



Comune di Castenedolo
Assessorato allo Sport



A.S.D.
I Gelsi



2[^] Coppa Lago di Garda

Gara Internazionale

KARATE

Città di CASTENEDOLO Domenica 8 Dicembre 2019

PALAZZETTO I GELSI Via Olivari, 16 INIZIO : ore 09,00



Attività Giovanile - 5 / 11 anni

Percorso - Palloncino - Kata

Gara di KUMITE -- Esordienti. Cadetti Juniores

ISCRIZIONI

ATTENZIONE Le Iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il
Venerdì 29 NOVEMBRE 2019

Esclusivamente via E-mail a BROZZONI GIUSEPPE iscrizioni@trofeobskarate.it ,
utilizzando il modulo di iscrizione (FILE EXEL) allegato.
Al controllo presentare le iscrizioni con la ricevuta di pagamento

QUOTE ISCRIZIONE: convenzione LIBERTAS

Nel caso l'Associazione fosse tesserata al CNS Libertas (inserire il codice)

Gioco Sport Karate 5 – 11 anni € 10,00 (€ 8,00 Libertas)

Categorie Agonistiche Esordienti – Cadetti – Junior € 15,00 (€ 13,00 Libertas)

per mezzo :

BONIFICO BANCARIO CODICE IBAN:

ASD Karate Do Sho

Banca UNICREDIT filiale di Gavardo

Iban : IT 20 M 0200 854 5610 0010 2414 611

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento

di: **Gioco Sport Karate n° 500**

di: **Esordienti n° 150 – Cadetti n° 100 – Junior n° 100**

PREMIAZIONI

Gioco Sport Karate: Verranno premiati 1 primi 10 atleti maschile e Femminile separati
sommando le tre prove prestabilite **Kata – Palloncino - Percorso**

Kumite su 5 tatami: Esordienti – Cadetti – Junior Verranno premiate 1 primi 4 atleti.

La “ **2^ COPPA LAGO di GARDA** “ verrà aggiudicata alle prime 3 società che avranno totalizzato il
maggior punteggio, sommando tutte le categorie agonistiche Esordienti – Cadetti – Junior

Attenzione: Le premiazioni si svolgeranno al termine di ogni categoria sul tatami di
competenza

GLI ORARI SONO INDICATIVI E POTREBBERO SUBIRE DELLE MODIFICHE

Per info: Ermanno Bertelli cel 3921732960 dopo le ore 17,30 mail karatedosho@virgilio.it

GARA ATTIVITA' GIOVANILE 5 – 11 anni

Vedi prospetto analitico con le categorie e gli orari

è possibile reperire il video del percorso visibile sul sito www.trofeobskarate.it

PROSPETTO ANALITICO DELLA COMPETIZIONE GIOCO SPORT KARATE

Classi	CART ELLINO	Età	Anno	Prova	Cat.	Cintura
Bambini		5 Anni	2014	Percorso a Tempo		
Colore	Bianco		Compreso 09/12/2013 al 31/12/2013	Gioco Tecnico Palloncino 20"	B1 A	OPEN
INIZIO	ORE	TERMINE		Prova stile Kata (max 35")	M / F	
	09,00	ORE 10,00				
Bambini		6-7 Anni	2013 / 12	Percorso a Tempo		
Colore	Giallo			Gioco Tecnico Palloncino 30 "	B1 B	OPEN
INIZIO	ORE	TERMINE		Prova stile Kata (max 35")	M / F	
	09,00	ORE 10,00				
Fanciulli		8-9 Anni	2010 / 11	Percorso a Tempo		
Colore	Rosa			Gioco Tecnico Palloncino 30 "	B2 A	Bianca/Gialla
INIZIO	ORE	TERMINE		Prova stile Kata (max 35")	M / F	
	09,00	ORE 11,00				
Fanciulli		8-9 Anni	2010 / 11	Percorso a Tempo		
Colore	Verde			Gioco Tecnico Palloncino 30 "	B2 B	Arancio/Marrone
INIZIO	ORE	TERMINE		Prova stile Kata (max 35")	M / F	
	11,00	ORE 12,00				
Ragazzi		10-11 Anni	2008 / 09	Percorso a Tempo		
Colore	Azzurro			Gioco Tecnico Palloncino 40" Prova Stile Kata (max 50")	RA A	Bianca/Arancio
INIZIO	ORE	TERMINE			M / F	
	14,30	ORE 15,30				
Ragazzi		10-11 Anni	2008 / 09	Percorso a Tempo		
Colore	Arancio			Gioco Tecnico Palloncino 40" Prova Stile Kata (max 50")	RA B	Verde/Marrone
INIZIO	ORE	TERMINE			M / F	
	15,30	ORE 16,30				

GARA DI KUMITE

ESORDIENTI Dal 09/12/2005 Al 31/12/2005 – 2006 - 2007 Inizio GARA ORE 9.00
Ritrovo (Meeting time) **Controllo peso ore 8,30**

Marroni e Nere (Brown and black belts)

ORE 9,00

MASCHILI (MALE)

Codice Cat.

