



XV CAMPIONATO INSUBRIA

REGOLE DEL PERCORSO

CATEG. ETA' ANNI

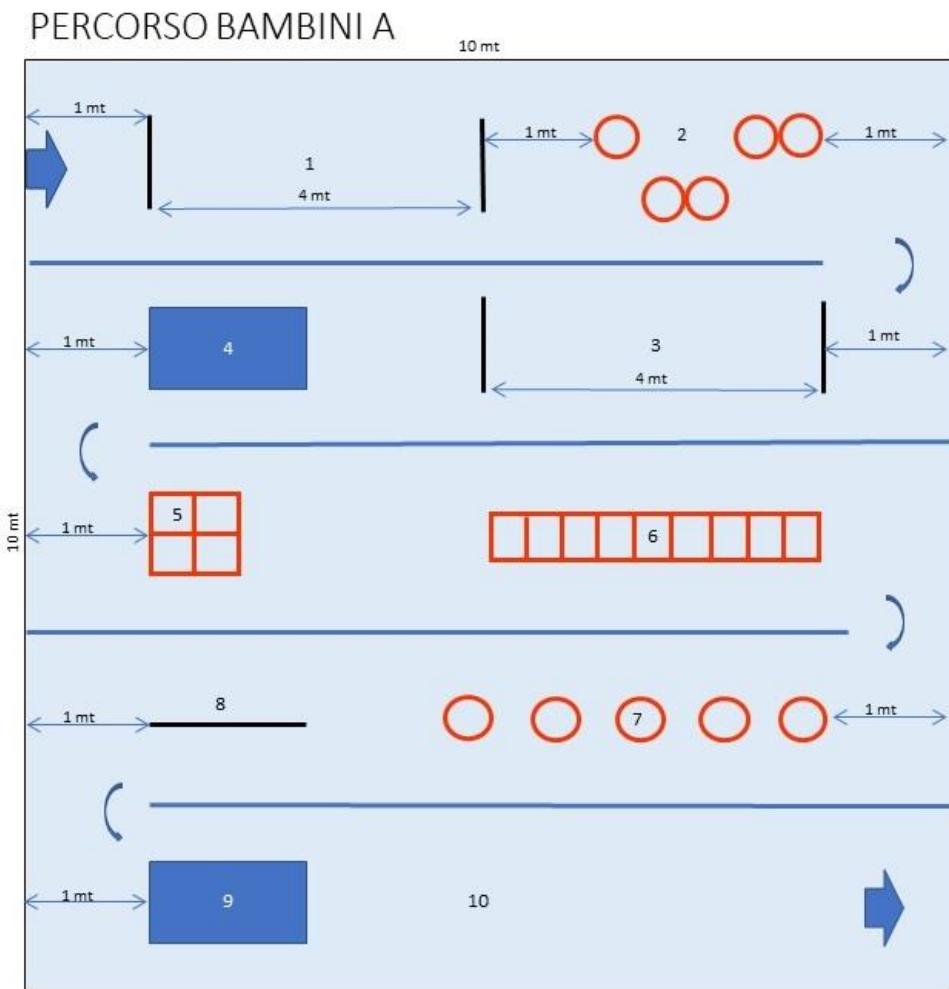
U6	4°- 5°	2020 – 2021 Bambini "A" 4 anni – Bambini "B" 5 anni, percors U6 a tempo + palloncino 20 secondi + kata o prova libera 30 secondi
U8	6°- 7°	2018-2019 BAMBINI percors U6 a tempo + palloncino 30 secondi + kata o prova libera 40 secondi
U10	8°- 9°	2016-2017 FANCIULLI percors U6 a tempo + palloncino 35 secondi + kata o prova libera 50 secondi
U12	10°-11°	2014-2015 RAGAZZI "A" percors U8 a tempo + palloncino 40 secondi + kata o prova libera 50 secondi o Kumite U12 combattimento wkf- o limitato / gialla- arancio- verde e blu- marrone cintura rossa o blu e protezioni complete come parlato e deciso in riunione
U14	12°-13°	2012-2013 RAGAZZI "B" percors U8 a tempo + palloncino 40 secondi + kata o prova libera 50 secondi o Kumite U14 combattimento wkf- o limitato / gialla- arancio- verde e blu- marrone cintura rossa o blu e protezioni complete come parlato e deciso in riunione

- ❖ Per Tutte le Età le Cinture ammesse: Bianche, Gialle, Arancio, Verdi, Blu, Marroni
- ❖ Come richiamato in riunione la prova libera, per tutti, deve essere composta da contenuti tecnici inerenti al karate
- ❖ **Sono stati illustrati i percorsi, M. Spinelli e un grazie speciale ad Alice per il supporto, i relativi filmati li trovate sul sito Insubria**
- ❖ Area di gara Percorso 10X10 -Palloncino 5X5 – kata 6X6

Si vedano gli estratti dal regolamento che illustrano nel particolare gli schemi dei percorsi U6 e U8 alle pagine seguenti.



