

2023/2024
Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

KARATE
Programma Tecnico

Rappresentativa di Istituto

La Rappresentativa di Istituto è di libera composizione.

Partecipazione

La partecipazione delle Rappresentative Scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto viene stabilita dalla Commissione competente.

Impianti ed attrezzature

Le gare vengono svolte all' interno di impianti sportivi e su superfici (materassini) regolamentari approvate dalla Federazione.

REGOLE DI BASE

Viene proposta una "COMBINATA" costituita da tre prove aventi lo scopo di consentire una valutazione articolata:

- A: PERCORSO - livello di sviluppo degli schemi motori di base;
- B: GIOCOSPORT- coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podale;
- C: PROVE TECNICHE KUMITE O KATA.

A: PROVA DESTRUTTURATA – PERCORSO.

Consiste nell'effettuazione di una serie di azioni (schemi) motorie in successione diversificate in ogni segmento del percorso.

B: PROVA SEMISTRUTTURATA – Gioco tecnico con palloncino.

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso, oppure un doppio palloncino di spugna forato e incastonato in un'asta con base cilindrica stabile. La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe più 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia (non è ammessa alcuna forma di contatto delle tecniche sul/i palloncino/i) come da regolamento FIJLKAM.

C: PROVA STRUTTURATA – Tecnica.

Per motivi di accessibilità e sicurezza viene applicato il regolamento esordienti nella specialità Kumite (combattimento) e Kata (composizione di forme).

Prova KUMITE.

La prova consiste in un combattimento simbolico (simulato e senza alcuna forma di contatto). Le tecniche di attacco e le tecniche di difesa devono essere completamente controllate e che consentono un'espressione articolata di fondamentali degli arti inferiori e superiori come da regolamento FIJLKAM.

Categorie di peso e durata dei combattimenti come da regolamento adattato FIJLKAM.

Prova KATA.

La prova consiste nella combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali del Karate come da regolamento FIJLKAM.

Classifiche

A conclusione della fase verrà stilata una classifica per Istituto in base ai piazzamenti ottenuti dagli Atleti. In caso di parità fra due Rappresentative prevarrà quella con minor numero di Atleti ed in caso di ulteriore parità quella in cui gli Atleti risulteranno più giovani.
