



Domenica 29 Gennaio 2023

Organizza:

Gioco Sport Karate **Educativo**

Località: Pozzuolo Martesana (MI)
c/o Palestra Centro Sportivo di Piazzale Nenni

Programma:

Ore 09.00: ritrovo e divisione fasce di gara **Ore 09.30: Inizio gara**

Termine gara previsto ore 12.30

Quota unica di iscrizione di € 10 Le quote potranno essere versate in loco.

Iscrizioni entro Lunedì 23/01/2023

Baby Samurai: Scuola dell'infanzia, o minimo 4 anni, solo Percorso e Palloncino Singolo

1° Fascia: 1-2 elementare, solo Percorso e Palloncino Singolo

2° Fascia: 3-4 elementare, Percorso e Palloncino in Coppia*

3° Fascia: 5- elem./1 media inferiore, Percorso e Palloncino in Coppia*

CATEGORIE

Fascia di Età	Categoria	Codice Categoria	GRADO	PESO	SESSO
Baby Samurai Infanzia	PREAG.	A	Open	Open	M/F insieme
1° FASCIA 1e2 elementare	PREAG	B	Open	Open	M/F insieme
2° FASCIA 3e4 elementare	PREAG	C	Open	Open	M/F insieme
3° FASCIA 5e1° media inf.	PREAG	D	Open	Open	M/F insieme

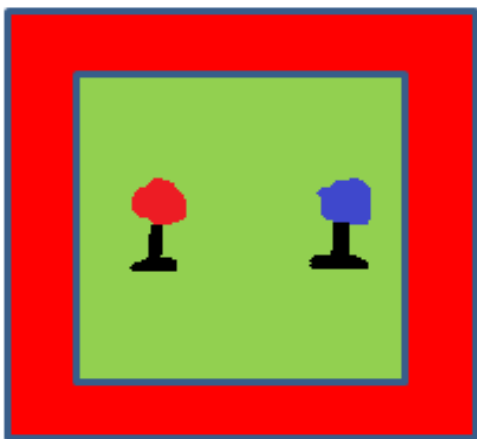
REGOLAMENTO

Gli atleti di fascia **Baby Samurai** e **1°Fascia**, dopo il percorso eseguiranno la prova del Palloncino singolarmente per **30"** i **BABY SAMURAI** e la **1° FASCIA**.

Gli atleti di **2°Fascia** e **3°Fascia** dopo il percorso eseguiranno la prova del Palloncino in coppia e per **45"**

Il Palloncino in coppia prevede la presenza sul tappeto di gara di due palloncini posti a distanza di sicurezza tra loro, i due atleti saliranno come se dovessero affrontarsi in un incontro di Kumite, ma dimostreranno contro il proprio palloncino di riferimento le loro abilità e capacità motorie e tecniche.

LA PARTECIPAZIONE E AMMESSA CON ABBIGLIAMENTO LIBERO. POSSONO PARTECIPARE ANCHE NEO ISCRITTI CHE NON SONO IN POSSESSO DEL KARATEGI.



Ogni Società partecipante potrà portare dei propri tesserati in divisa sociale, da utilizzare come collaboratore Arbitro di sedia durante la Gara Allenamento. (meglio se atleti praticanti, o genitori collaborativi).

PREMIAZIONI

AL TERMINE DI OGNI CATEGORIA ER SNELLIRE LA GARA ED EVITARE ASSEMBRAMENTI.
Tutti i partecipanti verranno premiati con un medaglione con diametro da mm 70.

Modulo iscrizione "Gioco Sport Karate" 29 Gennaio 2023

La Società _____ Federaz/Ente _____

Stile praticato _____ Iscrive i seguenti atleti:

SOCIETA'	COGNOME NOME	CATEGORIA
Esempio	Esempio	Esempio
Asd KEN TO ZAZEN	Cellamaro Vincenzo	A

Nominativi di Arbitri, U.d.G. ho Atleti esperti che possano nell'eventualità collaborare con le poule di gara .

N°	COGNOME NOME	ARBITRO	U.d.G
1			

Il sottoscritto _____ responsabile della società, dichiara che gli atleti sopraelencati, sono regolarmente tesserati per l'anno in corso ed in regola con le norme sanitarie in vigore.

Vi ricordiamo di indicare un numero telefonico dove potervi contattare in caso di problemi con i nominativi da Voi trasmessi.

Timbro e firma della Società

 _____ (Per contatti urgenti da parte degli organizzatori)

p.s. Qualsiasi altro modulo d'iscrizione o eventuali modifiche apportate al presente modulo d'iscrizione, verranno ritenute nulle e rimandate al mittente.

PERCORSI



BABY e 1° FASCIA

1.	CAPOVOLTA AVANTI, oppure ROTOLAMENTO
2.	SLALOM TRA I PALETTI 6pz, BRACCIA ALTE
3.	4 BALZI A ZIG-ZAG A PIEDI PARI UNITI IN AVANZAMENTO SUPERANDO LA CORDA POSTA SUL PAVIMENTO
4.	SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO (CM. 25)
5.	SUPERAMENTO DELL'OSTACOLO (C. 25) A PIEDI PARI UNITI SEGUIDO DA CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO
6.	ANDATURA IN QUADRUPEDIA PRONA (VISO RIVOLTO VERSO IL BASSO) (Scimmietta)
7.	6 BALZI A PIEDI PARI UNITI SUI QUATTRO LATI DEL QUADRATO (CM. 20) oppure SCAVALCAMENTO LIBERO
8.	BALZI IN AVANZAMENTO A RANA (MT. 3)
9.	CORSA FINALE ANDATURA LIBERA (MT. 3)



2° e 3° FASCIA

1.	CAPOVOLTA IN AVANTI CON CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA ALL'INDIETRO
2.	SLALOM ALL'INDIETRO TRA I PALETTI 6pz
3.	4 BALZI ZIG-ZAG A LEPROTTO, SUPERANDO LA CORDA
4.	SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO CON ROTAZIONE 360° (CM. 35)
5.	CAPOVOLTA SALTATA CON SUPERAMENTO DELL'OSTACOLO (CM. 35)
6.	ANDATURA IN QUADRUPEDIA PRONA (VISO RIVOLTO VERSO IL BASSO) (Scimmietta)
7.	8 BALZI A PIEDI PARI UNITI SU QUATTRO LATI DEL QUADRATO (CM. 20)
8.	BALZI IN AVANZAMENTO A RANA (MT. 3)
9.	CORSA FINALE ANDATURA LIBERA (MT. 3)