

REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO e KATA

CLASSI DI ETA' - GRADO

Samurai 5-6-7 anni da bianca a marrone

Bambini 8-9 anni da bianca a marrone

Ragazzi 10-11 anni da bianca a marrone

PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un'area di circa m. 10 x 12, costituita da tatami.

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.

Il tempo ottenuto determinerà il punteggio finale della prova.

In caso di parità di punteggio si farà una prova di spareggio.

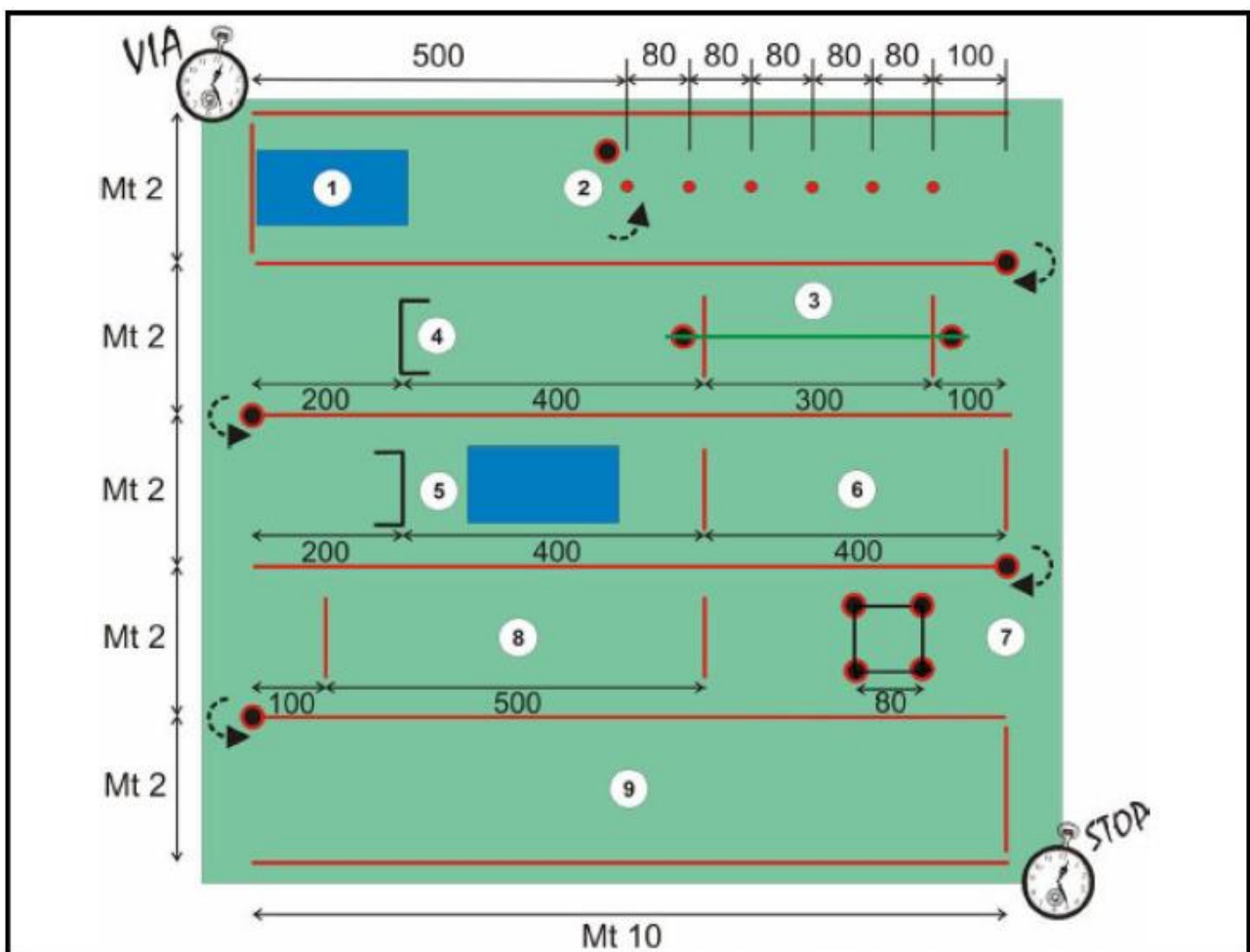


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri).

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 possibilmente alla destra del primo paletto. Se l'Atleta fa cadere un paletto oppure 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 il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, vengono aggiunti 2 secondi 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 frammezzo. 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 la linea di fine viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

EL. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.

KATA

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.