



in collaborazione con
ORATORIO



“SAN GIOVANNI BOSCO” CASSAGO BRIANZA

Domenica 7 Maggio 2017

organizzano

Stage di Karate per tutti

M° Enzo Tranchini 8° Dan e M° Oliviero Ratti 8° Dan

Martial Spring Cup

Attività Giovanile da 4 a 11 anni

Kata individuale e a squadre da 12 a 35 anni

Cassago Brianza

Tensostruttura Oratorio San Giovanni Bosco - Via Sauro 24

PROGRAMMA:
Ore 8:30 ritrovo e controllo iscrizioni
Ore 9:00 inizio Stage di Karate
Ore 11:00 inizio Martial Spring Cup
Ore 13:30 termine previsto

COSTO: € 10 da versare sul posto

ISCRIZIONI: inviare esclusivamente i moduli allegati in formato Excel via e-mail a:
luigi.debiase1989@gmail.com entro e non oltre **Mercoledì 3 Maggio**
TASSATIVAMENTE NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE IL TERMINE
E/O MODULI DIVERSI DA QUELLI ALLEGATI

PREMIAZIONI: Al termine di ogni categoria.
Saranno premiati i primi 3 classificati con medaglia e le prime 3 squadre con coppa
Fino alla categoria Esordienti A compresa medaglia ricordo a tutti i partecipanti

RISTORANTE: È stato convenzionato il Ristorante “Il Peschereccio” a Bevera di Sirtori.
Per informazioni e prenotazioni contattare Luigi De Biase

INFORMAZIONI: Luigi De Biase: 389 3147069

L'associazione organizzatrice si riserva poter accorpare o dividere le categorie e
declina ogni responsabilità per danni a cose e/o persone prima, durante e dopo la manifestazione



Categorie Attività Giovanile

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA	SPECIALITÀ
S1 (anni 4-5)	SAMURAI M/F	2012/2013	OPEN	SOLO PERCORSO
A1 (anni 6-7)	BAMBINI M/F	2010/2011	BIANCA/GIALLA	PERCORSO, PROVA LIBERA
A2	BAMBINI M/F	2010/2011	ARANCIO/VERDE/BLU	
B1 (anni 8-9)	FANCIULLI M/F	2008/2009	BIANCA/GIALLA	PERCORSO, PROVA LIBERA
B2	FANCIULLI M/F	2008/2009	ARANCIO/VERDE	
B3	FANCIULLI M/F	2008/2009	BLU/MARRONE	
C1 (anni 10-11)	RAGAZZI M/F	2006/2007	BIANCA/GIALLA	PERCORSO, PROVA LIBERA
C2	RAGAZZI M/F	2006/2007	ARANCIO/VERDE	
C3	RAGAZZI M/F	2006/2007	BLU/MARRONE	

Regolamento Attività Giovanile

Prova libera

La prova libera deve svolgersi su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma.

Per i contenuti del Kihon si può attingere sia ai fondamentali del Kata che a quelli del Kumite.

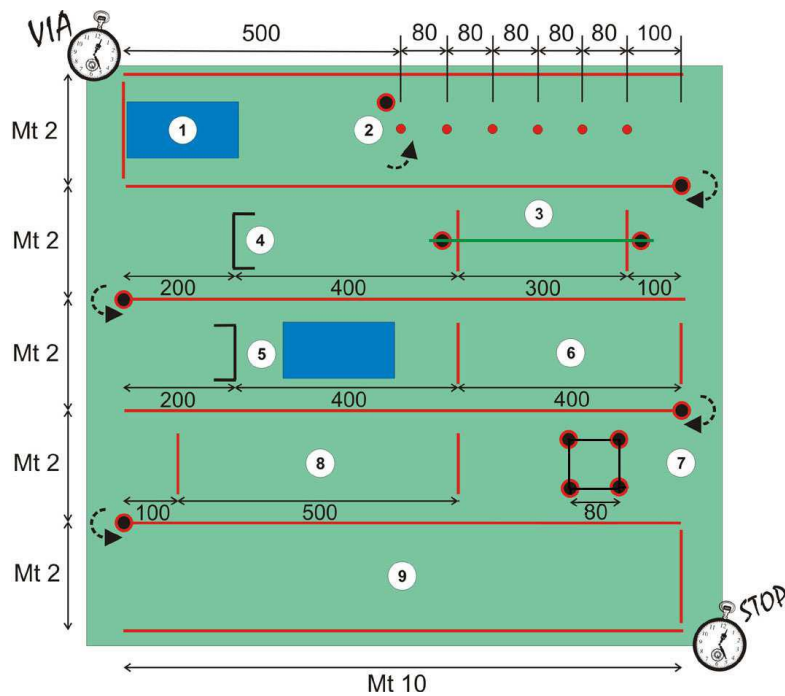
Non è previsto un contenuto minimo, ma costituisce fattore di valutazione della prova la simmetria e la varietà delle tecniche.

La prova non deve superare la durata di 40": al superamento del tempo l'atleta viene fermato.

L'atleta esegue una sola prova, a scelta: Kata, Kumite con un compagno o Kihon.



