

1° TROFEO REGIONALE EMILIA ROMAGNA A.S.C.

Gara di Circuito e Palloncino a bandierine
Categorie: BAMBINI, FANCIULLI, RAGAZZI ed ESORDIENTI (CINTURE COLORATE).

La gara è aperta agli atleti TESSERATI A.S.C. / REGOLAMENTO GARA: FIJKAM – A.S.C.

Organizzata da A.S.D. Karate Center Bologna e Belfra Karate
Diretta dal Comitato Provinciale A.S.C. Bologna

Data: Domenica 19 Febbraio 2023

Località: Via della protezione civile 7, Concordia (MO)

PROGRAMMA

Orari CIRCUITO

Ore 9.00 Bambini
Ore 10.00 Fanciulli
Ore 11.00 Ragazzi
Ore 11.30 Esordienti

Orari PALLONCINO

Ore 10.00 Bambini
Ore 11.00 Fanciulli
Ore 12.00 Ragazzi
Ore 12.30 Esordienti

Gli **orari definitivi** verranno pubblicati sulle pagine facebook riportate di seguito nella giornata di **mercoledì 15/02/2023**:

Comitato Provinciale Bologna A.S.C. <https://www.facebook.com/ascbologna>

A.S.D. Karate Center Bologna <https://www.facebook.com/ASDKarateCenterBologna>

Quota partecipazione: euro 15,00

Iscrizioni da inviare su apposito modulo in allegato all'indirizzo mail karatecenterbo@virgilio.it entro martedì 14/02/2023

Tutti gli atleti devono essere in possesso della certificazione medica e tesseramento presso la propria associazione

[INFO: Francesco Ladogana 3391468195 karatecenterbo@virgilio.it](mailto:karatecenterbo@virgilio.it)

Categorie

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
BA1	BAMBINI	2016-2017-2018	Bianca/Gialla
BA2	BAMBINI	2016-2017-2018	Arancione/Verde
FA1	FANCIULLI	2014-2015	Bianca/Gialla
FA2	FANCIULLI	2014-2015	Arancione/Verde
FA3	FANCIULLI	2014-2015	Blu/Marrone
RA1	RAGAZZI	2012-2013	Bianca/Gialla
RA2	RAGAZZI	2012-2013	Arancione/Verde
RA3	RAGAZZI	2012-2013	Blu/Marrone
ESO	ESORDIENTI	2010-2011	Bianca/Gialla/Arancione

Regolamento gioco tecnico con Palloncino

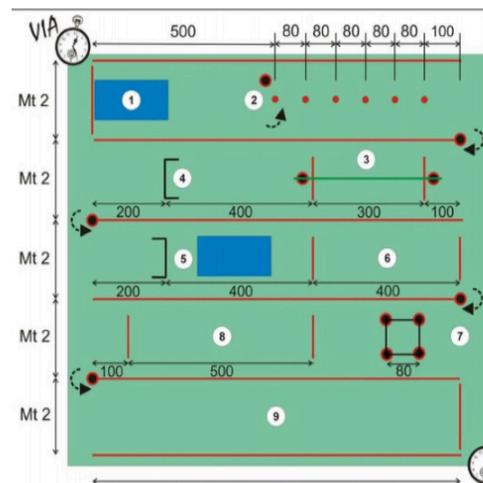
Per tutte le classi di età la prova consisterà in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia, la gara si svolgerà a coppie AKA-AO ad eliminazione con ripescaggi, la valutazione sarà a bandierine e le tecniche ammesse saranno LIBERE.

Tecniche che toccano il palloncino sono da considerare penalità.

Regolamento Circuito a tempo

Categorie Bambini-Fanciulli-Ragazzi-Esordienti

1. Capovolta seguita da balzo a piedi uniti con circonduzione delle braccia.
2. Slalom tra i coni.
3. Nr.4 balzi a zig-zag con piedi uniti in avanzamento superando la corda (h. 0 cm classe bambini, h.35 cm classi fanciulli, ragazzi ed esordienti).
4. Superamento libero dell'ostacolo.
5. Superamento a piedi uniti dell'ostacolo seguito da capovolta.
6. Andatura Quadrumania prona.
7. Balzi a piedi uniti sui quattro lati del quadrato (nr. 6 balzi classi bambini-fanciulli, nr. 10 balzi categoria ragazzi-esordienti).
8. Andatura della lepre.
9. Corsa.



Gli errori vengono segnalati con il sollevamento di una bandierina rossa, per il quale sarà assegnata una penalità di 1".

Chi salta una stazione riceverà una penalità di 30".

Viene considerato errore:

- Abbattimento di un ostacolo.
- Non eseguire balzi a piedi uniti quando richiesto.
- Non eseguire il numero richiesto di balzi.
- Non rispettare le linee di partenza e arrivo nelle andature.