

## **PROGETTO ATTIVITA' GIOVANILE FIKBMS TROFEO ITALIA**

### **Obiettivi del progetto:**

Il regolamento tecnico è scaturito da attenta e approfondita analisi avente come obiettivo individuare le strategie per scoraggiare da parte delle società la specializzazione precoce e favorire lo sviluppo cognitivo sportivo multilaterale.

Il progetto non sostituisce l'attività federale, né la contrasta, ma vuole affiancarla al fine di rendere meno drastica la selezione agonistica e di conseguenza contrastare il fenomeno dell'abbandono, soprattutto proponendo le competizioni come momenti anche sociali e ricreativi.

### **REGOLAMENTO TECNICO PROGETTO ATTIVITA' GIOVANILE**

Fasce di età 1a fascia 10\11 anni

2a fascia 12\13 anni

### **PROVE**

#### **1a fascia(maschi e femmine assieme)**

1 Percorso

2 Combattimento Point Fighting

3 Prova al sacco

Ogni prova effettuata da punteggio e conseguente classifica. La classifica scaturisce dalla somma delle prove.

#### **2a fascia (maschi e femmine separati; il ragazzo/a sceglie 3 delle 4 prove)**

1 Combattimento Point Fighting

2 Combattimento continuato (giudizio con griglia)

3 Prova al sacco

4 Forma musicale (in alternativa, vuoto o areocombat)

Ogni prova effettuata da punteggio e conseguente classifica. La classifica scaturisce dalla somma delle prove.

### **DESCRIZIONE DELLE PROVE (prima fascia)**

#### **PERCORSO:**

prevede un numero di 10 stazioni (esercizi) in cui saranno presenti 2 stazioni con esercizi tecnici (es.: tecniche di calcio, di pugno ecc.), semplici movimenti preacrobatici (capovolta, ruota ecc.) e esercizi di coordinazione generale. La classifica sarà stilata in base al tempo e alle penalità per la non corretta esecuzione degli esercizi.

COMBATTIMENTO Point Fighting  
Come da regolamento Federale (young cadet)

#### PROVA AL SACCO

Lo svolgimento della prova prevede 30" di esecuzione di tecniche al sacco.

Il sacco utilizzato sarà del tipo con basamento, sulla sagoma del sacco saranno applicate 2 bande colorate (posizionabili ad altezze variabili) o sensori, della larghezza di 20 cm, all'altezza del viso e della cintura dell'atleta. La prova sarà giudicata da un arbitro munito di 1 clicker (conta punti) e due giudici che compileranno la griglia di valutazione  
Verranno sommati i punti delle tecniche che andranno a segno su una delle due bande con il seguente punteggio:

tecnica di braccia 1 punto

tecnica di gambe banda bassa 1 punto

tecnica di gambe banda alta 2 punti

tecnica di gamba saltata banda bassa 2 punti

tecnica di gamba saltata banda alta 3 punti

tecnica di gamba saltata girata banda bassa 3 punti

tecnica di gamba saltata girata banda alta 4 punti

Non possono essere eseguite più di due tecniche uguali di seguito (anche se si cambia arto di esecuzione. Esempio: non più di due calci circolari di seguito, non più di due diretti o due ganci di seguito, ecc...)

Ogni due tecniche consecutive di braccia deve essere eseguita almeno una tecnica di gamba.

In caso di tecniche ripetute più volte queste non daranno punteggio.

La classifica scaturisce dalla somma dei punteggi delle singole tecniche.

#### **DESCRIZIONE DELLE PROVE (seconda fascia)**

COMBATTIMENTO Point Fighting  
Come da regolamento Federale (old cadet)

#### COMBATTIMENTO CONTINUATO

Lo svolgimento della prova prevede 2' di combattimento.

Vi sarà la presenza di un arbitro centrale (il cui compito sarà vigilare che la regola del controllo dei colpi sia sempre rispettata e, quando necessario, interrompere l'azione) e due giudici laterali. Al termine dell'incontro l'arbitro e i giudici compileranno la griglia di valutazione per ottenere il punteggio e la conseguente classifica finale.

Al termine della gara il cartellino verrà consegnato al tecnico di società come strumento didattico.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER IL COMBATTIMENTO CONTINUATO

	Colpi a bersaglio /penalità	Varietà tecnica e Tattica	Posizione di guardia, spostamenti, schivate	Correttezza esecutiva Tecniche di braccia	Correttezza esecutiva Tecniche di gambe	Corretta gestione del quadrato e della distanza
5						
5,5						
6						
6,5						
7						
7,5						
8						
8,5						
9						
9,5						
10						
10 e lode						

### Legenda cartellino:

Colpi a bersaglio: numero di tecniche che hanno raggiunto bersagli validi in modo corretto e controllato

Varietà tecnica: diversificazione e utilizzo del repertorio tecnico nelle varie situazioni tattiche.

