



## GRAN PREMIO GIOVANISSIMI

La competizione consiste in 3 tipologie di prove, come da regolamento FIJKAM gran premio giovanissimi:

1. Percorso
2. Gioco tecnico al palloncino
3. Prova libera

Il concorrente può effettuare tutte le prove o alcune di esse a scelta. Ad ogni prova sarà valutato distintamente.

Sono ammesse alla competizione bambini, ragazzi e fanciulli, secondo il seguente schema:

CLASSE	ETA'	ANNO DI NASCITA
BAMBINI/E	6-7 anni	2010-2009
FANCIULLI/E	8-9 anni	2008-2007
RAGAZZI/E	10-11 anni	2006-2005

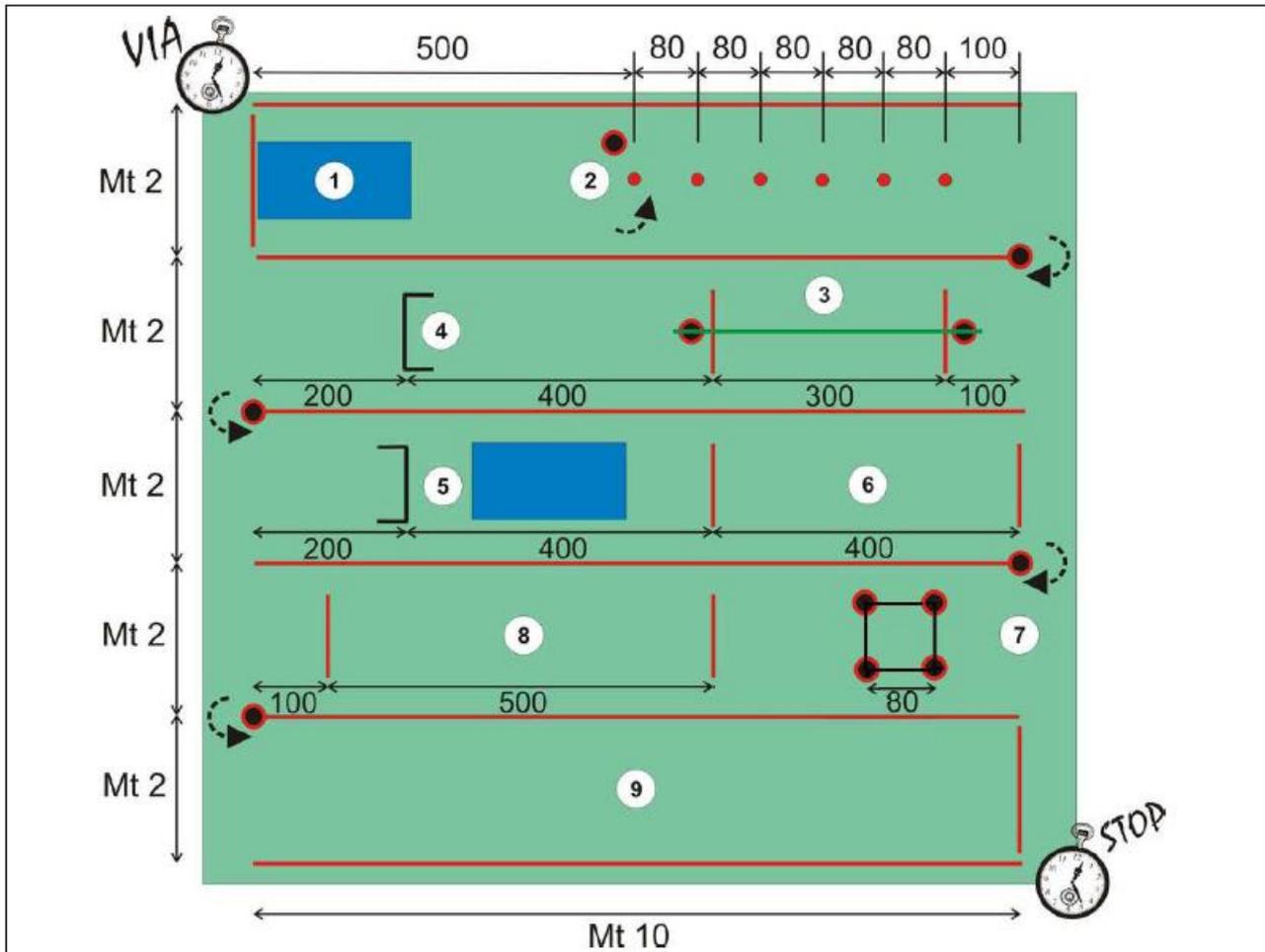
La categoria viene determinata in base all'ANNO di nascita.

