

# FESTA DI NATALE

Organizzata da: ASD AKIDO



## Combinata Bambini Fanciulli e Ragazzi Gara di Kata individuale

### REGOLAMENTO GARA: W.K.F. – FIJLKAM

La gara è aperta a tutte le società in possesso dei requisiti assicurativi e di tesseramento. Si declina ogni responsabilità durante la manifestazione. Per le ASD non ancora in regola con l'affiliazione AKIDO verrà applicata una tariffa aggiuntiva di € 50,00.

DATA: Domenica 15 DICEMBRE 2019  
PRESSO: Palestra di Via Bizet  
LOCALITA': Pioltello

#### **DOMENICA MATTINA**

Ore 09:00 Ritrovo  
Ore 09:30 Combinata – circuito, palloncino, prova libera

#### **DOMENICA POMERIGGIO**

Ore 15,00 Da esordienti in poi.

ISCRIZIONI ENTRO Giovedì 12-12-2019  
COSTI € 10,00

Le quote potranno essere versate in loco.  
I nominativi degli iscritti faranno fede per il conteggio dei costi d'iscrizione.

Iscrizioni da inviare a: [segreteria@akido.it](mailto:segreteria@akido.it)

Responsabile: Tranchini Vincenzo - 347 2951760

Premiazioni: vengono fatte fino al 4 posto per ogni categoria.

Si raccomanda di utilizzare solo i moduli in allegato, indicando Nome e Cognome in stampatello, anno di nascita, sesso, grado e Categoria.

## CATEGORIE PERCORSO – PALLONCINO E PROVA LIBERA A BANDIERINE

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
BA1 (anni 5-7)	BAMBINI	2012/2013/2014	BIANCA / GIALLA
BA2	BAMBINI	2012/2013/2014	ARANCIO / VERDE / BLU
FA1 (anni 8-9)	FANCIULLI	2010/2011	BIANCA / GIALLA
FA2	FANCIULLI	2010/2011	ARANCIO / VERDE
FA3	FANCIULLI	2010/2011	BLU / MARRONE
RA1 (anni 10-11)	RAGAZZI	2008/2009	BIANCA / GIALLA
RA2	RAGAZZI	2008/2009	ARANCIO / VERDE
RA3	RAGAZZI	2008/2009	BLU / MARRONE

### REGOLAMENTO GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tatami da m. 8x8, costituiti da materassini di gomma.

Vengono usati n. 2 palloncini di spugna, sospesi all'altezza del viso collocati al centro della materassina per i concorrenti AKA e AO che gareggeranno nello stesso momento.

La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Per tutte le Classi:

Tecniche di gambe ammesse – Tecniche di braccia ammesse

- Tecniche che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà valutato come tale.

## CATEGORIE KUMITE DIMOSTRATIVO SPERIMENTALE A COPPIE STESSA SOCIETA'

Categoria	Pesi	anno	cinture
RAGAZZI SPER.MASCH	OPEN	2008/2009	OPEN
RAGAZZI SPER. FEMM.	OPEN	2008/2009	OPEN

### REGOLAMENTO KUMITE DIMOSTRATIVO RAGAZZI

(allenamento alla gara con interazioni opposite)

La prova consiste in una dimostrazione di combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Associazione Sportiva, contro altri due atleti di un'altra Associazione Sportiva.

La gara verrà effettuata a tabellone con recuperi, con valutazione a bandierine.

Si eseguono le tecniche previste nel regolamento Esordienti A (V. Programma Attività Federale FIJLKAM), dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche.

