

**03 APRILE 2016**

# **CAMPIONATO PROVINCIALE**

## **CSI MILANO**

COMBINATA Bambini Fanciulli e Ragazzi  
Gara di Kata e Kumite individuale

**LOCALITA':** MILANO – Via Dei Missaglia 146 - Centro Sportivo CARRARO

**DATA:** Domenica - 03 APRILE 2016

**PROGRAMMA:** Ore 14,00 ritrovo e controllo iscrizioni  
Ore 14,30 BAMBINI FANCIULLI – RAGAZZI  
combinata – circuito abilità motorie – palloncino – prova libera  
Ore 16,00 ESORDIENTI A  
Ore 17,00 ESORDIENTI B – CADETI – JUNIOR - SENIOR  
Termine gara previsto per le ore 20,00

**COSTO** € 10,00 Combinata – (percorso, palloncino, prova libera)  
€ 10,00 Kata e/o Kumite  
€ 15,00 Entrambe le specialità

**ISCRIZIONI:** Esclusivamente tramite i moduli di iscrizione allegati in excel  
(kata – Kumite - combinata)

• ***pedruz@alice.it***

**(entro le ore 12,00 di GIOVEDI' 31 Marzo 2016 – TASSATIVO)**

(si prega di compilare accuratamente il modulo in tutte le sue parti, indicando in stampatello : nome e cognome, i anno di nascita, sesso, grado e categoria. Per il kumite segnare peso della categoria (es.- 60/-65)

per info: 347 295160 M° Tranchini / 339 8623401 Anna

Le quote potranno essere versate in loco.

I nominativi degli iscritti faranno fede per il conteggio dei costi d'iscrizione.

Per motivi di carattere organizzativo il responsabile di gara e l'organizzatore si riservano di poter **ACCORPARE O DIVIDERE** per la gara alcune categorie, rispettando il principio dell'età e del grado.

**per la corretta organizzazione della gara: NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI SUL POSTO**  
**La Società organizzatrice declina ogni responsabilità per danni a persone o cose**

## CATEGORIE COMBINATA

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
BA1	BAMBINI/E	2009/2010/2011	BIANCA/GIALLA
BA2	BAMBINI/E	2009/2010/2011	ARANCIO/VERDE/BLU
FA1 (ANNI 8-9)	FANCIULLI/E	2007/2008	BIANCA/GIALLA
FA2	FANCIULLI/E	2007/2008	ARANCIO/VERDE
FA3	FANCIULLI/E	2007/2008	BLU/MARRONE
RA1 (ANNI 10-11)	RAGAZZI/E	2005/2006	BIANCA/GIALLA
RA2	RAGAZZI/E	2005/2006	ARANCIO/VERDE
RA3	RAGAZZI/E	2005/2006	BLU/MARRONE

### Regolamento Combinata

1° prova: circuito a tempo

2° prova: palloncino

3° prova: prova di libera composizione - kata o kumite (a coppie con un compagno della stessa palestra)

Fino a cintura verde le categorie:

Bambini, Fanciulli, Ragazzi possono eseguire solo 1 Kata Shitei (5 Heian o equivalenti)

Oppure tecniche di kumite o kata di libera composizione non superiore a 40 secondi

