

# REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO e PALLONCINO

## CLASSI DI ETA' - GRADO

Samurai 5-6-7 anni      Da gialla a marrone  
Bambini 8-9 anni      Da gialla a marrone  
Ragazzi 10-11 anni    Da gialla a marrone

## ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA COMPETIZIONE

### PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 10 x 12, costituito da materassini di gomma con strisce alternate di colore rosso e verde per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive.

In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, aggiungendo 1 secondo di penalità al tempo totale, senza interrompere l'avanzamento dell'atleta.

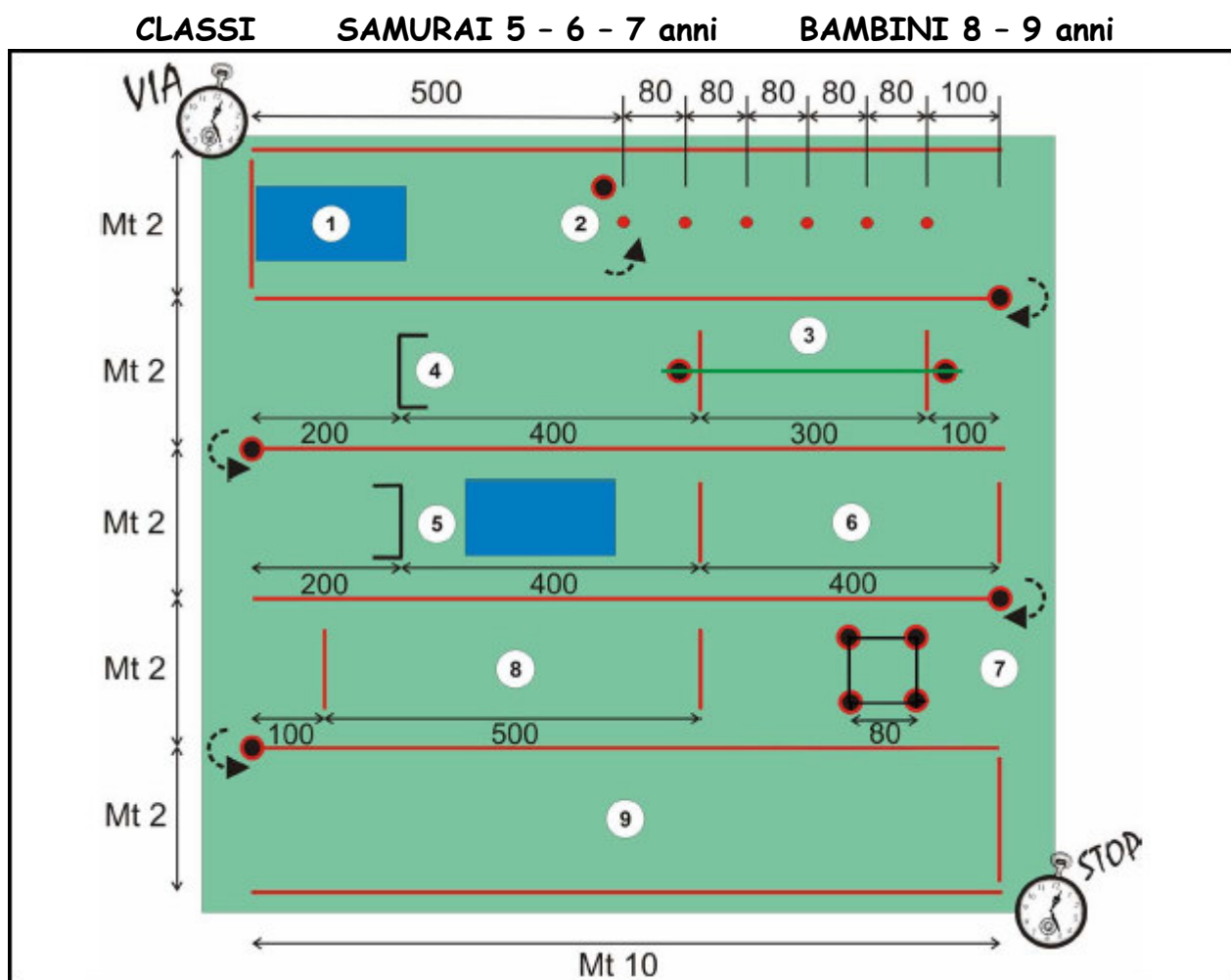


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri).

