



CSEN MONZA BRIANZA KARATE



IN COLLABORAZIONE con
SKA GORGONZOLA

ORGANIZZA:

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

**LOCALITA': PALAZZETTO DELLO SPORT - Piazzale Nenni 1 -
Pozzuolo Martesana (MI)**

DATA: Domenica 03 Novembre 2019

RITROVO: Ore 8:30 per inizio gara Ore 9:15.

Ritrovo 30 minuti prima dell'inizio della categoria

Dalle Ore 09:15	Bambini A/B,Fanciulli
Dalle Ore 10:30 circa	Ragazzi
Dalle Ore 11:30 circa	Esordienti
Dalle Ore 14.00 circa	Cadetti / Junior
Dalle Ore 16.00 circa	Senior A,B
Dalle Ore 16.30 circa	Master AB,CD,EF

Si raccomanda la puntualità

karate integrato ORE 15:00 CIRCA

QUOTE GARA: 12 € Bambini A/B, Fanciulli e Rag.: (Percorso – Palloncino - Kata)
12 € (una specialità individuale)
22 € (due specialità kata e kumite)
27 € Kata a squadre

Da versare sul posto

CATEGORIE E REGOLAMENTO: IN ALLEGATO

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni vanno fatte on-line sul sito www.csenkaratenazionale.it a partire da **Martedì 8/10/2019**

e tassativamente entro e non oltre le ore **24:00 di giovedì 31/10/2019**

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

BAMBINI A B / FANCIULLI / RAGAZZI

PERCORSO a TEMPO	Cinture	Anno di nascita
BAMBINI A	B - G / A - V / B / M	2015 - 2014
BAMBINI B	B - G / A - V / B / M	2013 - 2012
FANCIULLI	B - G / A - V / B / M	2011 - 2010
RAGAZZI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2009 - 2008

PALLONCINO	Cinture	Anno di nascita
BAMBINI A	B - G / A - V / B / M	2015 - 2014
BAMBINI B	B - G / A - V / B / M	2013 - 2012
FANCIULLI	B - G / A - V / B / M	2011 - 2010
RAGAZZI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2009 - 2008

KATA individuale	Cinture	Anno di nascita
BAMBINI A Maschile	B - G / A - V / B / M	2015 - 2014
BAMBINI B Maschile	B - G / A - V / B / M	2013 - 2012
FANCIULLI Maschile	B - G / A - V / B / M	2011 - 2010
RAGAZZI Maschile	B - G / A - V / B - M	2009 - 2008
BAMBINI A Femminile	B - G / A - V / B / M	2015 - 2014
BAMBINI B Femminile	B - G / A - V / B / M	2013 - 2012
FANCIULLI Femminile	B - G / A - V / B / M	2011 - 2010
RAGAZZI Femminile	B - G / A - V / B - M	2009 - 2008

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

KATA Individuale

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	G / A - V / B	2007 – 2006
ESORDIENTI femminile	G / A - V / B	2007 - 2006
CADETTI maschile	G / A - V / B	2005 - 2004
CADETTI femminile	G / A - V / B	2005 - 2004
JUNIORES maschile	G / A - V / B	2003 - 2002
JUNIORES femminile	G / A - V / B	2003 - 2002
SENIORES A / B maschile	G / A - V / B	2001 - 1984
SENIORES A / B femminile	G / A - V / B	2001 - 1984
MASTER A/B + C/D + E/F maschile	G / A - V / B	1983 - 1954
MASTER A/B + C/D + E/F femminile	G / A - V / B	1983 - 1954

KATA SQUADRE

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESO / CAD / JUN (m + f)	G / A - V / B	2007 - 2002
SEN A/B + MA. A/B - C/D - E/F (m+ f)	G / A - V / B	2001 - 1969

KUMITE Individuale

KUMITE individuale	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	V / B	2007 – 2006
ESORDIENTI femminile	V / B	2007 - 2006
CADETTI maschile	V / B	2005 - 2004
CADETTI femmile	V / B	2005 - 2004
JUNIORES maschile	V / B	2003 - 2002
JUNIORES femminile	V / B	2003 - 2002
SENIORES A / B maschile	V / B	2001 - 1984
SENIORES A / B femminile	V / B	2001 - 1984
MASTER A / B maschile	V / B	1983 - 1974
MASTER A / B femminile	V / B	1983 - 1974

