

# Karate sotto l'Albero



Palazzetto Paolo Valenti  
Via Taddeo Alderotti, 24, Firenze  
8 Dicembre 2024



GPG: PALLONCINO, CIRCUITO,  
KATA E KUMITE

ALLENAMENTO RANDORI DA  
ESORDIENTI A JUNIORES

Organizzatori:

Comitato Regionale AICS Toscana - Comitato Provinciale AICS Firenze - AKS Firenze - Pol. 3 Pietre

# Karate sotto l'Albero



ORE 9:00

FANCIULLI 2016-2015

PERCORSO - PALLONCINO - KATA - KUMITE

ORE 10:30

BAMBINI 2020-2017

PERCORSO - PALLONCINO - KATA

ORE 11:30

RAGAZZI 2014-2013

PERCORSO - PALLONCINO - KATA - KUMITE

Contributo € 15.00 - Iscrizione entro 3/12  
info 3356817050

Palazzetto Paolo Valenti FI - 8 Dicembre 2024



GPG: PALLONCINO, CIRCUITO,  
KATA E KUMITE

ALLENAMENTO RANDORI DA  
ESORDIENTI A JUNIORES

Organizzatori:

Comitato Regionale AICS Toscana - Comitato Provinciale AICS Firenze - AKS Firenze - Pol. 3 Pietre

# Karate sotto l'Albero



ORE 14:30  
ESORDIENTI 2012-2011  
ALLENAMENTO RANDORI KUMITE

ORE 16:00  
CADETTI 2010-2009  
ALLENAMENTO RANDORI KUMITE

ORE 17:00  
JUNIORES 2008-2007  
ALLENAMENTO RANDORI KUMITE

Contributo € 5.00 - Iscrizione entro 3/12  
info 3356817050

Palazzetto Paolo Valenti FI - 8 Dicembre 2024



GPG: PALLONCINO, CIRCUITO,  
KATA E KUMITE

ALLENAMENTO RANDORI DA  
ESORDIENTI A JUNIORES

Organizzatori:

Comitato Regionale AICS Toscana - Comitato Provinciale AICS Firenze - AKS Firenze - Pol. 3 Pietre

# Karate sotto l'Albero



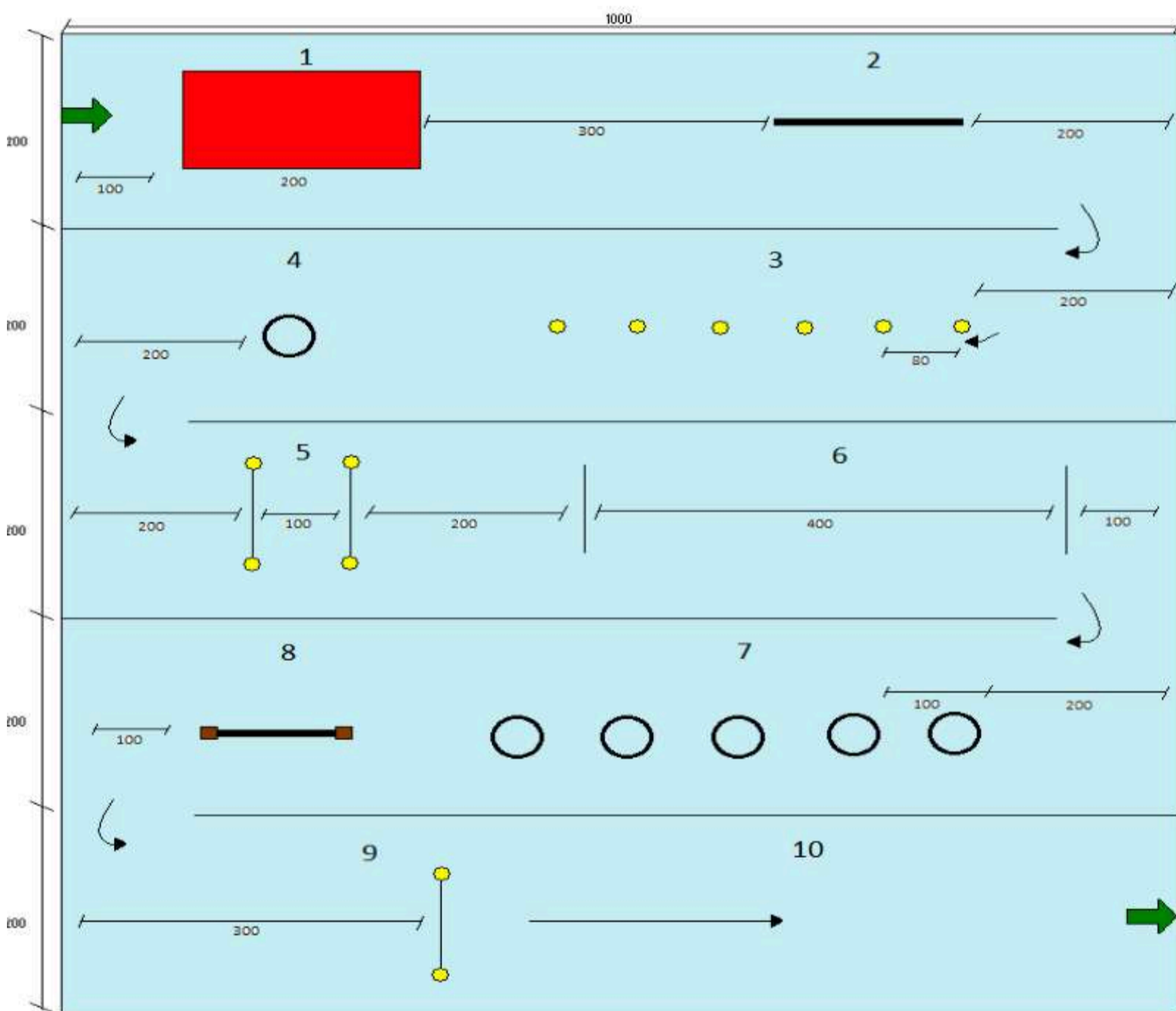
Palazzetto Paolo Valenti FI - 8 Dicembre 2024

## Regolamento:

Il regolamento applicato sarà quello WKF-FIJLKAM.