Le categorie NON sono suddivise per sesso.

Di seguito le prove previste per ciascuna classe di età:

CLASSE	PROVA
BAMBINI/E	Percorso
	Gioco tecnico palloncino 20''
	Prova libera 20''
FANCIULLI/E	Percorso
	Gioco tecnico palloncino 20''
	Prova libera 20''
RAGAZZI/E	Percorso
	Gioco tecnico palloncino 20''+15''
	Prova libera 30''

## PERCORSO A TEMPO - CLASSI BAMBINI/FANCIULLI



VIDEO DIMOSTRATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=njG67J3BYvE>

In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse un massimo di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

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. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 35) 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. 35);
- 8) Balzi in avanzamento a rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.

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.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 2: slalom tra i paletti.

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere l'elemento.

El. 3: balzi a zig-zag piedi pari uniti in avanzamento sulla corda situata all'altezza di cm. 35.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di cm. 35.

Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

El. 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 35 seguito da capovolta in avanti.

Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

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

L'elemento viene ripetuto, 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.

El. 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza cm. 35, 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.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto. 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).

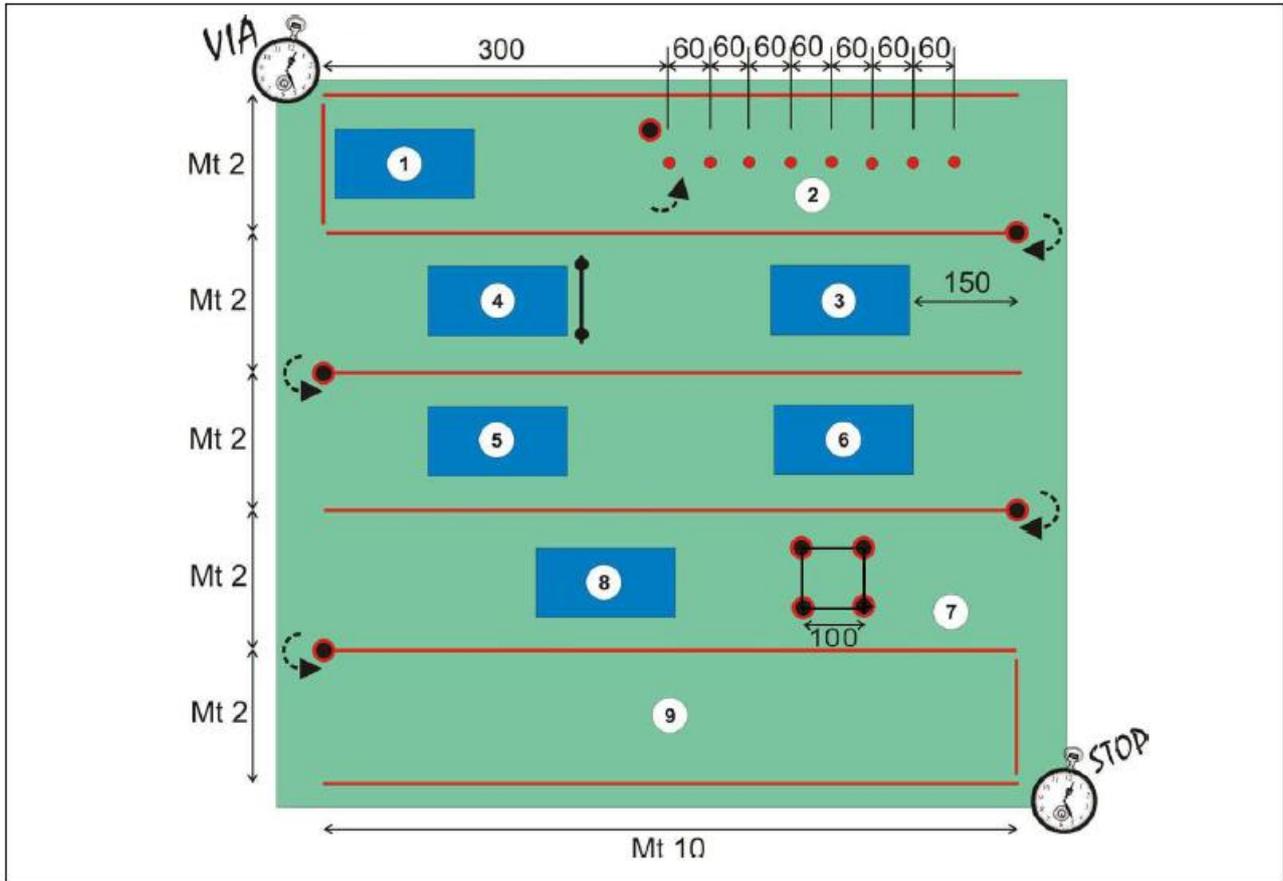
L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della rana, utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle seguito dal recupero degli arti inferiori pari uniti in frammesso. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico.