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

KATA Individuale

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	M / N	2007 - 2006
ESORDIENTI femminile	M / N	2007 - 2006
CADETTI maschile	M / N	2005 - 2004
CADETTI femminile	M / N	2005 - 2004
JUNIORES maschile	M / N	2003 - 2002
JUNIORES femminile	M / N	2003 - 2002
SENIORES A maschile	M / N	2001 - 1999
SENIORES A femminile	M / N	2001 - 1999
SENIORES B maschile	M / N	1998 - 1984
SENIORES B femminile	M / N	1998 - 1984
MASTER A/B maschile	M / N	1983 - 1974
MASTER A/B femminile	M / N	1983 - 1974
MASTER C/D maschile	M / N	1973 - 1964
MASTER C/D femminile	M / N	1973 - 1964
MASTER E/F maschile	M / N	1963 - 1954
MASTER E/F femminile	M / N	1963 - 1954

KATA SQUADRE

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESO / CAD / JUN (m + f)	M / N	2007 - 2002
SEN A/B + MA. A/B - C/D - E/F (m+ f)	M / N	2001 - 1954

KUMITE Individuale

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	M / N	2007 - 2006
ESORDIENTI femminile	M / N	2007 - 2006
CADETTI maschile	M / N	2005 - 2004
CADETTI femminile	M / N	2005 - 2004
JUNIORES maschile	M / N	2003 - 2002
JUNIORES femminile	M / N	2003 - 2002
SENIORES A maschile	M / N	2001 - 1999
SENIORES A femminile	M / N	2001 - 1999
SENIORES B maschile	M / N	1998 - 1984
SENIORES B femminile	M / N	1998 - 1984
MASTER A/B maschile	M / N	1983 - 1974
MASTER A/B femminile	M / N	1983 - 1974

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

Regolamento PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE categorie bambini /fanciulli/ragazzi:

NUOVI PERCORSI

GUARDARE IN FONDO ALLA CIRCOLARE!!!

TROVERETE MODALITA' DI ESECUZIONE ED ERRORI PREVISTI

FARE RIFERIMENTO AL GRAN PREMIO GIOVANISSIMI 2019

PER QUANTO RIGUARDA LA STRUTTURA DEI PERCORSI

Il percorso scelto per **BAMBINI E FANCIULLI** sarà il 2 di 3.

Il percorso scelto per i **RAGAZZI** sarà il 3 di 4

Si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nel kata non sarà preso in considerazione il tempo.

- Nel kata individuale nel percorso e nel palloncino gli atleti eseguiranno una sola prova.
- In caso di parità verrà eseguita un'ulteriore prova di spareggio.

Nota IMPORTANTE sul regolamento PERCORSO:

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma regolamentari per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive.

In tutte le categorie di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, con un secondo di penalità. Ogni parte del percorso non svolta comporta 5/10 secondi di penalità

Nota IMPORTANTE sul regolamento PALLONCINO:

Il Gioco Tecnico Palloncino deve svolgersi su Tappeto di m. 4 x 4, costituito da materassini di gomma. Vengono usati 2 palloni di spugna uno sospeso all'altezza del viso, mentre l'altro viene posizionato all'altezza dell'addome.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite con L'ARTO ARRETRATO E L'ARTO AVANZATO:

Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri); Jodan – Chudan Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri) Jodan.

Tecniche di braccia ammesse:

Pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);
Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
Pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken) Jodan

PENALITA' Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto ogni infrazione.

Classe Bambini. La prova consiste in 20" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.

Classe fanciulli. La prova consiste in 30" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.

Classi Ragazzi La prova consiste in 35" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

Regolamento KATA individuale:

A partire dalla categoria ESORDIENTI.

QUALIFICAZIONI

Un solo Kata per il primo turno.

Valutazione a punteggio.

In caso di parità, valutazione a bandierine, è possibile ripetere lo stesso kata.

Dalla cintura gialla alla cintura blu

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI

Valutazione **A PUNTEGGIO**.

Cinture G/A: possono ripetere lo stesso kata **DELLA QUALIFICAZIONE**

Cinture V/B : **NON** possono ripetere lo stesso kata **DELLA QUALIFICAZIONE**

cintura marrone e nera

SEMIFINALI

8 ATLETI QUALIFICATI

Valutazione **A PUNTEGGIO**.

