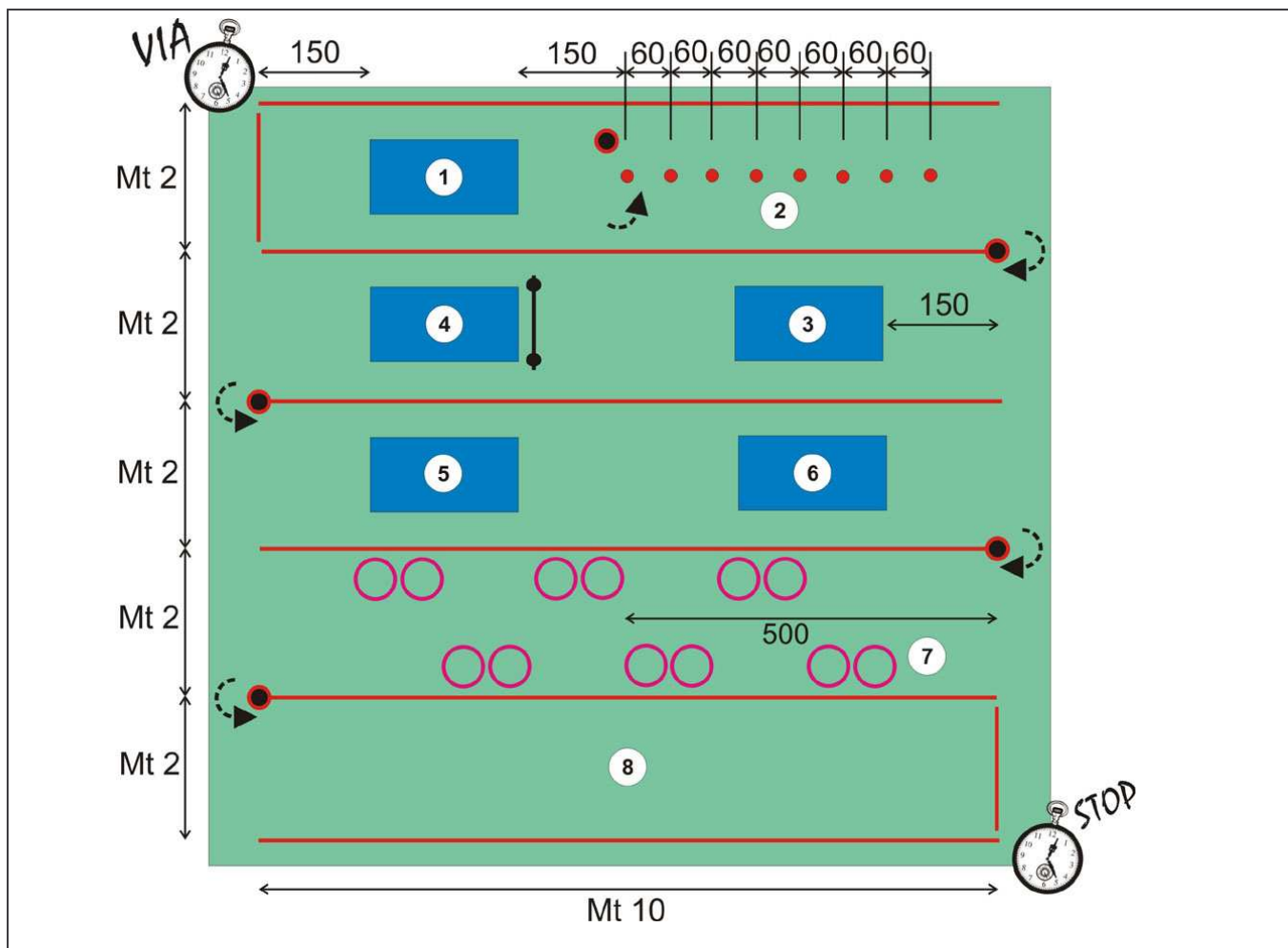


fig. 2

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.

La valutazione è espressa in punteggio per la Classe Esordienti "A" ed in minuti secondi per la Classe Esordienti "B", in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 9).

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.
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. 9).

CLASSE BAMBINI "A" - BAMBINI "B"

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 fischietto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova.

CLASSE ESORDIENTI "A"

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.

PROVA LIBERA - FONDAMENTALI

Per le Classi Bambini "A" e Bambini "B" è una prova obbligatoria con gli stessi contenuti minimi delle Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B".

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 9).

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

CLASSE BAMBINI

La prova ha la durata di 20".