ES 1) KG dai 33 ai -- 40
ES 2) KG -- 45
ES 3) KG -- 50
ES 4) KG -- 55
ES 5) KG -- 61
ES 6) KG -- 68
ES 7) KG -- 75
ES 8) KG + 75

ORE 9,00

FEMMINILI (FEMALE)

Codice Cat.

ES 10) KG dai 30 ai -- 37
ES 11) KG -- 42
ES 12) KG -- 47
ES 13) KG -- 53
ES 14) KG -- 60
ES 15) KG + 60

CADETTI Dal 09/12/2003 – al 31/12/2003 – 2004 – 2005 Inizio GARA ORE 14,30
Ritrovo (Meeting time) **Controllo peso ore 14,00**

Marroni e Nere (Brown and black belts)

ORE 14,30

MASCHILI (MALE)

Codice Cat.

CA 1) KG dai 40 ai -- 47
CA 2) KG -- 52
CA 3) KG -- 57
CA 4) KG -- 63
CA 5) KG -- 70
CA 6) KG -- 78
CA 7) KG + 78

ORE 14,30

FEMMINILI (FEMALE)

Codice Cat.

CA 10) KG dai 35 ai -- 42
CA 11) KG -- 47
CA 12) KG -- 54
CA 13) KG -- 63
CA 14) KG + 63

JUNIORES Dal 09/12/2001 – al 31/12/2001 – 2002 – 2003) Inizio GARA ORE 16,00
Ritrovo (Meeting time) **Controllo peso ore 15,00**

Marroni e Nere (Brown and black belts)

ORE 15,30

MASCHILI (MALE)

Codice Cat.

JU 1) KG -- 50
JU 2) KG -- 55
JU 3) KG -- 61
JU 4) KG -- 68
JU 5) KG -- 76
JU 6) KG -- 83
JU 7) KG -- 91
JU 8) KG + 91

ORE 15,30

FEMMINILI (FEMALE)

Cod. Cat.

JU 10) KG -- 48
JU 11) KG -- 53
JU 12) KG -- 59
JU 13) KG -- 66
JU 14) KG -- 74
JU 15) KG + 74

PERCORSO A TEMPO

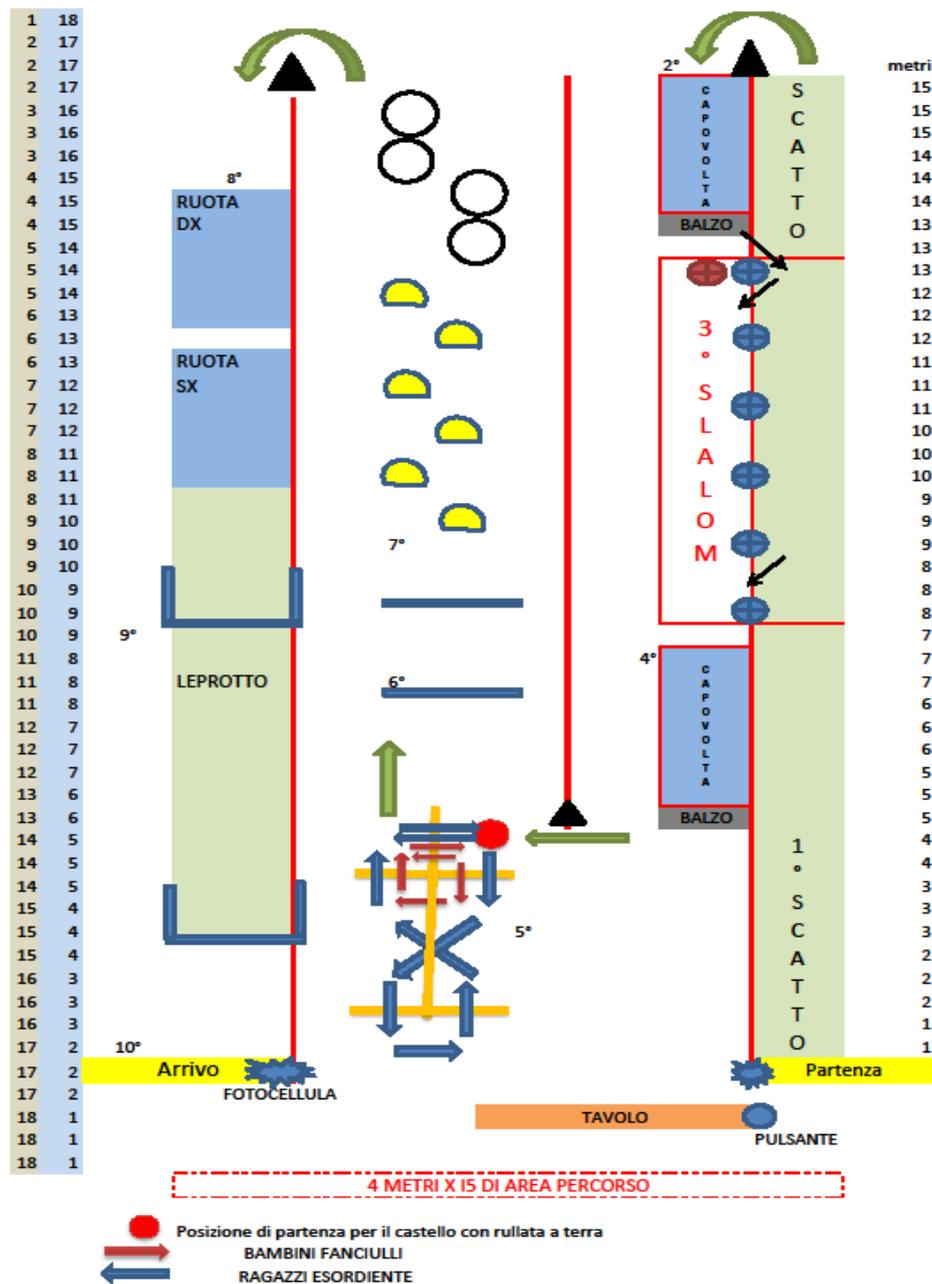
Al tavolo di giuria verranno annotate le sanzioni.