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI

Valutazione **A PUNTEGGIO**.

Cinture M/N: cambiare kata ad ogni turno,

NON possono ripetere lo stesso kata **DELLA QUALIFICAZIONE**

Regolamento KATA a squadre:

Gli atleti componenti la squadra devono appartenere esclusivamente alle categorie previste.

- Valutazione a punteggio.
- Un solo kata.
- In caso di parità si potrà eseguire lo stesso kata.
- Non è previsto il bunkai.

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

Regolamento di KUMITE:

Tutti gli atleti devono essere in possesso delle protezioni omologate stabilite dalla medesima Circolare di gara:

mascherina per ESORDIENTI (LO CSEN MB NE METTERA' A DISPOSIZIONE 6)

Conchiglia, Guantini, Paradenti, Paratibia (collo/piede),

Paraseno per tutte le categorie femminili,
corpetto per tutte le categorie, cintura rossa e blu.

VERIFICHE DI PESO VERRANNO EFFETTUATE A CAMPIONE PRIMA DI OGNI INIZIO CATEGORIA

In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro

Gli atleti partecipanti alla competizione, dovranno essere in possesso della regolare certificazione medica richiesta dalle vigenti norme, depositate presso le società sportive di appartenenza.

NELLE CATEGORIE KUMITE SENIOR A /B E MASTER A/B MARRONI E NERE MASCHILI E FEMMINILI

PER DETERMINARE I TERZI POSTI SI EFFETTUERANNO RECUPERI.

NEL KUMITE MASTER SI ACCETTANO ISCRIZIONI

SOLAMENTE PER LE CATEGORIE "A e B"

PER QUANTO NON SPECIFICATO SI FA RIFERIMENTO AL

"REGOLAMENTO FIJKAM 2017 – SETTORE KARATE".

DURATA COMBATTIMENTI:

ESORDIENTI : 1 MINUTO E 30 SECONDI (ATOSHI BARAKU A 1 MINUTO E 15 SEC)

CAD JUN SEN MASTER: 2 MINUTI (ATOSHI BARAKU A 1 MINUTO E 45 SEC)

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

Gli Atleti sono suddivisi nelle seguenti categorie di peso:

A) Maschi:

Classe Esordienti:

- 1- da Kg. 33 a Kg.40
- 2- fino " " 45
- 3- " " " 50
- 4- " " " 55
- 5- fino a Kg.61
- 6- " " " 68
- 7- " " " 75
- 8- " " "84
- 9- " " "94

Classe Cadetti:

- 1- da Kg. 40 a Kg.47
- 2- fino " " 52
- 3- " " " 57
- 4- " " " 63
- 5- fino a Kg.70
- 6- " " " 78
- 7- " " " 87
- 8- " " "97

Classe Juniores:

- 1- da 43 kg a Kg.50
- 2- fino " " 55
- 3- " " " 61
- 4- " " " 68
- 5- fino a Kg.75
- 6- " " " 83
- 7- " " " 91
- 8- oltre 91

Classe Seniores:

- 1- Kg.60
- 2- fino " " 67
- 3- " " " 75
- 4- " " " 84
- 5- fino a Kg.94
- 6- oltre " 94

B) Femmine:

Classe Esordienti:

- 1- da Kg. 30 a Kg. 37
- 2- fino " " 42
- 3- " " " 47
- 4- " " " 53
- 5- " " "60
- 6- " " " 68
- 7- " " " 77

Cadette:

- 1- da Kg. 35 Kg.42
- 2- fino " " 47
- 3- " " " 54
- 4- " " " 62
- 5- " " " 71
- 6- " " " 80

Classe Juniores:

- 1- da 41 kg a Kg.48
- 2- fino " " 53
- 3- " " " 59
- 4- " " " 66
- 5- fino a kg 74
- 6- oltre " 74

Classe Seniores:

- 1- Kg. 50
- 2- fino " " 55
- 3- " " " 61
- 4- " " " 68
- 5- oltre " 68

Le categorie di peso della classe "Master" sono uguali a quelle della classe "Seniores".

