

SPECIALITA' PERCORSO

Bambini A/B
Fanciulli
Ragazzi



PERCORSI PROPOSTI PER IL CAMPIONATO NAZIONALE CSEN 2019
RELATORE: M° MASSIMILIANO RONCATO



PERCORSO A TEMPO

La prova di percorso si effettua in karate-gi

Allestimento del percorso a Tempo:

Il Percorso a Tempo è composto da cinque corsie dove verranno svolti gli esercizi tecnici (elementi).

Le corsie devono essere larghe da 1,50 mt a 2 mt e lunghe da 7 mt a 10 mt.

Deve essere garantito 1 mt di spazio per la svolta verso la corsia successiva, ove necessario, e 1 mt di sicurezza composto di tappeti di gomma attorno a tutto il percorso.

Il Responsabile Nazionale di gara estrarrà uno dei percorsi proposti.

Sulla circolare di gara verrà specificato il percorso adottato per ogni singola categoria.



PERCORSO A TEMPO

Percorso a Tempo:

**La classifica della singola prova premierà
i tempi di percorrenza più brevi.**

(Aggiungendo, ove presenti, le sanzioni previste)



PERCORSO A TEMPO

Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo:

n° 16 paletti con basamento, altezza almeno 1 mt;

n° 4 coni o clavette segna limite corsia;

n° 2 coni altezza cm. 35 per la composizione dell' El. 3;

n° 7 ostacoli altezza cm. 35 per El. 4, 5 e 11;

n° 1 cono o clavetta per sbarrare l'ingresso a sinistra dell' El. 2;

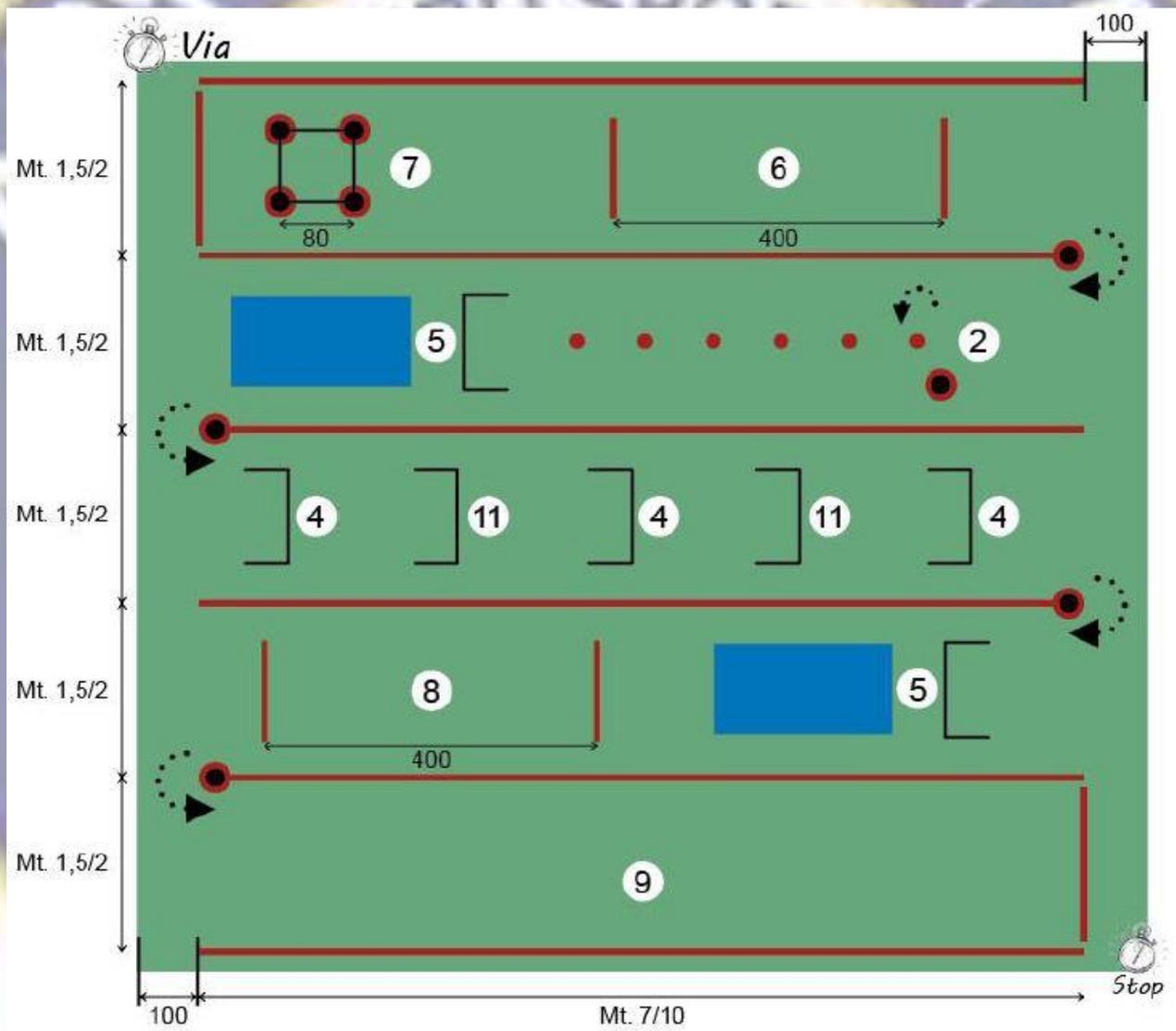
n° 1 rotolo di nastro adesivo colorato;

