



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Kase Hito Academy organizza:

Il 10° Trofeo “ASSO di COPPE” di Ju Jitsu Metodo Bianchi - Style Kase Hito in 4 Prove, valido per l’assegnazione del titolo regionale OPES 2018/19 per le categorie:

Maschili e Femminili

Bambini A	<i>5/6/7 anni</i>	Bianco - 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 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:

-) 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 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 “ASSO di COPPE e del 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

	1° Step (durata 3 min) (BIANCA/GIALLA)	2° Step (durata 4 min) (ARANCIO/VERDE)	3° Step (durata 5 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 (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 calci</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 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/NERA)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

L'esecuzione deve essere svolta in coppia:

Maschile - Femminile – Mista

1^Fascia Shiro Ha Kiiro

2^Fascia Shiro Ha Orenji

3^Fascia Shiro Ha Gurì'n

) *Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, può essere eseguito con base*

) *Il Kata può essere eseguito con l'Hakama di colore nero.*

SPECIALITÀ AUTODIFESA OBBLIGATA (SETTORI)

Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

Fascia 1 (durata 3 min) (GIALLA/ARANCIO)		
T E C N I C H E	Settore A	01
	Settore B	02
	Settore C	03
	Settore D	01
	Settore E	01
<i>Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra</i>		

Fascia 2 (durata 3 min) (VERDE/BLU)		
T E C N I C H E	Settore A	10
	Settore B	11
	Settore C	10
	Settore D	13
	Settore E	10
<i>Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra</i>		

Fascia 3 (durata 3 min) (MARRONE/NERA)		
T E C N I C H E	Settore A	15
	Settore B	18
	Settore C	17
	Settore D	15
	Settore E	20
<i>Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra</i>		

SPECIALITÀ AUTODIFESA LIBERA

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

	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 possono essere eseguite, con Uke di palestra, anche non partecipante alla gara, purchè tesserato per l'anno in corso. Esecuzione solo da un lato.

SPECIALITÀ ACCADEMIA

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 anni

<u>DURATA: 1 minuto</u>	
1	Tecniche volanti e varietà
2	Agganci ed esecuzione in generale
3	Velocità
<i>La valutazione sarà assegnata ai due concorrenti individualmente</i>	

La prova si svolge solo fra coppie, anche miste, purché partecipanti alla gara e per fasce designate.

SPECIALITÀ KATA SHIRO RYU

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

La prova si svolge per categoria e fasce di cintura

Fascia 1 (GIALLA/ARANCIO)	Fascia 2 (VERDE/BLU)	Fascia 3 (MARRONE/NERA)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

L'esecuzione deve essere svolta in coppia:

Maschile - Femminile – Mista

1^Fascia Shiro Ryu Kiuro

2^Fascia Shiro Ryu Orenji

3^Fascia Shiro Ryu Guri'n

-) Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, può essere eseguito con base*
-) Il Kata va eseguito con l'Hakama di colore nero.*

SPECIALITÀ NOCA KATA

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

La prova si svolge per categoria e fasce di cintura

Fascia 1 (GIALLA/ARANCIO)	Fascia 2 (VERDE/BLU)	Fascia 3 (MARRONE/NERA)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

L'esecuzione deve essere svolta in coppia:

Maschile - Femminile - Mista

Esecuzione dello Shodan Noca Kata, elaborato dai M° Romeo Cassano e Gino Nosi, dovrà essere eseguito come da video dei Maestri Gino Nosi e Massimo Cassano

Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, può essere eseguito con base musicale. Il Kata va eseguito con l'Hakama di colore nero.