L'elemento viene ripetuto, 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;

EL. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.

## PERCORSO A TEMPO - CLASSE RAGAZZI



VIDEO DIMOSTRATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=M1yVW2ts8so> (NB: a differenza di quanto mostrato nel video, l'elemento 7 va eseguito come sotto descritto, aggiungendo quindi i balzi all'indietro)

In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse un massimo di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Capovolta indietro;
- 4) Capovolta saltata (tuffo);
- 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.

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.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 2: slalom tra i paletti.

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere l'elemento.

El. 3: capovolta indietro.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 4: capovolta saltata (tuffo) con partenza e arrivo a piedi pari uniti (ostacolo altezza cm. 35).

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 5: ruota dx.

L'elemento viene ripetuto, se i piedi non oltrepassano la linea del bacino. È possibile invertire l'ordine dx-sx, purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

El. 6: ruota sx.

L'elemento viene ripetuto, se i piedi non oltrepassano la linea del bacino. 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. 35, lato cm. 80).

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.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

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.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

El. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.

## **PERCORSO – PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO**

Lo scopo è concludere il percorso nel minor tempo possibile.

Il tempo ottenuto determinerà il punteggio finale della prova.

Ogni errore sarà sanzionato per mezzo della ripetizione dell'elemento fino ad un massimo complessivo, tra tutti gli elementi, di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), dopo le quali il Percorso a Tempo sarà, in ogni caso, portato a conclusione senza ulteriori interruzioni.



## **GIOCO TECNICO AL PALLONCINO - CLASSI BAMBINI/FANCIULLI**

Viene usato un palloncino di spugna, posizionato all'altezza del viso.

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

## **GIOCO TECNICO AL PALLONCINO – CLASSE RAGAZZI**

Viene usato un palloncino di spugna, posizionato all'altezza del viso.

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 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.

VIDEO DIMOSTRATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=5PgL6xCCD88> (NB: a differenza di quanto mostrato nel video, la categoria ragazzi deve eseguire 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia)





## PROVA LIBERA

La prova consiste nella dimostrazione libera di fondamentali di kata e/o di kumite.

La prova ha durata di circa 20'' per le classi bambini e fanciulli; ha durata di circa 30'' per la classe ragazzi.

## PROVA LIBERA – PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO

La valutazione è espressa in punteggio. I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

I parametri di valutazione sono i seguenti:

Tecnica		Creatività		Ritmo/Dinamismo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0				
Non classificabile	0	Non classificabile	0						