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

REGOLAMENTO KATA INTEGRATO

D.F. - Atleti in carrozzina e Atleti con diversità fisica generica

D.I.R. - Sindrome di Down -- Cerebrolesi -- A.D.H.D. Sindrome di Autismo

**D.S. (IPOVEDENTE – NON VEDENTE) IPOVEDENTE GAREGGIA CON IL NON VEDENTE SE INDOSSA LA MASCHERINA
ALTRIMENTI SI DIVIDONO LE CATEGORIE**

**NON UIDENTI (RIENTRANO IN QUESTA CATEGORIA TUTTI GLI ATLETI CHE HANNO SULL'ORECCHIO MIGLIORE UNA
SORDITA' AL DI SOTTO DI 55 DB)**

**I DISABILI CON CATEGORIA D.I.R. POSSONO FARE ANCHE UN KATA DI LIBERA INTERPRETAZIONE MA CHE NON DURI
PIU' DI 80 SEC. E POSSONO ESSERE ASSISTITI DAL COACH**

La competizione per Atleti con disabilità è una gara di Kata individuale o prova libera
che si articola secondo categorie di età e di disabilità.

Gli Atleti vengono suddivisi per età e disabilità

Viene applicato il sistema di valutazione a punteggio

La valutazione viene data dai 5 Giudici al suono bitonale dell'Arbitro
Centrale. Vengono eliminati dal computo complessivo il voto più alto o
uno dei voti più alti e il voto più basso o uno dei voti più bassi.

Per tutte le disabilità vengono fatte le seguenti divisioni di età e grado

1° gruppo : 5-12 anni

2° gruppo : 13-21 anni

3° gruppo : 22-40 anni

4° gruppo : over 40 anni

Il gruppo delle cinture sarà:

1° gruppo : B/G

2° gruppo : A/V/B

3° gruppo : M/N

**TUTTI GLI ATLETI PARTECIPANTI VENGONO PREMIATI CON MEDAGLIA, COMUNQUE SEMPRE DIFFERENZIANDO IL
PODIO CON IL PRIMO, SECONDO, TERZO E QUARTO.**

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

ISCRIZIONI

Le iscrizioni vanno fatte on-line sul sito www.csenkaratenazionale.it a partire da **MARTEDÌ 08/10/2019**

e tassativamente entro e non oltre le ore **24:00 di giovedì 31/10/2019**

Per richiedere le psw usare il format "CONTATTACI" nel programma iscrizioni on line sul sito WWW.CSENKARATENAZIONALE.IT indicando:
mail società / nome società / indirizzo completo società / codice affiliazione CSEN della società

Gli atleti che si presenteranno sul luogo di gara senza l'iscrizione NON saranno inseriti nella competizione.

il pagamento AVVERRA' IN SEDE DI GARA.

IL MODULO DI ISCRIZIONE DELLO SPORT INTEGRATO DEVE ESSERE INVIATO ENTRO e NON OLTRE IL GIORNO **GIOVEDÌ 31/10/2019** AL SEGUENTE INDIRIZZO MAIL:
s.frustagli@yoseikankarate.it

e comunque deve essere esibito al ritiro dei pass.

Per ulteriori informazioni contattare:

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| • Sig.ra Delia Piralli | Coordinatrice Nazionale | 3480639936 |
| • Roncato Massimiliano | Responsabile Gara/Arbitri | 3406013817 |
| • Anna Di Lauro | Responsabile Iscrizioni Gara | 3381948725 |

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

Note:

- All'atto dell'iscrizione specificare sempre i dati reali degli atleti: età, cintura e peso.
- SI PREGA DI CONTROLLARE ATTENTAMENTE LE ISCRIZIONI,**
OGNI VARIAZIONE DI CATEGORIE, CINTURE E PESI IN FASE DI GARA AVRA'
UN COSTO DI EURO 5

Classifica per Società:

Classifica per Società.

Le classifiche per società sportive sono **CINQUE**

- la Classifica per Club di specialità "Kata"
- la Classifica per Club specialità "Kumite"
- la Classifica per Club specialità "Percorso e Palloncino"
- la Classifica per Club "Sport Integrato"
- la Classifica per Club "Generale"

All'interno dei campi di gara saranno ammessi TRE coach PER SOCIETA', QUATTRO oltre 25 atleti
PER SOCIETA', tutti muniti di PASS

Le categorie potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti

Le premiazioni prevedono un medaglione per ognuno dei primi quattro classificati,
e medaglione per i kata a squadra.