n° 4 coni con fori altezza (cm. 35-50) e una corda o elastico o asta orizzontale (di plastica) o simili che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 80 o cm. 100 per ogni lato;

n° 12 cerchi di diametro dai 50 ai 70 cm.



PERCORSO A TEMPO

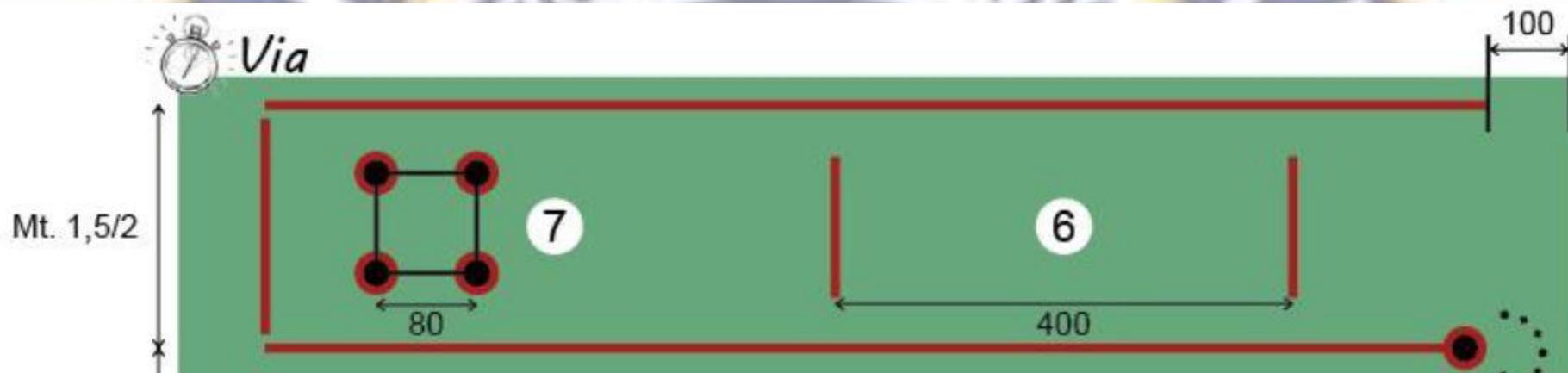


Bambini/Fanciulli 2/3



PERCORSO A TEMPO

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);

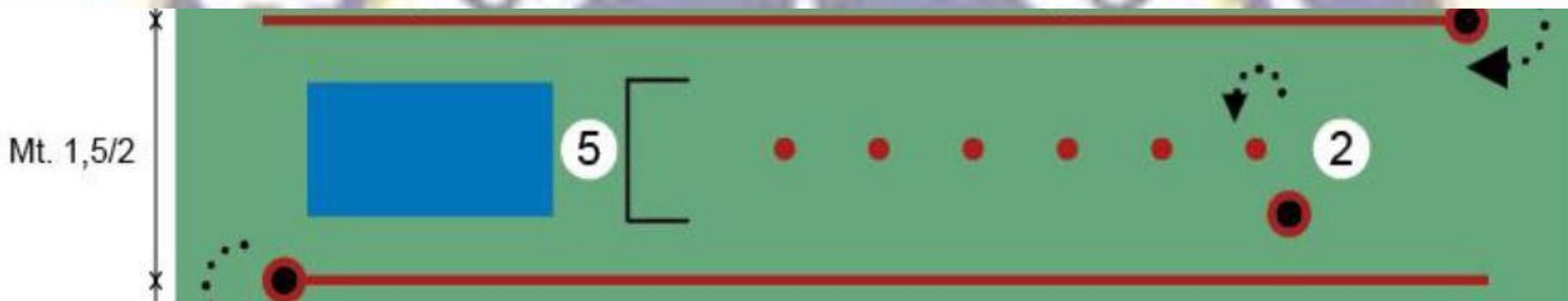
Penalità :