## CATEGORIA KATA

VALUTAZIONE CON BANDIERINE – ELIMINAZIONE DIRETTA CON RECUPERI			
CLASSE KATA	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
A1M (anni 5-7)	BAMBINI MASCHILE	2012/2013/2014	GIALLA/ARANCIO
A2M	BAMBINI MASCHILE	2012/2013/2014	VERDE/BLU
A3M	BAMBINI MASCHILE	2012/2013/2014	MARRONE
A4F	BAMBINE FEMMINILE	2012/2013/2014	GIALLA/ARANCIO
A5F	BAMBINE FEMMINILE	2012/2013/2014	VERDE/BLU
A6F	BAMBINE FEMMINILE	2012/2013/2014	MARRONE
B1M (anni 8-9)	FANCIULLI MASCHILE	2010/2011	GIALLA/ARANCIO
B2M	FANCIULLI MASCHILE	2010/2011	VERDE/BLU
B3M	FANCIULLI MASCHILE	2010/2011	MARRONE
B4F	FANCIULLI FEMMINILE	2010/2011	GIALLA/ARANCIO
B5F	FANCIULLI FEMMINILE	2010/2011	VERDE/BLU
B6F	FANCIULLI FEMMINILE	2010/2011	MARRONE
C1M (anni 10-11)	RAGAZZI MASCHILE	2008/2009	GIALLA/ARANCIO
C2M	RAGAZZI MASCHILE	2008/2009	VERDE/BLU
C3M	RAGAZZI MASCHILE	2008/2009	MARRONE
C4F	RAGAZZE FEMMINILE	2008/2009	GIALLA/ARANCIO
C5F	RAGAZZE FEMMINILE	2008/2009	VERDE/BLU
C6F	RAGAZZE FEMMINILE	2008/2009	MARRONE
D1M (anni 12-13)	ESORDIENTI MASCHILE	2006/2007	GIALLA/ARANCIO
D2M	ESORDIENTI MASCHILE	2006/2007	VERDE/BLU
D3M	ESORDIENTI MASCHILE	2006/2007	MARRONE/NERA
D4F	ESORDIENTI FEMMINILE	2006/2007	GIALLA/ARANCIO
D5F	ESORDIENTI FEMMINILE	2006/2007	VERDE/BLU
D6F	ESORDIENTI FEMMINILE	2006/2007	MARRONE/NERA
E1M (anni 14-15)	CADETTI MASCHILE	2004/2005	GIALLA/ARANCIO
E2M	CADETTI MASCHILE	2004/2005	VERDE/BLU
E3M	CADETTI MASCHILE	2004/2005	MARRONE/NERA
E4F	CADETTI FEMMINILE	2004/2005	GIALLA/ARANCIO
E5F	CADETTI FEMMINILE	2004/2005	VERDE/BLU
E6F	CADETTI FEMMINILE	2004/2005	MARRONE/NERA
F1M (anni 16-17)	JUNIORES MASCHILE	2002/2003	GIALLA/ARANCIO
F2M	JUNIORES MASCHILE	2002/2003	VERDE/BLU
F3M	JUNIORES MASCHILE	2002/2003	MARRONE/NERA
F4F	JUNIORES FEMMINILE	2002/2003	GIALLA/ARANCIO
F5F	JUNIORES FEMMINILE	2002/2003	VERDE/BLU
F5F	JUNIORES FEMMINILE	2002/2003	MARRONE/NERA
H1M (anni 22-35)	SENIORES MASCHILE	1984/2001	GIALLA/ARANCIO
H2M	SENIORES MASCHILE	1984/2001	VERDE/BLU
H4F	SENIORES FEMMINILE	1984/2001	GIALLA/ARANCIO
H5F	SENIORES FEMMINILE	1984/2001	VERDE/BLU
H6F	SENIORES FEMMINILE	1984/2001	MARRONE/NERA
L2M	MASTER MASCHILE	OPEN	VERDE / BLU
L3M	MASTER MASCHILE	OPEN	MARRONE/NERA
L4F	MASTER FEMMINILE	OPEN	GIALLA/RANCIO/
L5F	MASTER FEMMINILE	OPEN	VERDE / BLU
L6F	MASTER FEMMINILE	OPEN	MARRONE/NERA

## **REGOLAMENTO PROVA LIBERA**

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

## **REGOLAMENTO GIOCO TECNICO CON PALLONCINO**

**Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tatami da m. 8x8, costituiti da materassini di gomma.**

**Vengono usati n. 2 palloncini di spugna, sospesi all'altezza del viso collocati al centro della materassina per i concorrenti AKA e AO che gareggeranno nello stesso momento.**

La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

### **Per tutte le Classi:**

Tutte le tecniche di gambe e braccia.

