

KARATE PROVE OBBLIGATORIE G.S.S. Provincia di Varese 2009

1^ Prova: PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 12 x 12, costituito da materassini di gomma.
Nelle Classe Ragazzi i due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno di seguito all'altro.
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 (1 sola per ogni singolo elemento), 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.
La valutazione è espressa in punteggio, in base ai criteri illustrati nel paragrafo "Parametri di valutazione e di punteggio" (V. Pag. 13).

CLASSI MEDIE

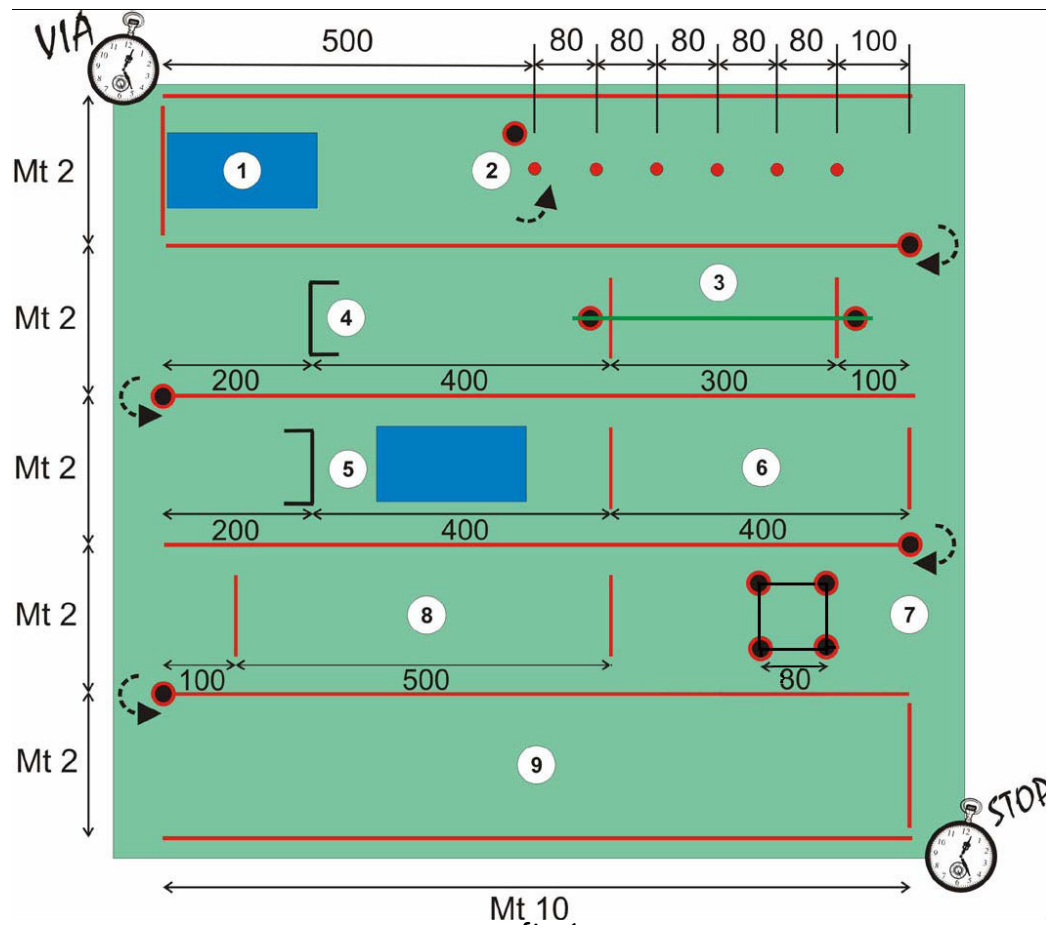


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

Legenda:

- 1) Capovoltina avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) 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 capovoltina;
- 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 rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n° 6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n° 4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- n° 2 coni altezza cm. 35 per la composizione dell' El. 3;
- n° 2 ostacoli altezza cm. 35 per El. 4 e 5 ;
- 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;
- n° 4 coni con fori altezza cm. 35 e una corda o asta orizzontale (di plastica) o similari, che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 80 per ogni lato.

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, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e contemporanea circonduzione delle braccia.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 2: slalom tra i paletti.

Si inizia alla destra del primo paletto.

L'elemento viene ripetuto, 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 piedi pari uniti in avanzamento sulla corda situata all'altezza di cm. 35.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di cm. 35.

Il superamento 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 all'altezza di cm. 35 seguito da capovolta in avanti.

Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso).

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

El. 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza cm. 35, lato cm. 80).

Il superamento dei lati del quadrato viene effettuato a piedi pari uniti.

Il primo con un balzo frontale, quello di destra con un balzo laterale a destra e balzo a rientrare, quello di sinistra con un balzo laterale a sinistra e balzo a rientrare, quindi, superare l'ultimo lato con un balzo frontale e proseguire il percorso.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, l'Atleta dovrà risistemarlo e il percorso riprenderà dal punto in cui è stato interrotto.

EL. 8: balzi a rana (m. 5).

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 in frammesso. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta comincia con le mani oltre 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.

Percorso a Tempo:

Il tempo ottenuto sarà moltiplicato per 2 e determinerà il punteggio finale della prova. Ad esempio: tempo impiegato 40", $35 \times 2 =$ punti 80,70.

Ogni errore sarà sanzionato per mezzo della ripetizione dell'elemento fino ad un massimo complessivo, tra tutti gli elementi, di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), dopo le quali il Percorso a Tempo sarà, in ogni caso, portato a conclusione senza ulteriori interruzioni.

2^a Prova: 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.

Nelle Classe Ragazzi, i due Atleti componenti la Coppia devono effettuare la prova l'uno di seguito all'altro.

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. 13) .

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto ogni infrazione.

CLASSI MEDIE

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.

Gioco Tecnico con Palloncino e Fondamentali.

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 tutte le Classi 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 per la registrazione dei punteggi e, poi, sarà restituita all'Atleta.

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.

3^ Prova: KATA

Federale

Tecniche		Ritmo		Espressività		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		
Mediocre	3	Insufficiente	2				
Insufficiente	2	Modesto	1				
Modesto	1						

Libera Composizione

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				
Insufficiente	1	Insufficiente	1						

PENALITA'

Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo in più o in meno: 0,10	-
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione:	- 1
Lieve perdita di equilibrio subito corretta:	- 1
Evidente perdita di equilibrio:	- 2
Posizioni esasperate e antifisiologiche:	- 3
Grave perdita di equilibrio o caduta:	- 5
Interrompere la prova o non eseguirne una parte:	sconfitta o punteggio minimo
Dichiarare un kata ed eseguirne un altro:	sconfitta o punteggio minimo
Esercizio privo dei contenuti minimi:	sconfitta o punteggio minimo

COMBINATA (le tre prove)

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

- Es.: Kata (a scelta se Federale o Libera Composizione) 69 + Gioco Tecnico con Palloncino punti 72 - Percorso a Tempo punti 74 = punti 67.

SINGOLA PROVA

Oltre alla classifica della Combinata sarà stilata anche quella di ogni singola prova. In tutte le Classi è possibile partecipare anche solo 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).

VERBALI DI GARA

I Verbali di Gara relativi vengono stilati dalla Commissione Arbitrale presente.