PROVE A SCELTA

PROVA LIBERA - FONDAMENTALI

Per le Classi Ragazzi, Esordienti "A" ed Esordienti "B" è una prova alternativa a quella di Sound Karate. La Prova Libera consiste nella combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali del karate.

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. 9).

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

CLASSE RAGAZZI

La prova ha la durata di 30".

CLASSE ESORDIENTI "A"

La prova ha la durata di 40".

COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO CLASSI RAGAZZI - ESORDIENTI "A"

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. 9).

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).

Nel Combattimento Dimostrativo, qualora il numero dei partecipanti sia dispari, è ammessa la ripetizione della prova da parte di un pari Classe della stessa Società Sportiva. Ovviamente, sarà soggetto alla valutazione finale solo l'Atleta che non ha precedentemente gareggiato.

COMBATTIMENTO (KUMITE) CLASSE ESORDIENTI "B"

Le categorie di peso, la durata dei combattimenti, le modalità tecniche e le protezioni della prova di Kumite sono quelle stabilite dagli Artt. 4, 5 e 20 Punto 6 del Programma dell'Attività Federale.

FORMA (KATA) CLASSE ESORDIENTI "B"

Le modalità tecniche della prova di Kata sono stabilite dagli Artt. 6 e 20 Punto 7 del Programma dell'Attività Federale. È una prova alternativa a quella di Sound Karate.

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

La prova di Sound Karate è individuale 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 dal "Progetto Sport a Scuola Karate" (FIJLKAM Edizione 2004) o di libera composizione con gli stessi contenuti minimi della Prova Libera.

È una prova alternativa alla Prova Libera delle Classi Ragazzi ed Esordienti "A" o a quella di Kata della Classe Esordienti "B". La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 9).

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 di 30".

CLASSE ESORDIENTI "A"

La prova ha la durata di 40".

CLASSE ESORDIENTI "B"

Il tempo previsto va da un minimo di 60" ad un massimo di 80".

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO

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

Percorso a Tempo:

Il tempo ottenuto sarà moltiplicato per 2 e determinerà il punteggio finale della prova. Ad esempio: tempo impiegato 22" x 2 = punti 44.

Ogni errore sarà sanzionato per mezzo della ripetizione dell'elemento fino ad un massimo complessivo, tra tutti gli elementi, di due ripetizioni, dopo le quali il Percorso a Tempo sarà, in ogni caso, portato a conclusione senza ulteriori interruzioni. È ammesso l'uso di scarpe ginniche.

Gioco Tecnico con Palloncino, Combattimento Dimostrativo, Prova Libera e Sound Karate:

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 Bambini "A", Bambini "B", Ragazzi ed Esordienti "A" 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.

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.

Combattimento Dimostrativo:

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, 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.

Il giudizio viene espresso con un punteggio separato per ogni Atleta, ma senza assegnazione di vittoria, essendo una dimostrazione di coppia.

Prova Libera:

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.

Sound Karate:

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

Ritmo		Creatività		Tecnica		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	Non classificabile	0
Mediocre	3	Insufficiente	2	Non classificabile	0		
Insufficiente	2	Modesto	1				
Scarso	1	Non classificabile	0				
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 più sarà sottratto 1 punto dalla valutazione finale espressa.

Le modalità tecniche della prova di Sound Karate sono quelle pubblicate nel volume "Progetto Sport a Scuola Karate" (FIJLKAM Edizione 2004).

CLASSE ESORDIENTI "B"

Percorso a Tempo:

Le modalità tecniche della prova del Percorso a Tempo sono quelle della Classe Esordienti "A".

La classifica del Percorso a Tempo viene fatta **esclusivamente** sulla base del tempo di percorrenza, senza moltiplicare il tempo ottenuto per 2.

Kumite:

Le categorie di peso, la durata dei combattimenti, le modalità tecniche e le protezioni della prova di Kumite Esordienti "B" sono quelle stabilite dagli Artt. 4, 5 e 20 Punto 6 del Programma dell'Attività Federale.

Kata:

Le modalità tecniche della prova di Kata sono stabilite dagli Artt. 6 e 20 Punto 7 del Programma dell'Attività Federale.

Sound Karate:

La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 9).

DISPOSIZIONE DEGLI UFFICIALI DI GARA

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 (fig. 3) e sulla Scheda di Gara (fig. 4).