7.2 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U6 (Bambini A)



- 1) Mani a terra prima della linea, gattonare x 4 mt, ginocchia e mani a terra.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento.
- 3) Braccia a terra prima della linea, andatura del soldato x 4 mt.
- 4) Rotolamento laterale, materassina 2 mt. x 1 mt.
- 5) 6 cambi di posizione alla griglia (1mt x 1 mt) in zenkutzu dachi.
- 6) Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio)
- 7) Jumping Jack, 5 cerchi alla distanza di 1 mt.
- 8) Camminata in equilibrio, 2 mt.
- 9) Capovolta avanti con arrivo a piedi pari uniti + salto con circonduzione delle braccia + Caduta all'indietro con battuta delle braccia a terra e appoggio dei piedi a terra oltre la testa + salto con circonduzione delle braccia. Materassina 2 mt. x 1 mt.
- 10) Corsa finale.

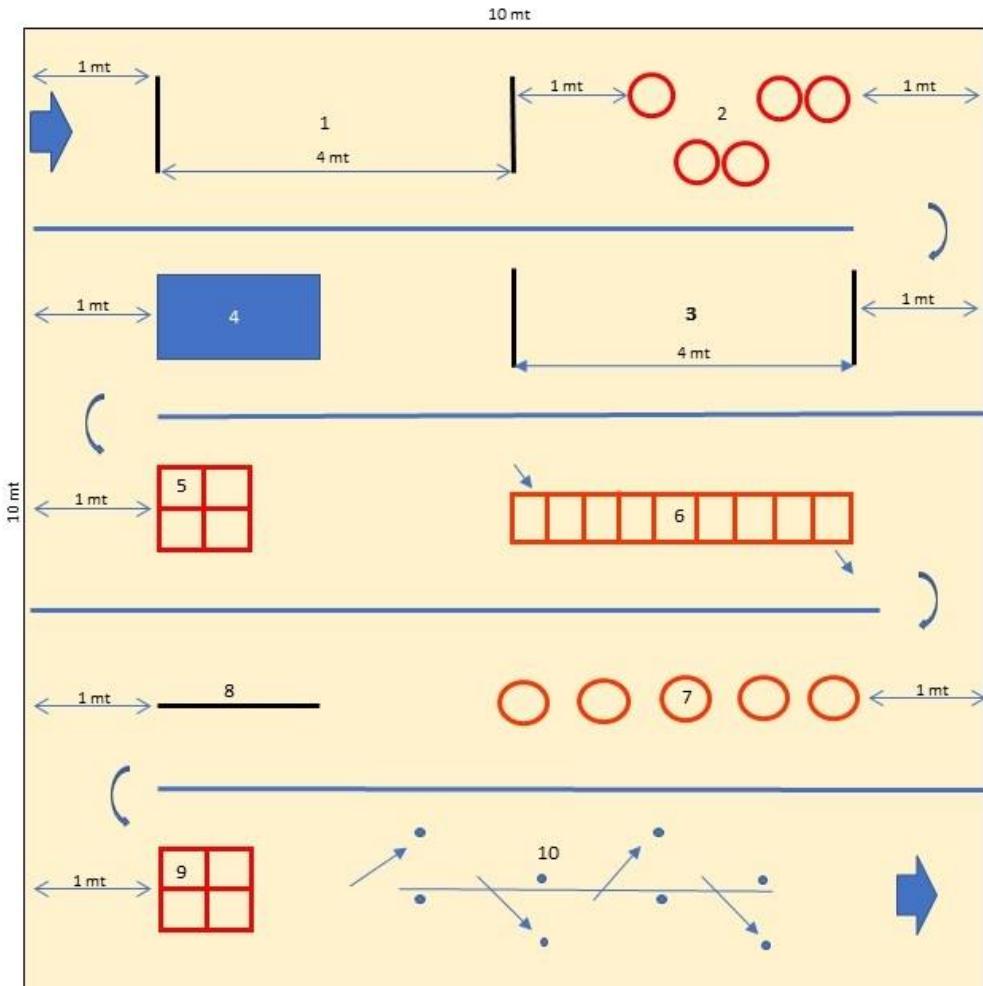
Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1mHul0MeU8jsqoEjsh3uXYMMSUaLYLE4x/view?usp=sharing>



7.3 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U8 (Bambini B)

PERCORSO BAMBINI B



- 1) Mani a terra prima della linea, quadrupedia per 4 mt.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento con esecuzione di mae geri.
- 3) Mani a terra prima della linea, lepre per 4 mt.
- 4) Capovolta avanti + capovolta indietro entrambe con balzo in alto e circonduzione delle braccia su una materassina di 2 mt x 1 mt.
- 5) 6 cambi di posizione in zenkutzu dachi con gyaku-zuki. Griglia di 1x1.
- 6) Spostamenti laterali alla scaletta (2 appoggi per spazio, 2 appoggi fuori).
- 7) Jumping Jack (con doppia parata media a piedi uniti e doppia parata bassa a gambe divaricate) Cerchi a un metro di distanza.
- 8) Camminata in equilibrio per 2 mt. con 4 slanci a gamba tesa.
- 9) Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kiba.
- 10) Slalom tra i coni distanziati di 1 mt. con esecuzione di gyaku zuki.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

https://drive.google.com/file/d/1hOUb1pfR_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRj/view?usp=sharing