



## **COMBINATA 1 PER LE CATEGORIE**

**Categoria Bambini A anni 5/6/7 - Bambini B anni 8/9 - Ragazzi anni 10/11**



## **Kase Hito Academy organizza:**

*Il 1° Trofeo “Cassano Store” di Ju Jitsu Metodo Bianchi - Style Kase Hito in 4 Prove, valido per l’assegnazione del titolo regionale 2018/19 per le categorie:*

### **Maschili e Femminili**

<b>Bambini A</b>	<i>5/6/7 anni</i>	<b>Bianco - Gialla</b> <b>Arancio - Verde</b> <b>Blu - Marrone</b>	<b>Speranze</b>	<i>15/16/17 anni</i>	<b>Gialla - Arancio</b> <b>Verde - Blu</b> <b>Marrone - Nere</b>
<b>Bambini B</b>	<i>8/9 anni</i>		<b>Juniores</b>	<i>18/19/20 anni</i>	
<b>Ragazzi</b>	<i>10/11anni</i>		<b>Seniores</b>	<i>21/35 anni</i>	
<b>Esordienti</b>	<i>12/13/14 anni</i>		<b>Master</b>	<i>36/65 anni</i>	
			<b>Tecnici</b>	<i>20/35 - 36/65</i>	

Possono partecipare tutti gli atleti di Ju Jitsu appartenenti a Federazioni, Enti di Promozione Sportiva convenzionati, regolarmente tesserati per l'anno sportivo in corso, nelle categorie e gradi meglio indicati nel bando di gara.

Così divise:

### **COMBINATA 1**

- *Gare di Percorso ludico propedeutico Ju Ka Ju (Judo –Karate – Ju Jitsu)  
(per cinture: Bianco/Gialla - Arancio/Verde - Blu/Marrone - maschile e femminile)*
- *Gara di Kihon (per cinture: Bianco/Gialla - Arancio/Verde - Blu/Marrone - maschile e femminile)*
- *Gare di Kata (per cinture: Bianco/Gialla - Arancio/Verde - Blu/Marrone - maschile e femminile)*

### **COMBINATA 2**

- *Gare di autodifesa Obbligatoria (settori)5 tecniche come da bando di gara, (con applicazione a destra e sinistra)*
- *Gare di autodifesa Libera; 5 attacchi: Pugno, Calcio, Bastonata, Coltellata e Strangolamento*
- *Gare di accademia (una prova libera della durata di 1 minuto, solo tecniche volanti)*
- *Gare di Kata*

Verrà stilata una classifica con premiazione della giornata, di categoria e per società.

Inoltre alla fine delle 4 gare verrà compilata una classifica finale e oltre alla premiazione sarà assegnato, alla società vincitrice, il **Trofeo CASSANO STORE ed il titolo di Campione Regionale della Kase Hito Academy di Categoria e di Società**

Per essere inseriti nella classifica finale è obbligatorio partecipare ad almeno a 3 delle 4 prove in calendario.

In caso di piazzamento ex aequo si sorteggerà una delle prove per dichiarare il vincitore.

# SPECIALITÀ KIHON

**KIHON È COMPOSTO DA DUE SEZIONI: KI (FONDAMENTI O RADICI) HON (BASE)**

**Categoria Bambini A anni 5/6/7 - Bambini B anni 8/9 - Ragazzi anni 10/11**

	<b>1° Step</b> (durata 3min) (BIANCA/GIALLA)	<b>2° Step</b> (durata 4min) (ARANCIO/VERDE)	<b>3° Step</b> (durata 5min) (BLU/MARRONE)
<b>1</b>	<i>MaeUkemi - Yoko Ukemi - ZempoKaitenUkemi - UshiroUkemi - UshiroUkemi con recupero</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 (esecuzione come da video)</i>		
<b>2</b>	<i>Esecuzione 2° Step: Ukemi più attacco e parate di Braccia</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 (esecuzione come da video)</i>		
<b>3</b>	<i>Esecuzione 3° Step: Ukemi più Attacco e parate di Braccia e Gambe</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 (esecuzione come da video)</i>		

*Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra ( i Kihon sono stati realizzati a cura del Maestro Gino Nosi )*