Posizione di guardia, spostamenti, schivate: mantenimento e pronto ripristino della corretta posizione di guardia, corretto uso degli spostamenti in funzione di attacco e difesa, con variazioni di ritmo e angolazioni.

Correttezza esecutiva Tecniche di braccia: corretta esecuzione dei fondamentali di braccia in attacco e difesa.

Correttezza esecutiva Tecniche di gamba: corretta esecuzione dei fondamentali di gamba in attacco e difesa.

Corretta gestione del quadrato e della distanza: utilizzo dell'intero spazio di gara con mantenimento della corretta distanza con l'avversario.

La classifica scaturisce dalla somma dei singoli punteggi parametrati.

### PROVA AL SACCO

Lo svolgimento della prova prevede 30" di esecuzione di tecniche al sacco.

Il sacco utilizzato sarà del tipo con basamento, sulla sagoma del sacco saranno applicate 2 bande colorate (posizionabili ad altezze variabili) o sensore, della larghezza di 20 cm, all'altezza del viso e della cintura dell'atleta. La prova sarà giudicata da un arbitro munito di 1 clicker (conta punti) e due giudici che compileranno la griglia di valutazione

Verranno sommati i punti delle tecniche che andranno a segno su una delle due bande con il seguente punteggio:

tecnica di braccia banda alta 1 punto

tecnica di gambe banda bassa 1 punto

tecnica di gambe banda alta 2 punti

tecnica di gamba saltata banda bassa 2 punti

tecnica di gamba saltata banda alta 3 punti

tecnica di gamba saltata girata banda bassa 3 punti

tecnica di gamba saltata girata banda alta 4 punti

Non possono essere eseguite più di due tecniche uguali di seguito (anche se si cambia arto di esecuzione. Esempio: non più di due calci circolari di seguito, non più di due diretti o due ganci di seguito, ecc...)

Ogni due tecniche consecutive di braccia deve essere eseguita almeno una tecnica di gamba.

In caso di tecniche ripetute più volte queste non daranno punteggio.

#### GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER LA PROVA AL SACCO

	Varietà tecnica	Posizione di guardia ed equilibrio	Correttezza esecutiva Tecniche di braccia	Correttezza esecutiva Tecniche di gambe
5				
5,5				
6				
6,5				
7				
7,5				
8				
8,5				
9				
9,5				
10				
10 e lode				

Legenda cartellino:

Varietà tecnica: valutazione del repertorio tecnico.

Posizione di guardia ed equilibrio: valutazione dell'equilibri statico, dinamico, di volo.

Correttezza esecutiva tecniche di braccia: esecuzione coordinata dei fondamentali tecnici in rapporto all'età'.

Correttezza esecutiva tecniche di gambe: esecuzione coordinata dei fondamentali tecnici in rapporto all'età'.

La valutazione finale con conseguente classifica sarà la somma delle tecniche eseguite al sacco(parametro quantitativo), sommato alla votazione dei parametri qualitativi del cartellino.

Per equilibrare il punteggio finale i parametri qualitativi sono moltiplicati per due.

#### FORME MUSICALI (in alternativa, "vuoto" o areocombat)

La prova consiste nell'esecuzione di tecniche a vuoto su base musicale con dimostrazione del repertorio tecnico in possesso dei ragazzi/e. La composizione e la presentazione sono libere con un tempo minimo di 40 secondi ad un massimo di 90 secondi (da fine presentazione).

Le categorie sono maschile e femminile senza divisione tra hard e soft e con o senza armi.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER LE FORME MUSICALI

	Varietà tecnica, creatività e applicabilità esecutiva	Ritmo	Correttezza esecutiva delle tecniche	Espressività	Dinamismo e pateticità	
5						
5,5						
6						
6,5						
7						
7,5						
8						
8,5						
9						
9,5						
10						
10 e lode						

Legenda cartellino :

Varietà tecnica , creatività e applicabilità esecutiva: valutazione della coreografia della forma, della fluidità dei movimenti e coerenza sequenziale delle tecniche.

Ritmo: valutazione della forma in rapporto al brano musicale scelto.

Correttezza esecutiva delle tecniche: valutazione della correttezza e della qualità tecnica.

Espressività: dimostrazione attraverso le tecniche della validità tecnica (grinta, determinazione ecc).

Dinamismo e atleticità: valutazione delle difficoltà tecniche inserite nella forma (acrobatica)

La classifica scaturisce dalla somma delle valutazioni.

Regolamento redatto dalla Scuola nazionale di Formazione e dalla Commissione Attività Giovanile e Scolastica FIKBMS.