- 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 alza prima che le mani siano uscite dalla stazione (riga)
- 6) 5 secondi salto completo della stazione



PERCORSO A TEMPO

Bambini/Fanciulli 2/3



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

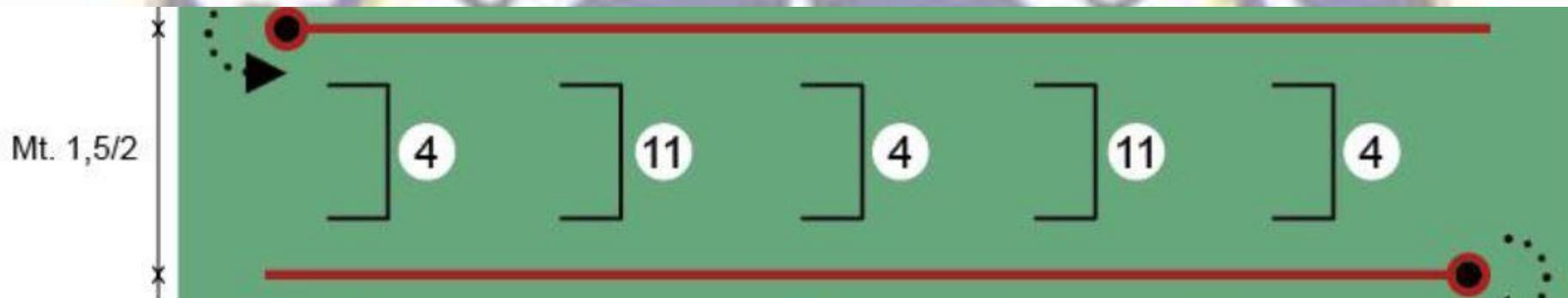
5) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

5) 5 secondi se si salta la stazione



PERCORSO A TEMPO

Bambini/Fanciulli 2/3



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

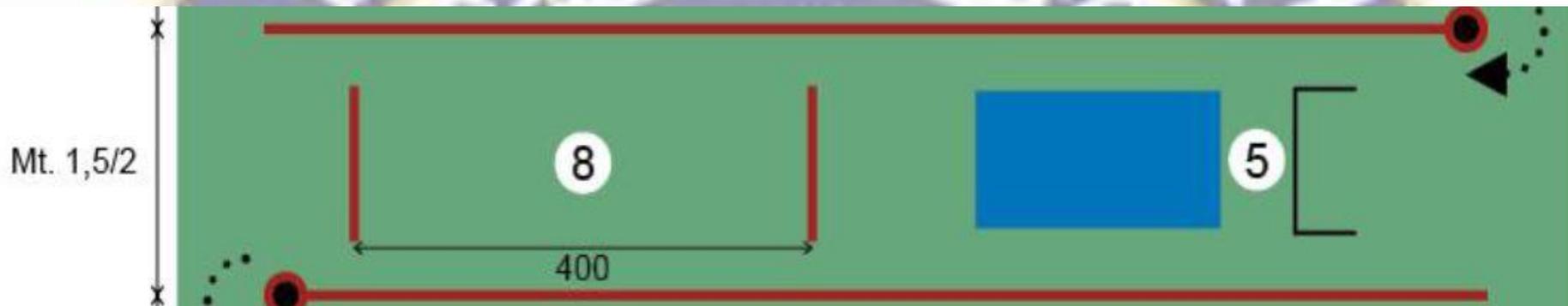
11) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto

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



PERCORSO A TEMPO

Bambini/Fanciulli 2/3



Legenda:

- 5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 8) Balzi in avanzamento a lepre;

