

REGOLAMENTO SOUND KARATE

“Gran Premio Giovanissimi Karate”

Riservato alle classi

Ragazzi – Esordienti A – Esordienti B

La prova di Sound Karate è a coppie e si effettua utilizzando una base musicale. I movimenti si eseguono indicativamente nelle quattro direzioni cardinali (Nord – Est – Ovest - Sud) con ritorno alla direzione di partenza e alla postura iniziale.

Le combinazioni di tecniche possono essere:

1. Quelle proposte nel volume n°18 “MANUALE TEORICO PRATICO DI KARATE SCUOLA ELEMENTARE E MEDIA DI PRIMO ESECONDO GRADO”
2. Oppure di libera composizione

con i seguenti contenuti minimi:

- 2 Tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale
- 2 Tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso
- 2 Tecniche di braccia simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale
- 2 Tecniche di braccia simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso
- 2 Fasi acrobatiche simmetriche anche non consecutive (di impegno modesto in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra)
- Parate di vario tipo ed a varia altezza

Nota:

- ✚ *Nell'esecuzione della prova deve essere privilegiata la qualità del movimento*
- ✚ *I movimenti vanno iscritti all'interno del tempo in 4/4, in modo che ogni azione si armonizzi con la scansione (un tempo in battere e tre in levare)*
- ✚ *Si consiglia di scegliere una colonna musicale nella quale i suoni ed i tempi siano facilmente percepibili e di non superare le 100 battute /minuto*

Durata delle prove

- ✚ **RAGAZZI** minima 30" e massima di 40"
- ✚ **ESORDIENTI A** minima 40" e massima di 50"
- ✚ **ESORDIENTI A** minima 60" e massima di 80"

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO

Il punteggio attribuito alla coppia (con un'unica valutazione) determinerà il punteggio finale della prova della coppia.

Le valutazioni saranno espresse da tre giudici (che potranno per la classifica della singola prova di Sound karate, previa approvazione del CRT, essere affiancati da un esperto musicale):

Nel caso si verifichino degli errori dell'adeguamento dei movimenti al tempo scandito dalla base musicale , l'esercizio deve essere considerato, al massimo, sufficiente.

Per ogni secondo in meno o in più sarà sottratto un punto dalla valutazione finale espressa.