A tutti gli iscritti fino alla categoria Ragazzi compresa verrà consegnata una medaglia ricordo.

Trofeo per le prime cinque Società classificate

Presso il palazzetto sarà attivo il servizio BAR RISTORO

N.B. La Società organizzatrice declina ogni responsabilità per danni a persone o cose prima, durante e dopo la gara.

**N.B. GLI ORARI DI GARA SONO SOGGETTI A VARIAZIONI DOVUTE AL NUMERO DI
ISCRITTI E ALLE PROVE..TALI VARIAZIONI VERRANNO COMUNICATE ALLE SOCIETA'
ENTRO IL SABATO ANTECEDENTE ALLA GARA.**

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E COMUNICATI CONSULTARE IL SITO :

WWW.CSENKARATENAZIONALE.IT

WWW.CSENMONZA-BRIANZA.IT

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

VISTO IL REGOLAMENTO DI GARA , ISCRIVE I SEGUENTI ATLETI PER LA GARA DI KARATE:

Modulo di iscrizione Gara IS001

Foglio Società 1

Data _____

SOCIETA' : _____

CITTA' : _____ TEL. : _____ E-MAIL : _____

Iscrive alla gara **per atleti con disabilità alla gara**

SPORT INTEGRATO CSEN seguenti atleti, dichiarando di essere a conoscenza delle regole e regolamenti di gara, federali e sanitari e di accettarli in toto.

Il Presidente della Società , dichiara sotto la propria responsabilità di aver tenuto conto di formalizzare la posizione sanitaria degli atleti di cui sopra, come prescritto dalla legge e dai regolamenti vigenti.

Ai sensi della legge 196/03 e seguenti, la comunicazione dei propri dati e dei dati dei propri associati sarà intesa come esplicita manifestazione di consenso del trattamento degli stessi al fine della gestione dell'operazione.