**TUTTE LE PROVE SARANNO PREMIATE SINGOLARMENTE**

## CATEGORIE KATA

CLASSE KATA	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
D1M (anni 12-13)	ESORDIENTI A MASCHILE	2003/2004	GIALLA
D2M	ESORDIENTI A MASCHILE	2003/2004	ARANCIO/VERDE
D3M	ESORDIENTI A MASCHILE	2003/2004	BLU/MARRONE
D4F	ESORDIENTI A FEMMINILE	2003/2004	GIALLA
D5F	ESORDIENTI A FEMMINILE	2003/2004	ARANCIO/VERDE
D6F	ESORDIENTI A FEMMINILE	2003/2004	BLU/MARRONE
E1M (anni 14-15)	ESORDIENTI B MASCHILE	2001/2002	GIALLA/ARANCIO
E2M	ESORDIENTI B MASCHILE	2001/2002	VERDE/BLU
E3M	ESORDIENTI B MASCHILE	2001/2002	MARRONE/NERA
E4F	ESORDIENTI B FEMMINILE	2001/2002	GIALLA/ARANCIO
E5F	ESORDIENTI B FEMMINILE	2001/2002	VERDE/BLU
E6F	ESORDIENTI B FEMMINILE	2001/2002	MARRONE/NERA
F1M (anni 16-17)	CADETTI MASCHILE	1999/2000	GIALLA/ARANCIO
F2M	CADETTI MASCHILE	1999/2000	VERDE/BLU
F3M	CADETTI MASCHILE	1999/2000	MARRONE/NERA
F4F	CADETTI FEMMINILE	1999/2000	GIALLA/ARANCIO
F5F	CADETTI FEMMINILE	1999/2000	VERDE/BLU
F6F	CADETTI FEMMINILE	1999/2000	MARRONE/NERA
G1M (anni 18-20)	JUNIORES MASCHILE	1996/1997/1998	GIALLA/ARANCIO
G2M	JUNIORES MASCHILE	1996/1997/1998	VERDE/BLU
G3M	JUNIORES MASCHILE	1996/1997/1998	MARRONE/NERA
G4F	JUNIORES FEMMINILE	1996/1997/1998	GIALLA/ARANCIO
G5F	JUNIORES FEMMINILE	1996/1997/1998	VERDE/BLU
G6F	JUNIORES FEMMINILE	1996/1997/1998	MARRONE/NERA
H1M (anni 14-15)	SENIORES MASCHILE	1981/1995	GIALLA/ARANCIO
H2M	SENIORES MASCHILE	1981/1995	VERDE/BLU
H3M	SENIORES MASCHILE	1981/1995	MARRONE/NERA
H4F	SENIORES FEMMINILE	1981/1995	GIALLA/ARANCIO
H5F	SENIORES FEMMINILE	1981/1995	VERDE/BLU
H6F	SENIORES FEMMINILE	1981/1995	MARRONE/NERA
L1M (anni 16-17)	MASTER MASCHILE	1980-INDIETRO	GIALLA/ARANCIO
L2M	MASTER MASCHILE	1980-INDIETRO	VERDE/BLU
L3M	MASTER MASCHILE	1980-INDIETRO	MARRONE/NERA
L4F	MASTER FEMMINILE	1980-INDIETRO	GIALLA/ARANCIO
L5F	MASTER FEMMINILE	1980-INDIETRO	VERDE/BLU
L6F	MASTER FEMMINILE	1980-INDIETRO	MARRONE/NERA
<b>ESECUZIONE DEI KATA</b>			
Tutte le categorie M/F Tutte le categorie M/F Tutte le categorie A/B	Cintura bianca-gialla-aran. n.1 kata Cintura verde-blu n.2 kata Cintura marrone-nera. n.3 kata	<b>IMPORTANTE: fino a cintura verde categ. bamb / fanc/ragazzi/esordienti A e tutte le restanti categorie fino a cintura arancio non possono effettuare kata superiori ai 5 heian o equivalenti.</b>	
Categoria Cadetti M/F Juniors M/F Seniors M/F Master M/F	Cinture marrone- nera	Cambio kata ad ogni prova	

VALUTAZIONE CON BANDIERINE - ELIMINAZIONE DIRETTA CON RECUPERI.

## CATEGORIE KUMITE

CATEGORIA	PESI	ANNO	CINTURA
ESO A MASCH.	40/45/50/55/61/68 + 68	2003/2004	ARANCIO/VERDI
ESO A FEMM.	37/42/47/53/60 + 60	2003/2004	ARANCIO/VERDI
ESO A MASCH.	40/45/50/55/61/68 + 68	2003/2004	BLU/MARRONI
ESO A FEMM.	37/42/47/53/60 + 60	2003/2004	BLU/MARRONI
ESO B MASCH.	47/52/57/63/70 + 70	2001/2002	ARANCIO/VERDI
ESO B FEMM.	42/47/54/63 + 63	2001/2002	ARANCIO/VERDI
ESO B MASCH.	47/52/57/63/70 + 70	2001/2002	BLU/MARRONI/NERE
ESO B FEMM.	42/47/54/63 + 63	2001/2002	BLU/MARRONI/NERE
CADETTI MASCH.	55/61/68/76 +76	1999/2000	ARANCIO/VERDI
CADETTI FEMM.	48/53/59/66 + 66	1999/2000	ARANCIO/VERDI
CADETTI MASCH.	55/61/68/76 +76	1999/2000	BLU/MARRONI/NERE
CADETTI FEMM.	48/53/59/66 + 66	1999/2000	BLU/MARRONI/NERE
JUNIOR MASCH.	60/67/75/84 + 84	1996/1997/1998	BLU/MARRONI/NERE
JUNIOR FEMM.	53/60 + 60	1996/1997/1998	BLU/MARRONI/NERE
SENIOR MASCH.	60/67/75/84 + 84	1981/1995	BLU/MARRONI/NERE
SENIOR FEMM.	53/60 + 60	1981/1995	BLU/MARRONI/NERE