Le tecniche che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto ogni infrazione.

## **REGOLAMENTO KATA**

### **Valutazione a bandierine. Eliminazione diretta con ripescaggi.**

Tutte le categorie fino a cintura arancione potranno eseguire solo Kata Shitei (5 Heian o equivalenti).

### **Esecuzione del kata per tutte le categorie:**

Fino a cintura arancio possono eseguire 1 kata, cinture verdi/blu 2 kata, cinture marroni nere 3 kata alternati

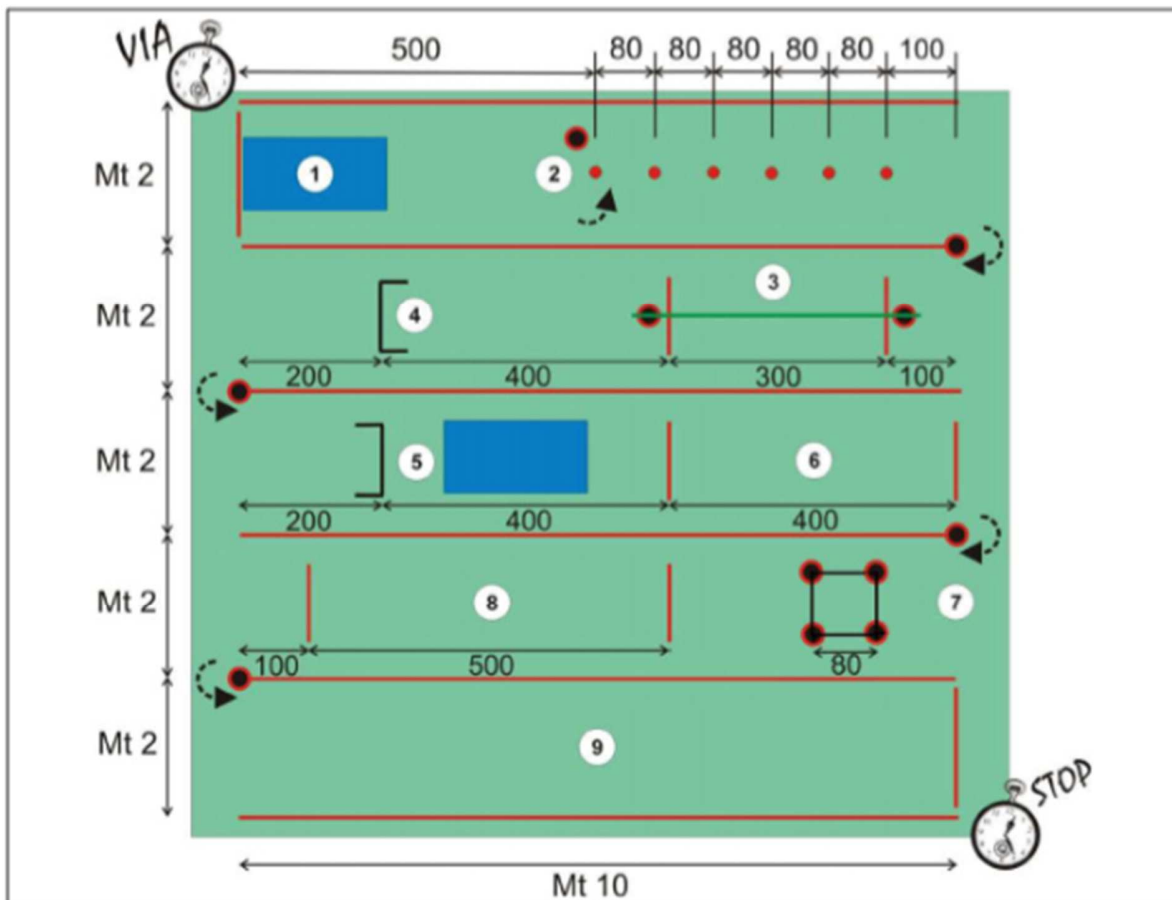
(non si può ripetere l'ultimo kata effettuato nella prova successiva)