TIMBRO E FIRMA

PRIMA TAPPA 2019 10° TROFEO LOMBARDIA KARATE

GARA DI PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE E KUMITE INDIVIDUALE E SPORT INTEGRATO

Modulo di iscrizione Gara IS001

Foglio Società 2

D.F. - Atleti in carrozzina e Atleti con diversità fisica generica

Cognome Nome	Data di nascita	categoria	cintura	note

D.S. - Ipovedenti – Non vedenti – Ipoudenti – Non udenti

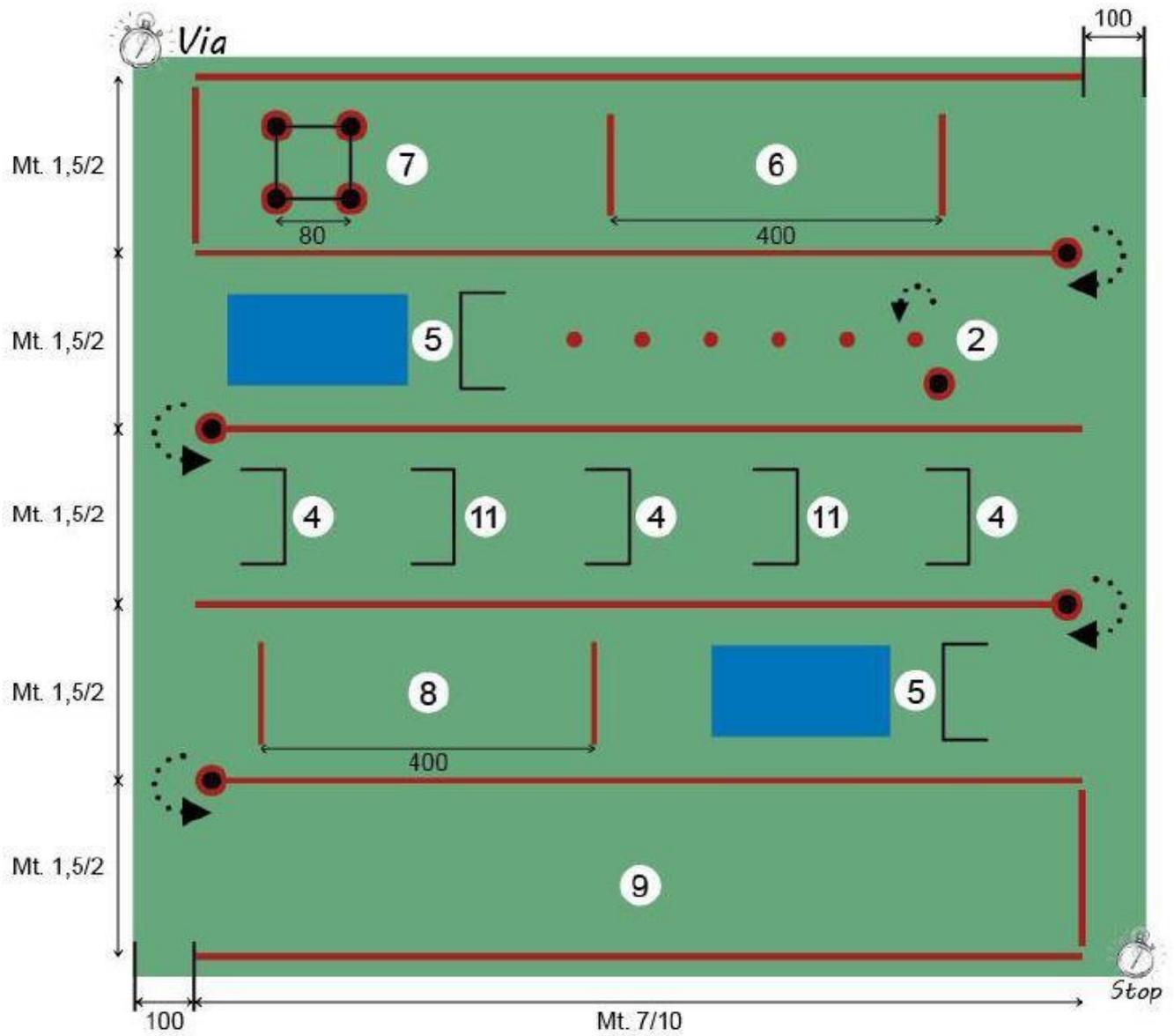
Cognome Nome	Data di nascita	categoria	cintura	note

D.I.R. - Sindrome di Down -- Cerebrolesi -- A.D.H.D.

Cognome Nome	Data di nascita	categoria	cintura	note

Timbro e firma

Bambini/Fanciulli 2/3



Bambini/Fanciulli 2/3

Legenda:

7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;

6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);

Penalità :

7) 1 secondo ogni passaggio saltato/

7) 5 secondi salto completo della stazione

6) 1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza

6) 1 secondo se ci si alzi prima che le mani siano uscite dalla stazione (riga)

6) 5 secondi salto completo della stazione

Legenda:

2) Slalom tra i paletti;

5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

Penalità :

2) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto

2) 5 secondi salto completo della stazione

5) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

5) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

5) 5 secondi se si salta la stazione

Legenda:

4) Superamento libero dell'ostacolo;

11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti.

Penalità :

4) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto

4+ 11+4+11+4) 5 secondi salto completo della stazione

11) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto

11) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

Legenda:

5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

8) Balzi in avanzamento a lepre;

Penalità :

5) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

5) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

5) 5 secondi salto completo della stazione

8) 1 secondo se le mani vengono posizionate all'interno della stazione prima dell'inizio dei balzi