L'errore verrà segnalato **1 sola volta per ogni singolo elemento**. Solo nello slalom l'atleta dovrà fermarsi per posizionare un eventuale abbattimento del paletto, in questo caso non verrà segnalato con l'alzata della bandierina dall'arbitro.

IL VIDEO DEL PERCORSO E' POSSIBILE REPERIRLO SUL SITO

www.trofeobskarate.it

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alla figura



PERCORSO BAMBINI E FANCIULLI RAGAZZI

Premere il PULSANTE di Partenza VIA

EL. 1: SCATTO ;

EL. 2: CAPOVOLTA ; avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento per il superamento dell'ostacolo posto a 20 cm dal suolo e contemporanea circonduzione delle braccia. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto, o esce lateralmente dal materassino.

EL. 3: Slalom tra i PALETTI. Si inizia alla sinistra del PALETTO.

L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta salta un passaggio tra un PALETTO e l'altro.

Se qualora un PALETTO cada o si sposti, l'atletà dovrà fermarsi e riposizionare l'oggetto,

in questo caso non verrà segnalato.

EL. 4: CAPOVOLTA ; avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento per il superamento dell'ostacolo posto a 20 cm dal suolo e contemporanea circonduzione delle braccia. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto, o esce lateralmente dal materassino.

EL. 5: CASTELLO CON RULLATA.

Bambini e Fanciulli,

Balzo laterale dal cerchio verso Dx e ritorno, Balzo in avanti, pancia a terra Rullata sotto l'elastico, alzarsi e Balzo **all'indietro** **SEGNALATO**, se l'Atleta non esegue l'esercizio previsto con il Balzo all'indietro.



Altezza. Cn. 20

1 Partenza a SX 2 Balzo DX 3 Balzo SX 4 Balzo avanti 5 Piegamento Proni Rullata DX 6 Balzo indietro

Girarsi e proseguire il percorso.

Ragazzi

Balzo laterale dal cerchio verso Dx e ritorno, Balzo in avanti, pancia a terra Prono Rullata sotto l'elastico, alzarsi Balzo in avanti, Balzo a Sx, Balzo all'indietro, schiena a terra Supini Rullata sotto l'elastico, alzarsi e Balzo all'indietro.



Altezza Cn. 40 Partenza a SX

1 Balzo DX 2 Balzo SX 3 Balzo avanti 4 Piegamento Proni Rullata DX 5 Balzo avanti 6 Balzo SX



7 Balzo Indietro 8 Schiena a terra Rullata DX 9 Balzo Indietro

Girarsi e proseguire il percorso.

EL. 6: Leopard avanzare strisciando alternando l'uso delle gambe e braccia. Per i Bambini e Fanciulli la lunghezza dell'esercizio è di 1 mt. Per i Ragazzi e Esordienti lunghezza sarà di 2 mt. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto, o fa cadere l'ostacolo, o tiene il bacino sollevato oltre i 20 cm dal pavimento.

EL. 7: Esercizio propriocettivo, camminare sui basamenti gialli. Per i Bambini e Fanciulli Camminata alternando DX – SX poi 2 balzi DX e 2 SX nei cerchi. Per i Ragazzi e Esordienti. SX-DX incrociando e 2 balzi incrociati SX e 2 DX nei cerchi. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto o mette il piede a terra nella traslocazione.

EL. 8: Eseguire 2 Ruote libere DX – SX oppure SX - DX L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non oltrepassa la linea dell'anca con gli arti inferiori o non effettua l'esercizio richiesto.

EL. 9: Passare sotto l'ostacolo iniziando ad eseguire i BALZI a Rana o Leprotto fino all'uscita dell'altro ostacolo. L'elemento viene **SEGNALATO**, se l'Atleta non effettua l'esercizio richiesto o faccia cadere l'ostacolo.

Arrivo: oltrepassare il sensore.

Ad ogni **SEGNALAZIONE** verranno sommati **2 secondi di penalità.**

IN ALLEGATO IL FILE IN EXEL PER LE ISCRIZIONI