### **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. 20);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 20);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 20) 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. 20);
- 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 di plastica piene di sabbia con bastoni;

n° 4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;

n° 2 coni altezza cm. 20 per la composizione dell' El. 3;

n° 2 ostacoli altezza cm. 20 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. 20 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.**

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 2: slalom tra i paletti.**

Si inizia alla destra del primo paletto.

Se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 3: balzi a zig-zag piedi pari uniti in avanzamento sulla corda situata all'altezza di cm. 20.**

Se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di cm. 20.**

Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 20 seguito da capovolta in avanti.**

Qualora l'ostacolo cada, viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

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

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 viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza cm. 20, 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.

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

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

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 viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**EL. 9: corsa finale.**

Nessuna penalità.

**CLASSE RAGAZZI 10 - 11 anni**

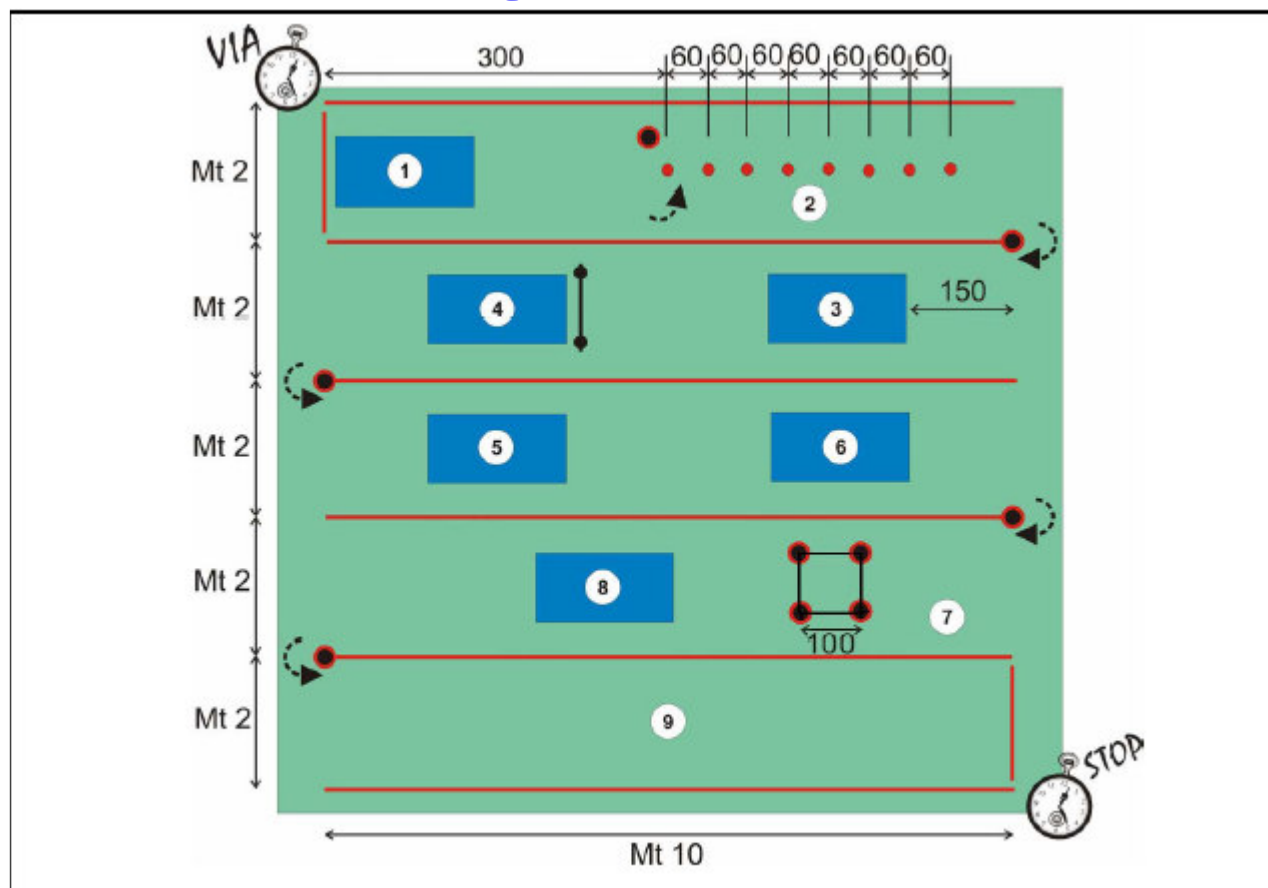


fig. 2 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

### **Legenda:**

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Capovolta indietro;
- 4) Capovolta saltata (tuffo), ma va bene anche capovolta in avanti;
- 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.

### **Materiale occorrente per il Percorso a Tempo :**

n° 8 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie di plastica piene di sabbia con bastoni;

n° 1 ostacolo altezza cm 30;

n° 4 coni con fori altezza cm. 30 e una corda o asta orizzontale (di plastica) o similari, che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 100 per ogni lato;

n° 4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;

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.

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alla fig. 2.

### **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.**

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 2: slalom tra i paletti.**

Se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 3: capovolta indietro.**

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 4: capovolta saltata (tuffo) con partenza e arrivo a piedi pari uniti (ostacolo altezza cm. 30).**

