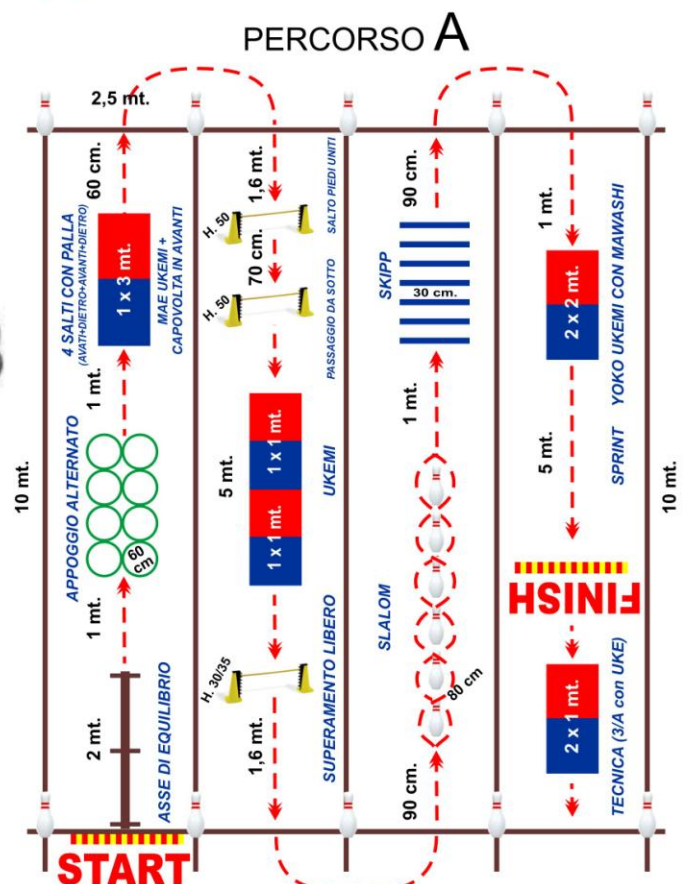




ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Trofeo Asso di Coppe di Ju Jitsu

*Percorso propedeutico
per i Bambini dai 4/5
6/7/8 - 9/10 - 11/12 anni*



Chiusura iscrizioni 28 maggio 2015

La manifestazione è aperta a tutti gli atleti tesserati con Fijlkam ed Enti di Promozione Sportiva, nel rispetto delle convenzioni in atto

1 Lunedì
Giugno
2015

Inizio Gara **16.00**

Presso Palazzetto
TurSport

San Vito (TA) - Via Balene (parcheggio interno)
Per informazioni: tel. 099.9941920 - cell. 3930532644

info@romyca.com



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Percorso A

6-7-8 anni

9-10 anni

11-12 anni

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-motoria;
- 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 6-7-8 anni 9-10 anni 11-12 anni e dopo circa 1 mese di palestra, da la possibilità di coinvolgere tutti, anche i nuovi iscritti.