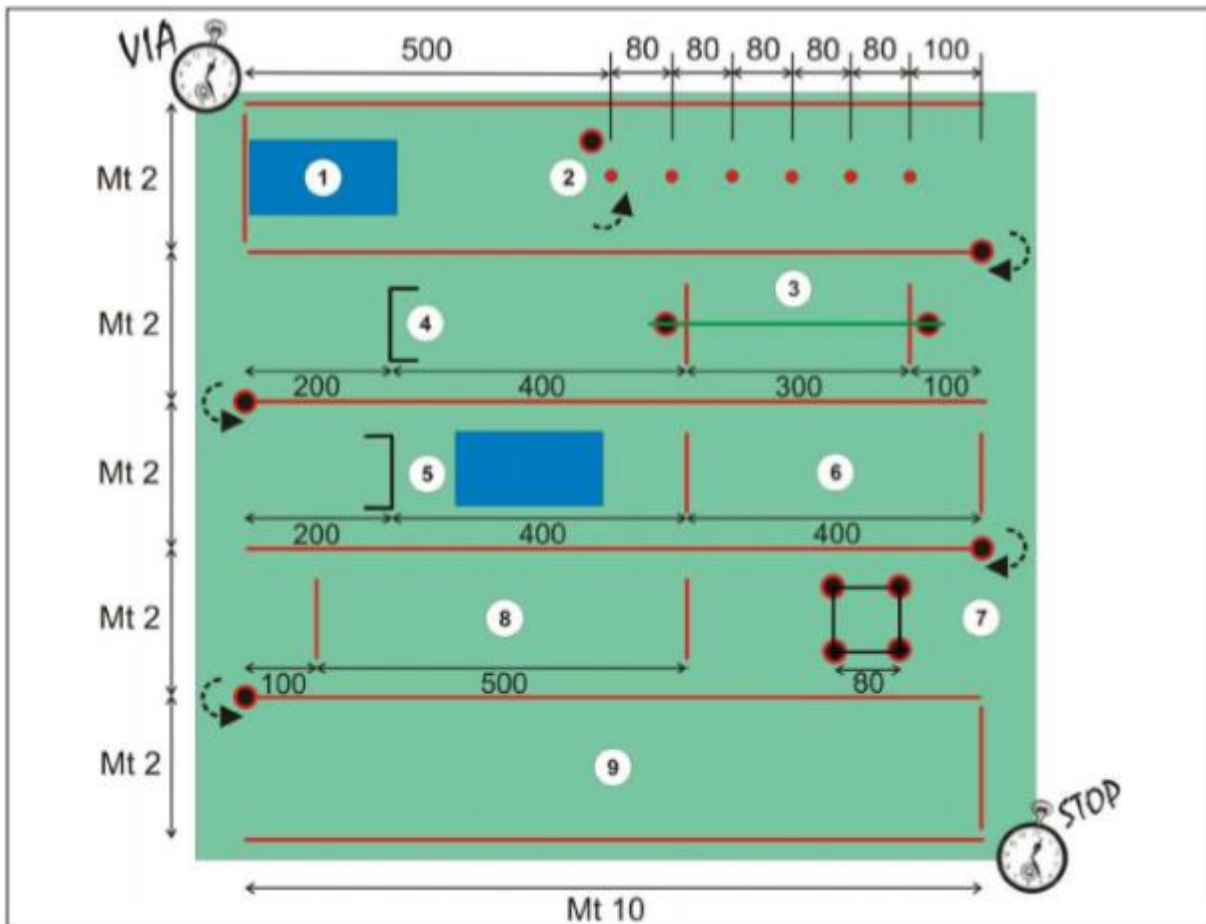
### ATTENZIONE

IMPORTANTE	Tutti gli atleti dovranno essere muniti delle seguenti protezioni: <b>Guantini, paratibia collo piede, paradenti, conchiglia, corpetto, para seno per le categorie femminili.</b>	Cintura e protezioni, sia di colore BLU che ROSSO
IMPORTANTE	Si raccomanda la compilazione dei moduli di iscrizione che devono contenere le seguenti indicazioni scritte a chiare lettere	Cognome e nome dell'atleta in stampatello, Anno di nascita, colore cintura, sesso, classe, peso, categoria. <b>(esempio: -53/-60/+60)</b>