8) 1 secondo se le mani e i piedi escono prima della riga di fine stazione

8) 5 secondi se si salta la stazione

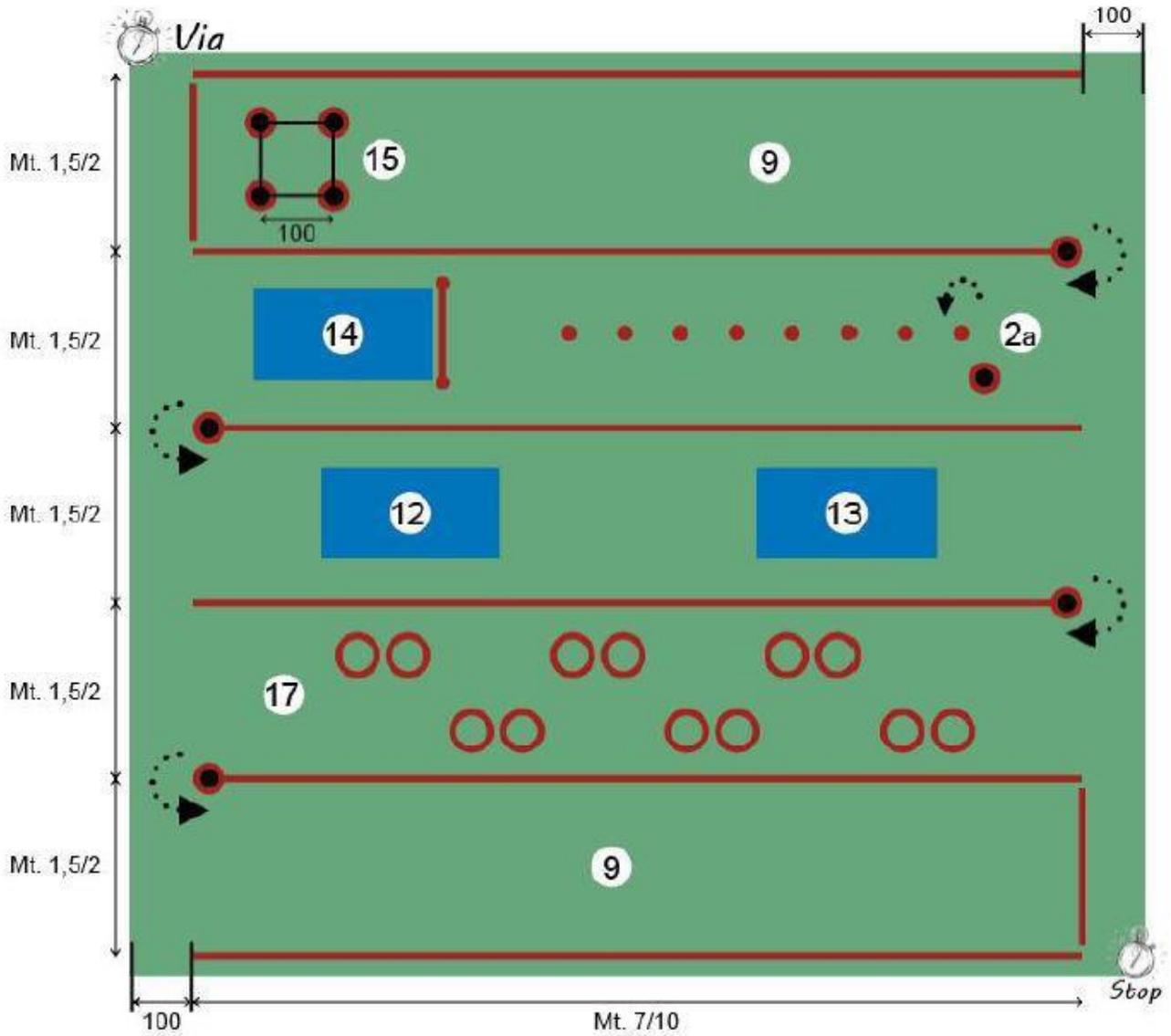
Legenda:

9) Corsa;

Penalità :

9) Nessuna penalità

Ragazzi 3/4



Ragazzi 3/4

Legenda:

15) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;

9) Corsa;

Penalità :

15) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo non superato a piedi pari uniti

15) 10 secondi salto completo della stazione

9) Nessuna penalità

Legenda:

2a) Slalom tra i paletti variante ragazzi;

14) Capovolta saltata (tuffo);

Penalità :

2a) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto

2a) 5 secondi salto completo della stazione

14) 1 secondo se la capovolta non è saltata

14) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

14) 5 secondi se si salta la stazione

Legenda:

12) Ruota dx;

13) Ruota sx;

È possibile invertire l'ordine dx-sx,

purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

Penalità:

12/13) 1 secondo Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino

12/13) 5 secondi salto completo della stazione

Legenda:

17) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali.

E' una sequenza di 12 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due con il piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.

Penalità:

17) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.

17) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.

17) 5 secondi salto completo della stazione.

Legenda:

9) Corsa;

Penalità :

9) Nessuna penalità