## Sistema di gara:

Percorso a tempo - BAMBINI, FANCIULLI e RAGAZZI



Video del percorso



1. Capovolta avanti, e salto a piedi pari uniti con circonduzione per avanti alto delle braccia.
2. Camminare in avanti su una striscia adesiva o una cintura, stesa a terra di cm.4/5 x cm 200
3. Slalom in quadrupedia tra 6 paletti posti alla distanza di 80 cm.
4. 6 saltelli a piedi pari uniti nel cerchio nelle 4 direzioni (av, dx, centro, sx, centro, av).
5. Passare sotto due ostacoli alti cm 50 posizionati ad 1 mt di distanza.
6. Andatura della lepre (mani a terra prima della linea di partenza e dopo la linea di arrivo).
7. Saltelli, nei cerchi a piedi pari uniti e fuori a gambe divaricate.
8. 4 saltelli a piedi pari uniti di un ostacolo alto cm. 20.
9. Salto libero di un ostacolo alto cm. 30.
10. Corsa finale di 7 mt fino alla linea di arrivo.



GPG: PALLONCINO, CIRCUITO,  
KATA E KUMITE

ALLENAMENTO RANDORI DA  
ESORDIENTI A JUNIORES

Organizzatori:

Comitato Regionale AICS Toscana - Comitato Provinciale AICS Firenze - AKS Firenze - Pol. 3 Pietre

# Karate sotto l'Albero



Palazzetto Paolo Valenti - 8 Dicembre 2024

## GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP) Bambini, Fanciulli e Ragazzi

La durata della prova è di **45 secondi**. Metodo **punteggio. Finale a 4 (semi e finale) a Bandierine**

Gli atleti si confronteranno contemporaneamente (uno Aka e uno Ao) tirando su 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario.



L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa. La prova è senza interruzione e gli atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite.

Alla conclusione dell'incontro i giudici esprimeranno un punteggio la cui somma (decurtate le penalità per contatto) determinerà la classifica.

Per i Fanciulli e Ragazzi: I migliori 4 disputeranno gli incontri per determinare il podio.

## KATA

Nella prova Kata:

Le categorie **BAMBINI, FANCIULLI, RAGAZZI** effettueranno **un'unica prova a punteggio** con classifica finale, determinata dalla somma dei punteggi.

Nelle categorie BAMBINI, FANCIULLI, RAGAZZI si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nella prova di kata non sarà preso in considerazione il tempo. Le cinture **bianche, gialle ed arancioni** potranno **ripetere** il kata, mentre le cinture **verdi e blu e marroni** dovranno **alternare** almeno due kata.

Per i Fanciulli e Ragazzi: **I migliori 4 disputeranno gli incontri per determinare il podio con il metodo delle bandierine scontro diretto.**



GPG: PALLONCINO, CIRCUITO,  
KATA E KUMITE

ALLENAMENTO RANDORI DA  
ESORDIENTI A JUNIORES

**Organizzatori:**

Comitato Regionale AICS Toscana - Comitato Provinciale AICS Firenze - AKS Firenze - Pol. 3 Pietre

# Karate sotto l'Albero



Palazzetto Paolo Valenti - 8 Dicembre 2024

## KUMITE FANCIULLI, RAGAZZI

### Tabellone eliminazione diretta - Gialla-Arancio, Verdi-Blu

La durata del combattimento è di **60 sec** (atoshi baraku a 45 sec).

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto (ammesso KIZAMI per i RAGAZZI).

La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- uraken jodan o gyaku zuki chudan o kizami zuki (RAGAZZI) YUKO 1 punto
- mawashi geri chudan WAZA-ARI 2 punti
- mawashi geri o ura mawashi geri jodan IPPON 3 punti

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti, paradenti, parastinchi e copri piede, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile). AKA/AO identificati dalla **casacca** (non serve doppio colore protezioni).

**Non ci saranno ripescaggi, verranno decretati terzi gli sconfitti della semifinale.**

#### CLASSE FANCIULLI FEMMINILE

1. fino a kg 25
2. da kg 25 a kg 35
3. oltre i 35 kg

#### CLASSE RAGAZZI FEMMINILE

1. fino a kg 25
2. da kg 25 a kg 30
3. da kg 30 a kg 35 kg
4. oltre i 35 kg

#### CLASSE FANCIULLI MASCHILE

1. fino a kg 25
2. da kg 25 a kg 30
3. da kg 30 a kg 35 kg
4. oltre i 35 kg

#### CLASSE RAGAZZI MASCHILE

1. fino a kg 25
2. da kg 25 a kg 30
3. da kg 30 a kg 35 kg
4. da kg 35 a kg 40
5. oltre i 40 kg



GPG: PALLONCINO, CIRCUITO,  
KATA E KUMITE

ALLENAMENTO RANDORI DA  
ESORDIENTI A JUNIORES

#### Organizzatori:

Comitato Regionale AICS Toscana - Comitato Provinciale AICS Firenze - AKS Firenze - Pol. 3 Pietre