



a.s.d. Polisportiva ROMYCA

Arti Marziali

Sede Sociale: Via Gen. U. Monteduro, 9 - 74121 Taranto
cell. 393.0532644 Tel e Fax 099.7326448 e-mail: info@assodicoppe.it
C.F. 90187930731 - Iscritta registro C.O.N.I. n° 91758

a.s.d. Romyca indice ed organizza

Il Trofeo “ASSO di COPPE” di Ju Jitsu Style Kase Hito Academy le per le categorie:

Maschili e Femminili					
Bambini	<i>5/6/7 anni</i>	Bianca - Gialla Arancio - Verde Blu - Marrone	Cadetti	<i>15/16 anni</i>	Gialla - Arancio Verde - Blu Marrone -Nere
Fanciulli	<i>8/9 anni</i>		Juniores	<i>17/18/19 anni</i>	
Ragazzi	<i>10/11 anni</i>		Seniores	<i>20/35 anni</i>	
Esordienti A	<i>12 anni</i>		Master	<i>36/65</i>	
Esordienti B	<i>13/14 anni</i>		Tecnici	<i>20/35 – 36/65</i>	

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

La manifestazione si svolgerà in 3 gare e avranno inizio nel mese di gennaio 2013 e termineranno entro aprile 2013 e saranno così divise:

- *Gare di Percorso ludico propedeutico Ju Ka Ju (Modificato)*
- *Gara di Kihon (nuova Prova)*
- *Gare di autodifesa Obbligata (settori) 10 tecniche applicazione solo da un lato*
- *Gare di autodifesa Libera; 5 attacchi convenzionali*
- *Gare di accademia (una prova obbligata e una libera)*
- *Gare di Kata*

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

Inoltre alla fine delle 3 gare verrà compilata una classifica finale e oltre alla premiazione sarà assegnato, alla società vincitrice il **Trofeo “ASSO di COPPE”**

Cordiali saluti

Romeo Cassano

SPECIALITÀ AUTODIFESA OBBLIGATA (SETTORI)

Categoria Fanciulli 8/9 - Ragazzi 10/11 - Esordienti A 12 - Esordienti B 13/14

Fascia 1 (durata 3 min) (BIANCO/GIALLA)		
T E C N I C H E	<i>Settore A</i>	01 - 03
	<i>Settore B</i>	01 - 03
	<i>Settore C</i>	01 - 03
	<i>Settore D</i>	01 - 03
	<i>Settore E</i>	01 - 03
<i>Esecuzione solo un lato</i>		

Fascia 2 (durata 3 min) (ARANCIO/VERDE)		
T E C N I C H E	<i>Settore A</i>	06 - 07
	<i>Settore B</i>	06 - 07
	<i>Settore C</i>	06 - 07
	<i>Settore D</i>	06 - 07
	<i>Settore E</i>	06 - 07
<i>Esecuzione solo un lato</i>		

Fascia 3 (durata 3 min) (BLU/MARRONE)		
T E C N I C H E	<i>Settore A</i>	13 - 15
	<i>Settore B</i>	13 - 15
	<i>Settore C</i>	13 - 15
	<i>Settore D</i>	13 - 15
	<i>Settore E</i>	13 - 15
<i>Esecuzione solo un lato</i>		

Le tecniche di settore potranno essere eseguite come da manuale del M° Orlandi e del M° Bagnulo

SPECIALITÀ KIHON

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

Categoria Fanciulli anni 8/9 Ragazzi anni 10/11 Esordienti A anni 12 Esordienti B 13/14

	1° Step (durata 3 min) (BIANCA/GIALLA)	2° Step (durata 3 min) (ARANCIO/VERDE)	3° Step (durata 3 min) (BLU/MARRONE)
1	<i>Mae Ukemi - Yoko Ukemi - Zempo Kaiten Ukemi - Ushiro Ukemi - Ushiro Ukemi con recupero</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 Arbitri 3</i>		
2	<i>Esecuzione 1° Step più Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - Empi - Soto Uke - Age Uke - Soto Uke - Uchi Uke - Gedan Barai</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 Arbitri 3</i>		
3	<i>Esecuzione 1° e 2° Step più Mae Geri - Yok Geri - Mawashi Geri</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 Arbitri 3</i>		

Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra

SPECIALITÀ AUTODIFESA LIBERA

Categoria Cadetti anni 15/16

	Fascia 1 (durata 3 min) (GIALLA/ARANCIO)	Fascia 2 (durata 3 min) (VERDE/BLU)	Fascia 3 (durata 3 min) (MARRONE/NERA)
1	<i>Tecnica</i> Attacco da pugno diretto al viso		
	<i>Valutazione</i> parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo		
2	<i>Tecnica</i> Attacco da bastonata alla testa dall'alto		
	<i>Valutazione</i> parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo		
3	<i>Tecnica</i> Coltellata dall'alto o dal basso		
	<i>Valutazione</i> parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo		
4	<i>Tecnica</i> Attacco strangolamento diretto a due mani		
	<i>Valutazione</i> liberazione portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo		
5	<i>Tecnica</i> Attacco da calcio diretto all'addome		
	<i>Valutazione</i> parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo		

*Le tecniche devono essere eseguite, con Uke di palestra regolarmente tesserato,
senza pause*

SPECIALITÀ AUTODIFESA LIBERA

Categoria Juniores anni 17/19 Seniores anni 20/35 Master anni 36/65

	Fascia 1 (durata 3 min) (GIALLA/ARANCIO)	Fascia 2 (durata 3 min) (VERDE/BLU)	Fascia 3 (durata 3 min) (MARRONE/NERA)
1	<i>Tecnica Attacco da pugno diretto al viso</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
2	<i>Tecnica Attacco da bastonata alla testa dall'alto</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
3	<i>Tecnica Coltellata dall'alto o dal basso</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
4	<i>Tecnica Attacco strangolamento diretto a due mani</i>		
	<i>Valutazione liberazione portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
5	<i>Tecnica Attacco da calcio diretto all'addome</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		

*Le tecniche devono essere eseguite, con Uke di palestra regolarmente tesserato,
senza pause*

SPECIALITÀ ACCADEMIA

**Categoria Esordienti A 12 anni - Esordienti B 13/14 anni - Cadetti 15/16 anni
Juniores 17/19 anni - Seniores 20/35 anni**

<i><u>DURATA: Tempo Illimitato</u></i>	
<i>1</i>	8 Tecniche volanti
<i>2</i>	Varietà
<i>3</i>	Agganci ed esecuzione in generale
<i>La valutazione sarà assegnata ai due concorrenti individualmente</i>	

*La prova si svolge solo fra coppie partecipanti alla gara e per fasce designate.
Saranno eseguite 2 prove, una obbligata e una di libera composizione. Il punteggio
verrà assegnato ad ogni singola prova.*

N.B. La prova obbligata è a scelta del concorrente e la mancanza dell'esecuzione comporta l'attribuzione di un solo punteggio.

SPECIALITÀ KATA

Categoria Cadetti anni 15/16 Juniores 17/19 Seniores 20/35 Master 36/65

Categoria Tecnici 20/35 36/65

Esecuzione dello Shodan Noka Kata, elaborato dai Maestri Romeo Cassano e Gino Nosi dovrà essere eseguito come da video

I Kata devono essere eseguiti, con Uke di palestra regolarmente tesserato, con eventuale base musicale a cura del concorrente