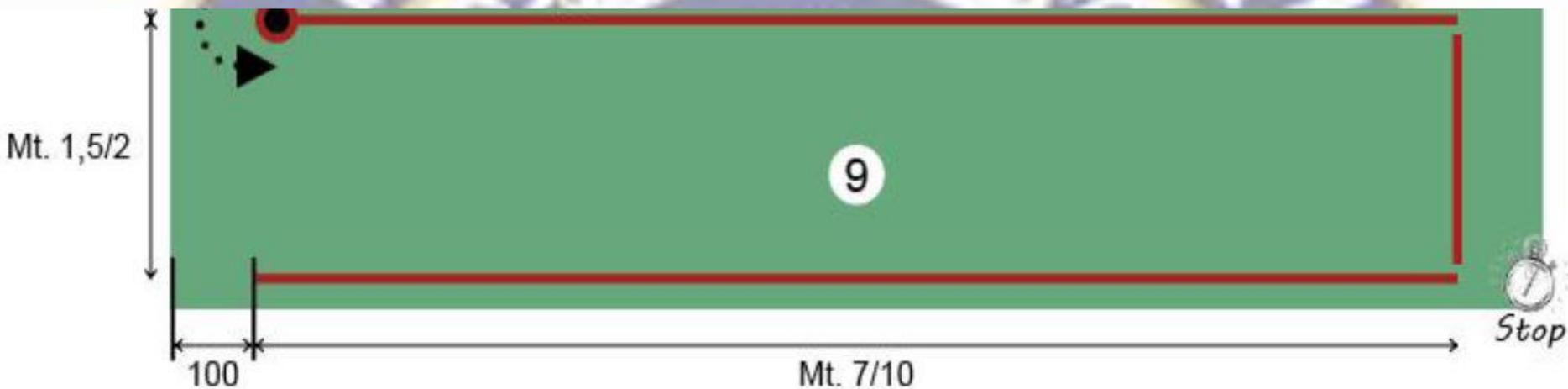
Penalità :

- 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 posizionato 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



PERCORSO A TEMPO

Bambini/Fanciulli 2/3



Legenda:

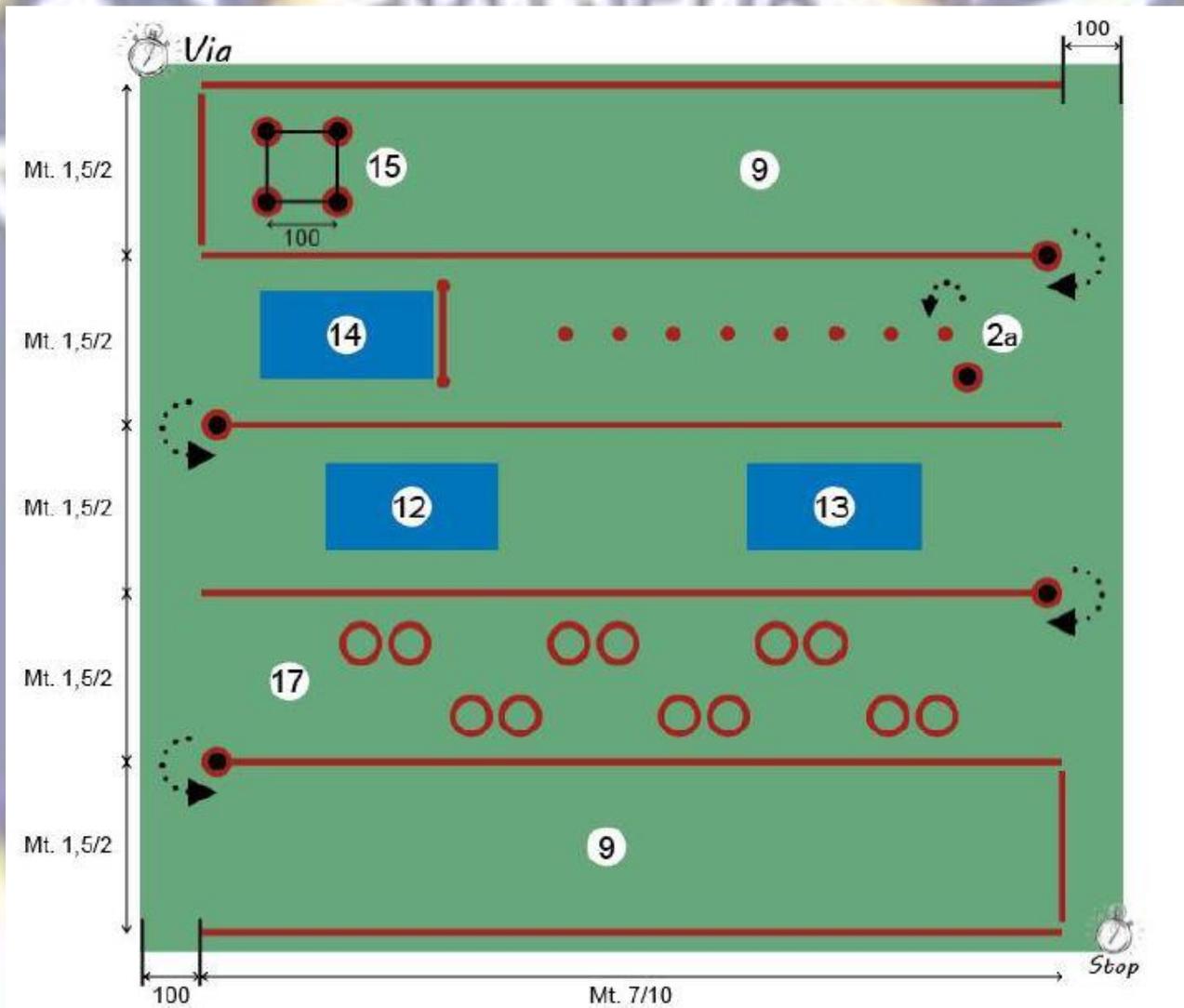
9) Corsa;