**Cadetti, Juniores e Seniores** marroni nere cambio kata ad ogni prova.

TUTTE LE PROVE SARANNO PREMIATE SINGOLARMENTE  
ULTIMO ANNO CAT. KATA RAGAZZI, POSSONO PARTECIPARE CON LA CATEGORIA  
ESORDIENTI.

In caso di vittoria su categorie o specialità differenti, verrà data una sola medaglia.

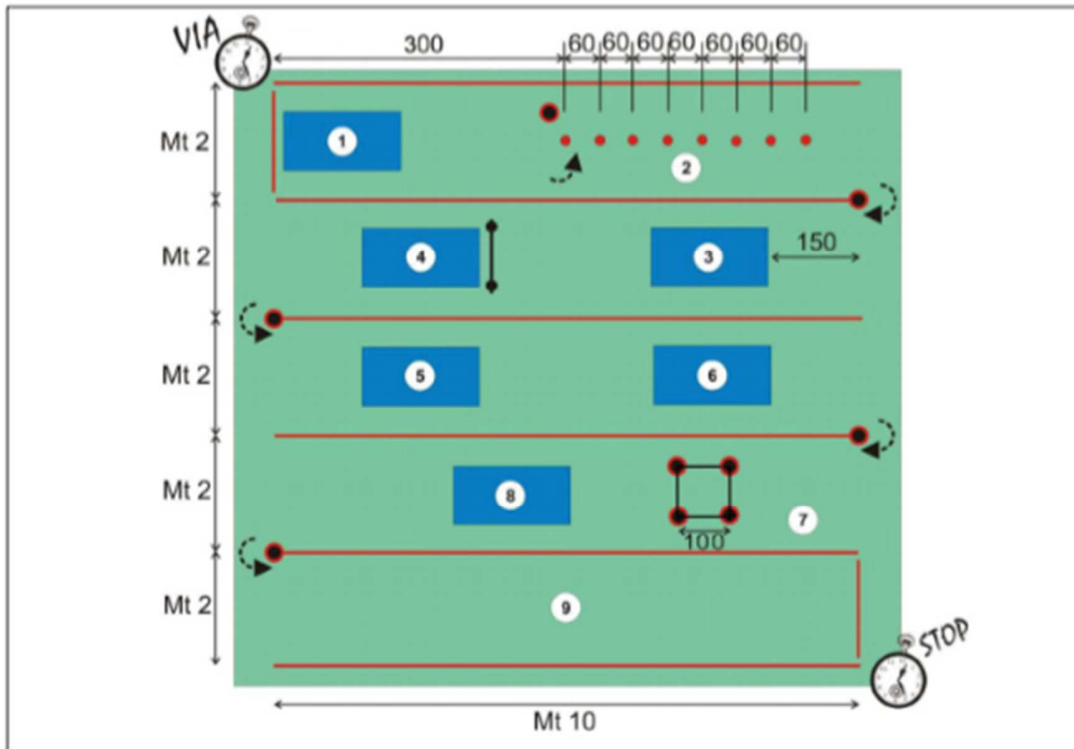
## PERCORSO STAZIONE BAMBINI FANCIULLI



### 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.

## 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 di salti una stazione o elemento, l'atleta dovrà rifare l'esercizio.

In caso di abbattimento di un ostacolo, lo stesso dovrà essere riposizionato dall'atleta.

Viene considerato errore:

- 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.