# SPECIALITÀ KATA SHIRO HA

Categoria Bambini A anni 5/6/7 - Bambini B anni 8/9 - Ragazzi anni 10/11

*La prova si svolge per categoria e fasce di cintura*

<b>Fascia 1</b> (BIANCA/GIALLA)	<b>Fascia 2</b> (ARANCIO/VERDE)	<b>Fascia 3</b> (BLU/MARRONE)
------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

*L'esecuzione deve essere svolta in coppia:*

*Maschile - Femminile – Mista*

*1^Fascia Shiro Ha Kiuro*

*2^Fascia Shiro Ha Orenji*

*3^Fascia Shiro Ha Guri'n*

- Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, le tecniche saranno applicate solo da un lato.*
- Il punteggio sarà dato alla coppia- in caso di coppia con partecipanti di scuole diverse, ogni singolo porterà il suo punteggio nella classifica individuale e per società*

# **Percorso A**

*Categorie: Bambini A 5-6-7 anni fascia unica; Bambini B 8-9 anni fascia unica;  
Ragazzi 10-11 anni per fasce Gialla /Arancio; Verde/Blu; Marrone*

Il gioco e la fantasia sono gli elementi dominanti in questa età. Il bambino passa dalla fase esplorativa a quella organizzativa e creativa.

Si consolidano le capacità motorie e funzionali che consentono l'esecuzione ottimale degli schemi motori di base:

- strutturazione dello schema corporeo;
- acquisizione e controllo degli equilibri (statico, statico-dinamico, dinamico);
- strutturazione e controllo della lateralità;
- coordinazione senso-motorio;
- organizzazione spazio-temporale;
- controllo posturale e coordinamento dinamico generale;
- adeguatezza degli schemi posturali motori;

Si prefigge di far divertire i più piccoli rendendoli più responsabili e pronti al rispetto delle regole proposte. Il percorso è di facile attuazione per tutti gli atleti dell'età 5-6-7 anni; 8- 9 anni; 10-11 anni e dopo circa 1 mese di palestra, da la possibilità di coinvolgere tutti, anche i nuovi iscritti.

## DETTAGLIO PERCORSO A

Nr	Stazione/Prova da superare	Valutazione punteggio	Punteggio
1	<b>Asse d'equilibrio, 5 passi in isolamento sull'asse</b>	Non effettuare almeno 5 passi con caduta parziale o totale.	Da 1 a 10
2	<b>Appoggio alternato nei cerchi</b>	Passaggio a piedi pari o salto di un cerchio	Da 1 a 10
		Spostamento di uno o più cerchi	Da 1 a 10
3	<b>Salto a piedi pari con pallone tra le caviglie e circonduzione delle braccia: Av+Di+Av+Di</b>	Perdere il pallone	Da 1 a 10
4	<b>Mae Ukemi + Capovolta in avanti a piedi pari + salto a piedi pari e circonduzione delle braccia</b>	Uscita laterale dalla materassina e/o mancata circonduzione delle braccia e salto	Da 1 a 10
5	<b>Salto a piedi uniti e passaggio al di sotto degli ostacoli (50 cm.)</b>	Se fatti cadere o se vengono spostati in modo molto evidente	Da 1 a 10
6	<b>Ushiro Ukemi, Migi e Idari In piedi Mae Geri, Migi e Idari e salto libero</b>	_____	Da 1 a 10
7	<b>Superamento libero dell'ostacolo (30 – 35 cm.)</b>	Se fatto cadere	Da 1 a 10
8	<b>Superamento laterale degli slalom e cominciare indietreggiando dall'ultima asta di seguito rifare il percorso in avanti in posizione di Kamae</b>	Mancato passaggio tra un birillo e l'altro Se non c'è la guardia	Da 1 a 10
		Caduta di uno o più birilli	Da 1 a 10
9	<b>Skipp</b>	Salto di un appoggio nelle sei zone di passaggio o passaggio a piedi pari.	Da 1 a 10
		Spostamento della bacchetta	Da 1 a 10
10	<b>Yoko Ukemi - Migi e Idari con Mawashi Geri</b>	_____	Da 1 a 10
11	<b>Tecnica 3/A</b>	Se non c'è equilibrio sulle braccia	Da 1 a 10
12	<b>Finish</b>	Fine Tempo	_____