Gioco Tecnico con Palloncino, Prova Libera, Combattimento Dimostrativo e Sound Karate:

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 (*fig. 3*) e sulla Scheda di Gara (*fig. 4*). Nel Combattimento Dimostrativo le valutazioni vengono espresse separatamente ed annotate sulle rispettive Schede 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 (*fig. 3*), che riassumerà, così, la totalità delle prove e la classifica finale delle singole prove e della Combinata.

Kumite Esordienti:

come da Regolamento Federale.

CLASSIFICHE

In tutte le classifiche, a parità di punteggio, prevale 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 "A" e Bambini "B"

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

- Es.: Prova Libera p.ti 39 + Gioco Tecnico con Palloncino p.ti 42 - Percorso a Tempo p.ti 44 = p.ti Combinata 37.

Ragazzi ed Esordienti "A"

Come nella Classe Bambini, 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.

Esordienti "B"

La classifica totale della Combinata risulterà dalla somma dei punteggi conseguiti dagli Atleti (in base ai criteri stabiliti dall'Art. 13 Punto 2 del Programma dell'Attività Federale) nella prova del Percorso a Tempo e nella prova di Kumite o di Kata / Sound Karate. 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. 12). In tutte le Classi è possibile partecipare anche 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).

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE

ETÀ	CLASSI DI GARA	PROVA	CARATTERE	SESSO
5-6 anni	Bambini "A"	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20 "	obbligatorio	M+F
		Prova Libera 20"	obbligatorio	M+F
7-8 anni	Bambini "B"	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20 "	obbligatorio	M+F
		Prova Libera 20"	obbligatorio	M+F
9-10 anni	Ragazzi	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20 "+15"	obbligatorio	M+F
		Prova Libera 30" o Sound Karate 30"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	M+F
11-12 anni	Esordienti "A"	Percorso a Tempo	obbligatorio	M+F
		Gioco Tecnico con Palloncino 20 "+15"	obbligatorio	M+F
		Prova Libera 40" o Sound Karate 40"	a scelta	M+F
		Combattimento Dimostrativo 60"	a scelta	M+F
13-14 anni	Esordienti "B" Femminile	Percorso a Tempo	obbligatorio	F
		Combattimento (Kumite)	a scelta	F
		Forma (Kata) o Sound Karate 60"-80"	a scelta	F
13-14 anni	Esordienti "B" Maschile	Percorso a Tempo	obbligatorio	M
		Combattimento (Kumite)	a scelta	M
		Forma (Kata) o Sound Karate 60"-80"	a scelta	M

* * * * *

ISTRUZIONI SCHEDE NUMERATE



Stampare le schede numerate (da 10 a 30) e fotocopiarle su cartoncino colorato (fig. 5).
Ritagliare e plastificare.

Stampare i promemoria dei parametri di valutazione e punteggio e fotocopiarli su cartoncino di colore diverso da quello delle schede numerate.
Ritagliare, assemblare fronte e retro e plastificare.

Forare in un angolo e unire schede numerate e promemoria con un anello o una catenina metallica.

fig. 5

Per le prove di Kumite e di Kata della Classe Esordienti "B" vengono usati i Verbali di Gara Federali già esistenti.

* * * * *

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. – Corpo, movimento, prestazione. Vol 1 e Vol 2 – CONI/IEI G. Treccani, Roma 1986
AA.VV. – Corpo, movimento, salute. Vol. 1 e Vol. 2 – CONI/IEI G. Treccani, Roma 1992 e 1993
AA.VV. – L'educazione motoria di base – CONI/IEI G. Treccani, Roma 1987
AA.VV. – Tutti i volumi della Collana FIJLKAM e le pubblicazioni della Scuola Nazionale FIJLKAM, Roma 2003
ASCHIERI P. – Karate. Il combattimento – Sperling & Kupfer Editori, Milano 2000
GARDNER H. – Formae Mentis – Feltrinelli Editore, Milano 2002
M.I.U.R. – Circolari e pubblicazioni varie – Roma 2003/2004

* * * * *

FILE ATTUALMENTE DISPONIBILI:

- Programma "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Modulo Iscrizione "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Scheda di Gara "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Tabelle numerate da 10 a 30 con promemoria dei Parametri di Valutazione
Verbale di Gara Classi BA "A" - BA "B" - RA - ES "A" - "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Verbale Classifiche Classi BA "A" - BA "B" - RA - ES "A" - "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Verbale di Gara Percorso a Tempo Classe ES "B" - "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Verbale di Gara Sound Karate Classe Es "B" - "Combinata Giochi della Gioventù Karate"
Verbale Classifiche Classe ES "B" - "Combinata Giochi della Gioventù Karate"

<http://www.fijlkam.it/>

* * * * *