



INDIVIDUALE 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 10° Trofeo “ASSO di COPPE” di Ju Jitsu Metodo Bianchi - Style Kase Hito
in 4 Prove, per le categorie:*

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

Possono partecipare tutti gli atleti di Ju Jitsu appartenenti agli 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:

INDIVIDUALE 1

- *Gare di Percorso ludico propedeutico Ju Ka Ju (Judo –Karate –Ju Jitsu)*
- *Gara di Kihon*
- *Gare di Kata*

INDIVIDUALE 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 2 minuti, solo tecniche volanti)*
- *Gare di Kata*

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

	1° Step (durata 3 min) (GIALLA/ARANCIO)	2° Step (durata 4 min) (VERDE/BLU)	3° Step (durata 5 min) (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 (esecuzione come da video)</i>		
2	<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>		
3	<i>Esecuzione 3° Step: Ukemi più Attacco e parate di braccia e gambe</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 di sedia (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

Fascia 1 (GIALLA/ARANCIO)	Fascia 2 (VERDE/BLU)	Fascia 3 (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 Gurì'n

- Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, applicazione solo da un lato.*
- Il punteggio sarà dato alla coppia, in caso di coppia con partecipanti di scuole diverse, ogni atleta porterà il suo punteggio nella classifica individuale e per società.*
- Valutazione arbitraria da 1 a 10 con 3 arbitri di sedia.*

Percorso A

***Categorie: Bambini A 5-6-7 anni; Bambini B 8-9 anni;
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.

Giudizio Arbitrale; punteggio da 1 a 10 per ogni stazione con 2 Arbitri

DETTAGLIO PERCORSO A

Nr	Stazione/Prova da superare	Valutazione negativa dell'Esecuzione	Punteggio
1	Asse d'equilibrio, 5 passi in isolamento sull'asse	Non effettuare meno di 5 passi con caduta parziale o totale.	Da 1 a 10
2	Appoggio alternato nei cerchi	Passaggio a piedi pari o salto di un cerchio	Da 1 a 10
		Spostamento di uno o più cerchi	Da 1 a 10
3	Salto a piedi pari con pallone tra le caviglie e circonduzione delle braccia: Av+Di+Av+Di	Perdere il pallone	Da 1 a 10
	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	Da 1 a 10
4	Salto a piedi uniti e passaggio al di sotto degli ostacoli (50 cm.)	Se fatti cadere o se vengono spostati in modo molto evidente	Da 1 a 10
5	Ushiro Ukemi, Migi e Idari In piedi Mae Geri, Migi e Idari e salto libero	_____	Da 1 a 10
6	Superamento libero dell'ostacolo (30 – 35 cm.)	Se fatto cadere	Da 1 a 10
7	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 alternata	Da 1 a 10
		Caduta di uno o più birilli	Da 1 a 10
8	Skipp	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
9	Yoko Ukemi - Migi e Idari con Mawashi Geri	_____	Da 1 a 10
10	Tecnica di settore 3/A	Se non c'è squilibrio e trazione sulle braccia	Da 1 a 10