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 5: ruota dx.**

Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale. È possibile invertire l'ordine dx-sx, purché la ruota sia eseguita bilateralmente.

**El. 6: ruota sx.**

Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale. È possibile invertire l'ordine dx-sx, purché la ruota sia eseguita bilateralmente.

**El. 7: balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza cm. 30, lato cm. 8).**

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

Il primo con un balzo frontale (per entrare nel perimetro) seguito da un balzo all'indietro (per uscire dal perimetro) e da un nuovo balzo frontale (a rientrare), 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 seguito da un balzo all'indietro (per rientrare nel perimetro) e da un nuovo balzo frontale per uscire e proseguire il percorso. Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

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

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

**El. 9: corsa finale.**

Nessuna penalità.

## **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.

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 simile a quella del kumite esordienti.

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

## **CLASSI SAMURAI - BAMBINI**

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

## **CLASSE RAGAZZI**

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.

## **PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO CLASSI SAMURAI – BAMBINI - RAGAZZI**

### **Percorso a Tempo:**

Il tempo ottenuto determinerà il punteggio finale della prova.

Ogni errore sarà sanzionato aggiungendo 1 secondo di penalità al tempo totale.

In caso di parità di punteggio, prevale l'atleta più giovane.

### **Gioco Tecnico con Palloncino**

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.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

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.

In caso di parità di punteggio, prevale l'atleta più giovane.

## **DISPOSIZIONE DEGLI UFFICIALI DI GARA CLASSI SAMURAI – BAMBINI - RAGAZZI**

### **Percorso a Tempo:**

2 Arbitri:

Il primo dà il via al primo atleta e tiene il tempo; segue l'atleta fino all'arrivo tenendo conto delle penalità e riferisce ai giudici di tavolo.

Quando il primo ha completato il percorso parte il secondo e si comporta esattamente come il primo seguendo il secondo atleta; contemporaneamente il primo torna alla partenza per occuparsi del terzo atleta e così via

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara

### **Gioco Tecnico con Palloncino**

1 Arbitro Centrale;

2 Giudici seduti;

1 Giudice al tavolo di quadrato:

Somma le 3 valutazioni espresse, sottrae le eventuali penalità ed annota il punteggio sulla colonna di sua pertinenza del Verbale di Gara