Penalità :

9) Nessuna penalità



PERCORSO A TEMPO



Ragazzi 3/4



PERCORSO A TEMPO

Ragazzi 3/4



Legenda:

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

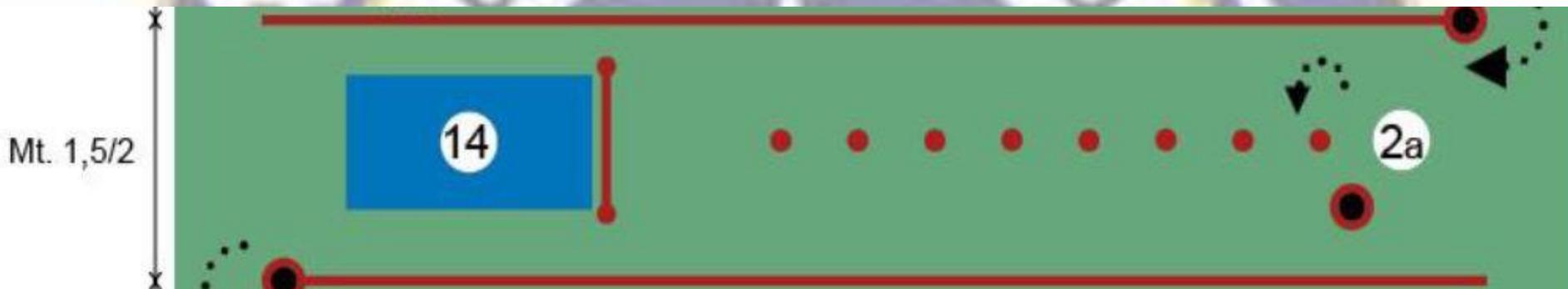
Penalità :

- 15) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo non superato a piedi pari uniti
- 15) 10 secondi salto completo della stazione
- 9) Nessuna penalità



PERCORSO A TEMPO

Ragazzi 3/4



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

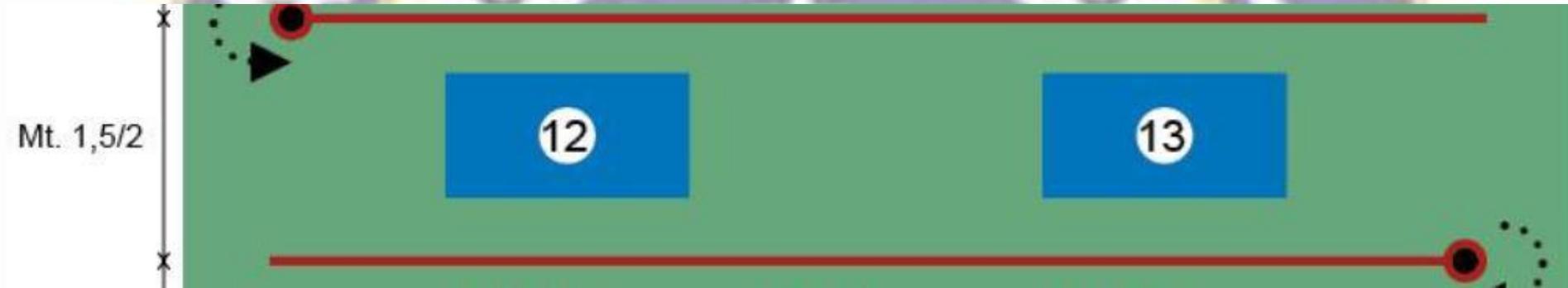
14) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