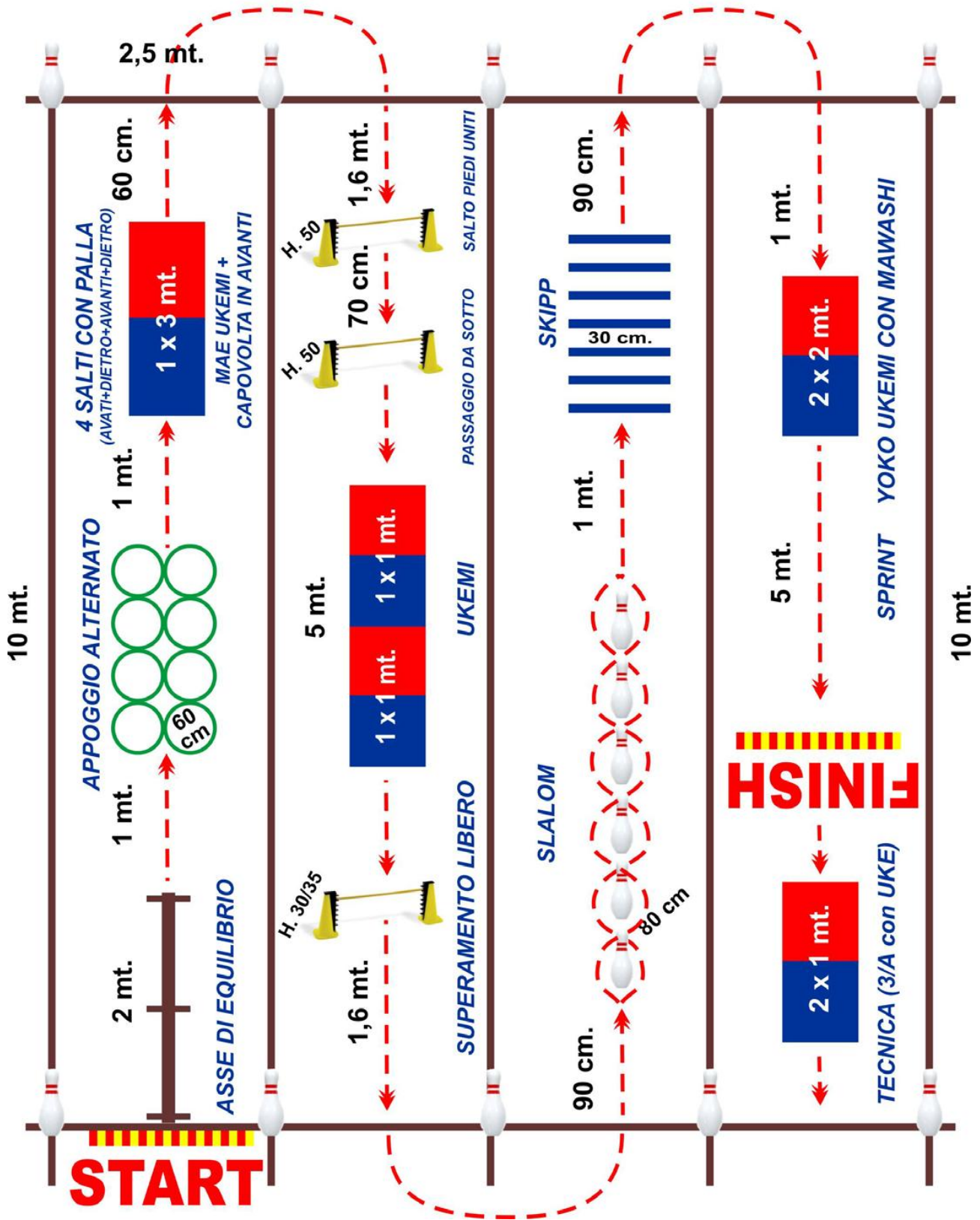


ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

DETTAGLIO PERCORSO A

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

PERCORSO A





ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Per i primo 100 iscritti OMAGGIO sacchetto benvenuto (sacchetto in Nylon, T-shirt, berrettino, matita con gomma, penna e bracciale a scatto tutto personalizzato)



La premiazione avverrà subito dopo la compilazione delle classifiche. Saranno premiati, con medaglione, i primi 5 classificati (unica fascia di cintura), maschili e femminili, delle seguenti categorie d'età:

- **6-7-8 anni**
- **9-10 anni**
- **11-12 anni**

Inoltre, le prime tre società classificate saranno premiate con una coppa.

Tutti i partecipanti riceveranno una medaglia ricordo.



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Percorso Ludico Propedeutico JU KA JU						
Località	Taranto, 1 giugno 2015					
Società						
Codice		Indirizzo				
		Telefono				
Accompagnatore Ufficiale					Firma del Presidente	
N	Cognome	Nome	Anno di nascita	M/F	ETA'	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

Cell. 393.0532644 via fax 099.9941921 e-mail info@romyca.com - info@tarantopremiazioni.com

Quota di partecipazione 10,00€

Per i primo 100 iscritti OMAGGIO sacchetto benvenuto (sacchetto in Nylon, T-shirt, berrettino, matita con gomma, penna e bracciale a scatto tutto personalizzato)