



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

Comitato Regionale Lombardia



FINALE NAZIONALE
CALABRIA
CROTONE E ISOLA CAPO RIZZUTO
SETTEMBRE 2019

Qualificazioni Regionali Trofeo CONI 2019

C.U.S. DALMINE (BG) 26 Maggio 2019

Via G. Verdi 56

La FIKBMS partecipa al Trofeo CONI Kinder+Sport 2019 con la disciplina KICKBOXING con le seguenti PROVE:

1. Percorso (prova destrutturata),
2. Combattimento T Point,
3. Prova al sacco.

Requisiti di partecipazione degli atleti:

- - Tesseramento in regola con la Federazione per la stagione 2018/2019;
- - Fascia di età: young cadet (2007/08/09)

Ore 9/10 – Controllo iscrizioni e peso

Ore 10.30 – Inizio gara. Premiazioni al termine previsto entro le ore 15.

PERCORSO:

prevede un numero di 10 stazioni in cui saranno presenti 2 stazioni con esercizi tecnici (es.: tecniche di calcio, di pugno ecc.), semplici movimenti preacrobatici (capovolta, ruota ecc.) ed esercizi di coordinazione generale.

Regolamento: la prova è a tempo (vince chi impiega meno tempo). Penalità: ogni stazione non eseguita comporta una penalità di 5", ogni esercizio non effettuato correttamente una penalità di 2". La classifica scaturirà dal tempo impiegato più le eventuali penalità.

Il punteggio: attribuzione di 18 punti al primo, 15 al secondo, 12 al terzo e 11 al quarto. Dal quinto si scala di 1 punto per posizione in classifica. Dal decimo in poi tutti 1 punto.

COMBATTIMENTO: T POINT

Il combattimento è di tipo continuato. Gli atleti non possono eseguire più di tre tecniche consecutive in combinazione. Sono valide tutte le tecniche del regolamento.

Categorie di peso: fino a -42 e +42 kg maschile; fino a -42 e +42 kg femminile.

Protezioni: caschetto con protezione frontale del viso, corpetto, guanti a mano chiusa, calzari, para tibia, conchiglia e paradenti.

Il punteggio: attribuzione di 18 punti al primo, 15 al secondo, 12 al terzo e 6 al quarto + 1 punto per ogni combattimento fatto.

Il tabellone di gara è ad eliminazione diretta.

Lo svolgimento della prova prevede 2' a combattimento.

Al termine dell'incontro i 3 giudici compileranno la griglia di valutazione per ottenere il punteggio e la conseguente classifica finale.

PROVA AL SACCO

Lo svolgimento della prova prevede un tempo di 60" con l'esecuzione di tre combinazioni tecniche sorteggiate tra un gruppo di dieci, al sacco, eseguite con ambedue le guardie.

Il sacco utilizzato sarà del tipo con basamento, sulla sagoma del sacco saranno applicate 2 bande colorate (semovibili), della larghezza di 20 cm, all'altezza del viso e della cintura dell'atleta. La prova sarà giudicata da una terna arbitrale che compilerà la griglia di valutazione. La classifica scaturisce dalla somma dei singoli punteggi parametrati.

Il punteggio: attribuzione di 18 punti al primo, 15 al secondo, 12 al terzo e 11 al quarto. Dal quinto si scala di 1 punto per posizione in classifica. Dal decimo in poi tutti 1 punto.

La classifica scaturisce dalla somma dei singoli punteggi parametrati.

Alleghiamo a parte dettagli sul percorso.

Iscrizioni su piattaforma gare del sito nazionale entro giovedì 23 maggio 2019

STAZIONI PERCORSO

Verranno estratte in sede di gara 10 delle seguenti stazioni (2 Tecniche). La sequenza sarà come da estrazione.

- 1- STEP
Scavalcare un muro formato da 3 step (altezza 80 cm circa)
- 2- CINTURA
Saltare a piedi uniti DX-SX
- 3- CERCHI
Salto apro e chiudo in sequenza 1/2/1/2
- 4- PALLA
Lancio la palla verso l'alto e compio un giro di 360° (esecuzione nei 2 sensi)
- 5- CORPO LIBERO
Strisciare pancia a terra
- 6- STEP
Piegamento sulle braccia a DX e SX dello step
- 7- OSTACOLI
Passare sotto e sopra 4 ostacoli
- 8- CORPO LIBERO
Eeguire una capovolta in avanti
- 9- CORPO LIBERO
Eeguire un breve spostamento in quadrupedia
- 10- CONI
Eeguire uno slalom tra 6 coni
- 11- SPEED LADDER
in-in-out-out lateral
- 12- PESINI
Trasporto Kettleball

STAZIONI TECNICHE (tutte le tecniche vanno eseguite in guardia sinistra e destra)

- 1- COLPITORE A RACCHETTA
Calcio circolare doppiato
- 2- COLPITORE A RACCHETTA
Calcio circolare e calcio a uncino
- 3- SACCO
Jab – diretto posteriore
- 4- SACCO
Diretto posteriore - gancio