IN BASE ALLE ISCRIZIONI LE CATEGORIE POTRANNO ESSERE ACCORPATE

## REGOLAMENTO COMBINATA

### PERCORSO STAZIONE BAMBINI FANCIULLI

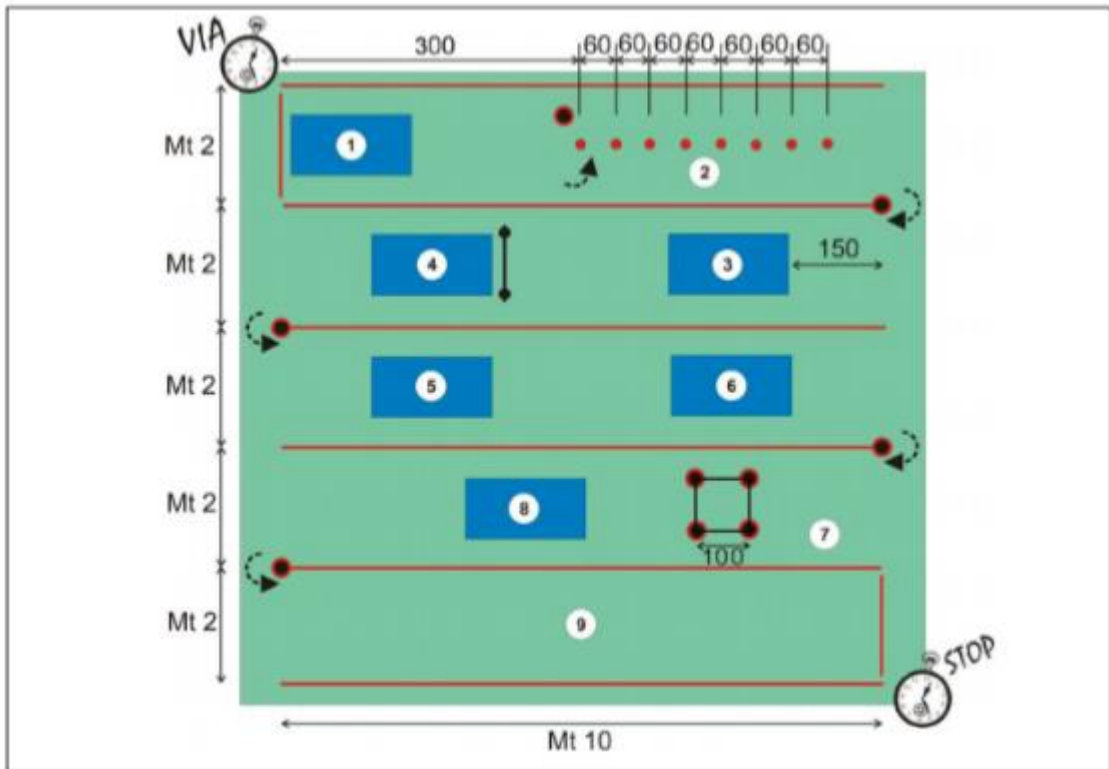


#### Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) n. 4 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 coniglietto (m. 5);
- 9) Corsa finale.

## REGOLAMENTO COMBINATA

### PERCORSO STAZIONE



### RAGAZZI

#### 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 avanti e indietro n. 10 salti; 8) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 9) Corsa finale

#### ERRORI:

Gli errori vengono segnalati con il sollevamento della bandierina rossa, per il quale sarà assegnata una penalità di **1 secondo** in caso salta una stazione viene assegnato una penalità di **30 secondi**.

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

## REGOLAMENTO 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 libera deve svolgersi su Tappeti di m. 8 x8, costituiti da materassini di gomma.

Consiste in 1 prova (per tutte le categorie BA - FA e RA ):

kata di libera composizione, della durata non superiore ai 60 sec. o kata di base (heian, pinan) o tecniche di kumite, della durata massima di 30 sec.

**FUORI CAMPIONATO – SI PREVEDE UNA CATEGORIA DI KATA (ragazzi) PER ATLETI NATI NEL 2005 (B/G/A – V/B)**

### PREMIAZIONI

Gli atleti saranno premiati alla fine di ogni categoria.

Saranno premiati i primi, secondi ed i due terzi a pari merito per specialità.

Saranno premiate le prime 6 società classificate, con il seguente criterio:

Atleti classificati	1° posto – 10 punti
	2° posto – 8 punti
	3° posto – 6 punti