14) 5 secondi se si salta la stazione



PERCORSO A TEMPO

Ragazzi 3/4



Legenda:

12) Ruota dx;

13) Ruota sx;

È possibile invertire l'ordine dx-sx,
purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

Penalità:

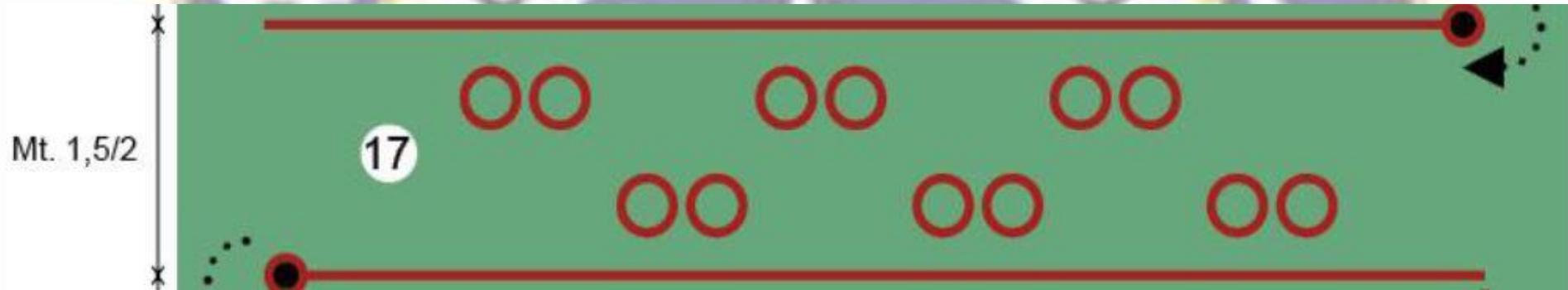
12/13) 1 secondo Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino

12/13) 5 secondi salto completo della stazione



PERCORSO A TEMPO

Ragazzi 3/4



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.

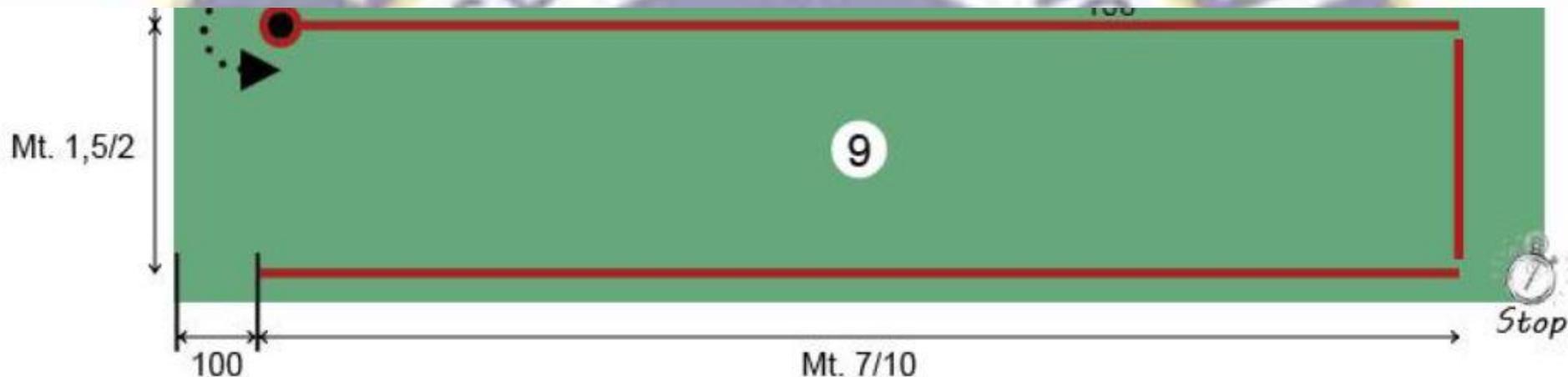
17) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.

17) 5 secondi salto completo della stazione.



PERCORSO A TEMPO

Ragazzi 3/4



Legenda:

9) Corsa;

Penalità :

9) Nessuna penalità