Regolamento Attività Giovanile Percorso a tempo Bambini e Fanciulli

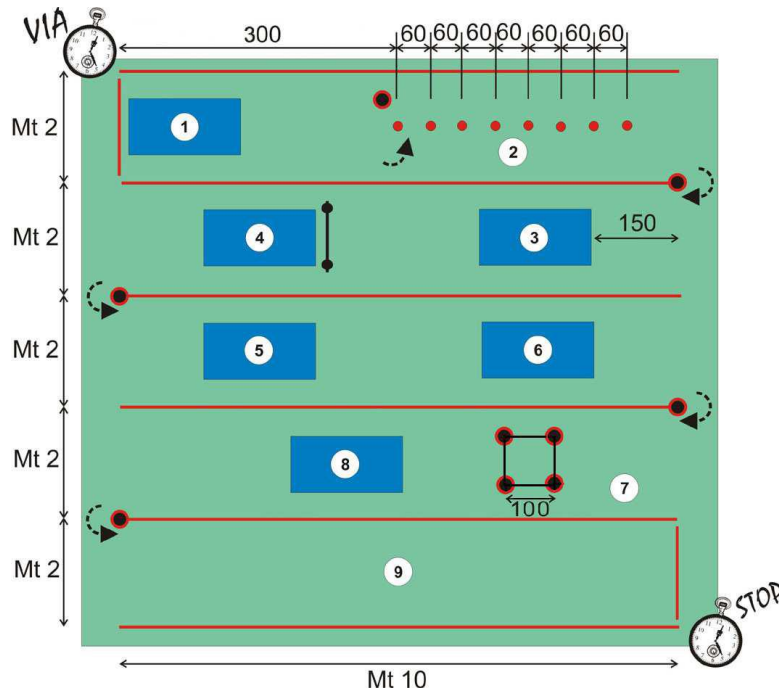


Legenda:

- 1) Capovolta 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 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 rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.



Percorso a tempo 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;
- 8) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 9) Corsa finale.

Errori per entrambi in percorsi:

Gli errori vengono segnalati con il sollevamento della bandierina rossa, per i quali sarà assegnata una penalità di 1'. Nel caso in cui venga saltata una stazione viene assegnata una penalità di 30".

Viene considerato errore:

- L'abbattimento di un ostacolo;
- Non eseguire balzi a piedi pari uniti quando richiesto;
- Non eseguire correttamente gli elementi di pre-acrobatica (uscire lateralmente dal materassino durante l'esecuzione dell'elemento);
- Il mancato rispetto delle linee di partenza e arrivo.
- Non eseguire un elemento;
- Non eseguire il numero richiesto di balzi;



Categorie Kata individuale

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
Valutazione con bandierine			
Eliminazione diretta con recuperi			
D1 (anni 12-13)	ESORDIENTI A M/F	2004/2005	BIANCA/GIALLA
D2	ESORDIENTI A M/F	2004/2005	ARANCIO/VERDE
D3	ESORDIENTI A M/F	2004/2005	BLU/MARRONE
Valutazione con bandierine			
E1 (anni 14-15)	ESORDIENTI B M/F	2002/2003	BIANCA/GIALLA/ARANCIO
E2	ESORDIENTI B M/F	2002/2003	VERDE/BLU
E3	ESORDIENTI B M/F	2002/2003	MARRONE/NERA
Valutazione con bandierine			
F1 (anni 16-17)	CADETTI M/F	2000/2001	BIANCA/GIALLA/ARANCIO
F2	CADETTI M/F	2000/2001	VERDE/BLU
F3	CADETTI MASCHILE	2000/2001	MARRONE/NERA
F6	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	MARRONE/NERA
Valutazione con bandierine			
G1 (anni 18-35)	JUNIORES / SENIORES M/F	1982/1999	BIANCA/GIALLA/ARANCIO
G2	JUNIORES / SENIORES M/F	1982/1999	VERDE/BLU
G3	JUNIORES / SENIORES MASCHILE	1982/1999	MARRONE/NERA
G6	JUNIORES / SENIORES FEMMINILE	1982/1999	MARRONE/NERA

ESECUZIONE DEI KATA		
Tutte le categorie M/F	Cintura bianca/gialla/arancio	n. 1 kata
Tutte le categorie M/F	Cintura verde/blu	n. 2 kata
Categorie: Esordienti A Esordienti B	Cintura marrone/nera	n. 3 kata
Categorie: Cadetti Juniores / Seniores	Cintura marrone/nera	Cambio kata ad ogni prova



Categorie Kata a squadre (3 atleti)

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
Valutazione con bandierine			
Eliminazione diretta con recuperi			
SQ1 (anni 12-15)	ESORDIENTI A/B M/F	2002/2005	FINO A VERDE
SQ2	ESORDIENTI A/B M/F	2002/2005	BLU/MARRONE/NERA
SQ3 (anni 16-35)	CADETTI / JUNIORES / SENIORES M/F	2001/1982	FINO A VERDE
SQ4	CADETTI / JUNIORES / SENIORES M/F	2001/1982	BLU/MARRONE/NERA

ESECUZIONE DEI KATA		
Esordienti A/B Cadetti / Juniores / Seniores	Fino a cintura verde	n. 1 kata
Esordienti A/B Cadetti / Juniores / Seniores	Cintura blu/marrone/nera	n. 2 kata