



**REGOLAMENTO  
EDIZIONE TRIATHLON  
TROFEO ARTI MARZIALI  
UNDER 14**

## PROSPETTO GLOBALE DELLA "COMBINATA"

CLASSE	PROVE
Bambini / Bambine	Prima Prova: Percorso a tempo
	Seconda Prova: Forma (esecuzione libera di tecniche)
	Terza Prova: GiocaCombattimento

## ASPETTI ORGANIZZATIVI "COMBINATA"

Il numero minimo di aree di gara previste è due. Per consentire anche ai meno esperti (es.: bambini che hanno iniziato a praticare la disciplina da pochissimo tempo) di partecipare con soddisfazione alla gara, **si è deciso di adottare un unico percorso a prescindere dall'età.**

**Le tre prove saranno eseguite in successione e pertanto gli atleti, terminata una prova, dovranno presentarsi subito al quadrato previsto per la prova successiva.**

## PERCORSO A TEMPO

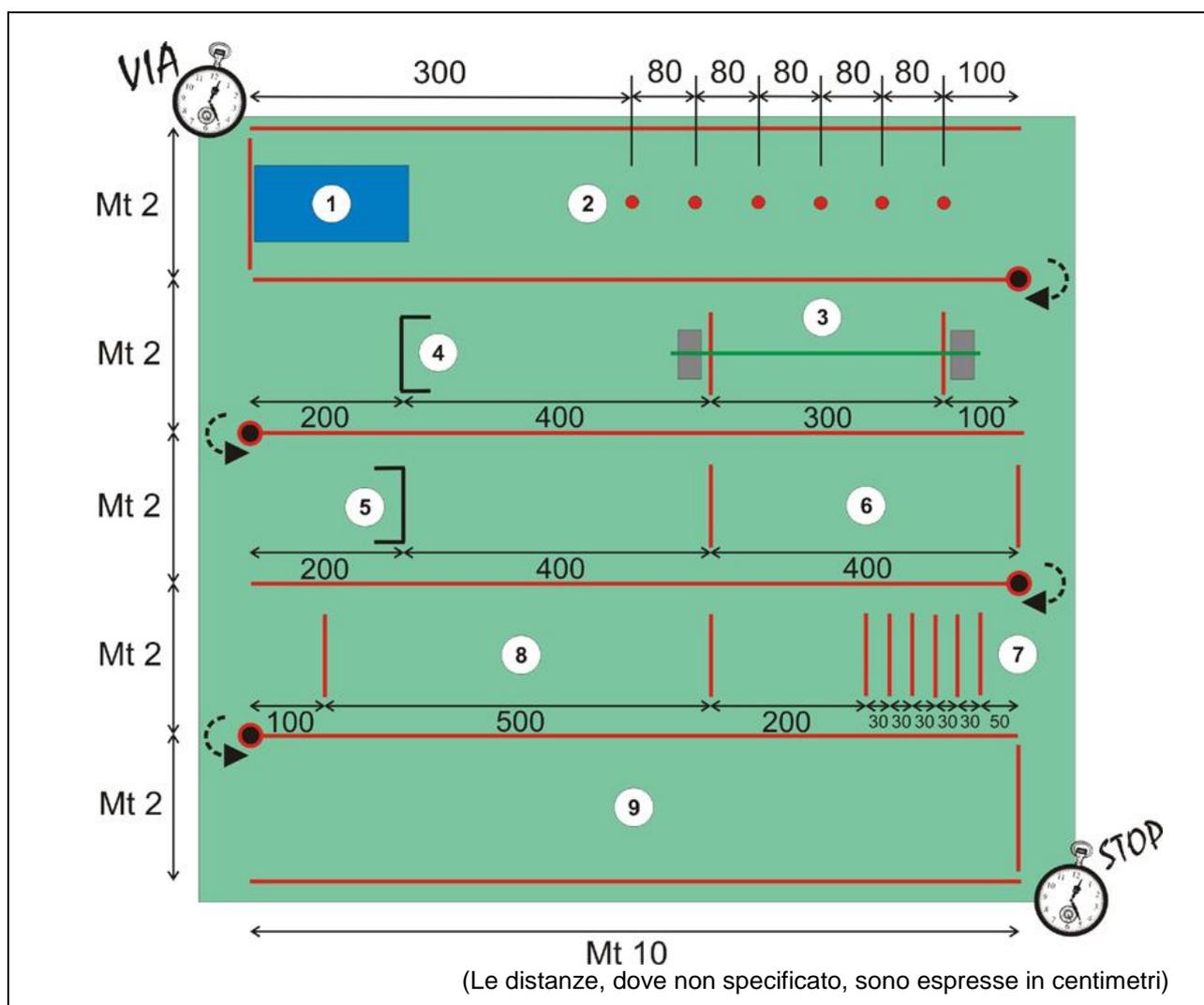


fig. 1

## SPIEGAZIONE PERCORSO A TEMPO

Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

### Elemento 1: rotolamento

L'elemento è ripetuto se l'Atleta esce lateralmente dal materassino.

### Elemento 2: slalom tra i paletti

Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento è ripetuto solo se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere l'elemento.

### Elemento 3: balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento sulla linea

L'elemento è ripetuto se l'Atleta inizia con le punte dei piedi oltre la linea o se inizia a correre senza prima di aver saltato a zig-zag tutta la linea tracciata a terra.

### Elemento 4: superamento libero dell'ostacolo (cm. 30.)

Il salto dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

### Elemento 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo (cm. 20)

Il salto dell'ostacolo è fatto a piedi pari uniti. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'elemento è ripetuto se le battute d'inizio o d'arrivo sono effettuate con un piede solo.

### Elemento 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso)

L'elemento è ripetuto se l'Atleta parte con le mani sopra o oltre la linea di partenza, se tocca con il corpo la linea segnata in terra, esclusione fatta per mani e piedi, o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fondo campo.

### Elemento 7: skip alternato

L'elemento è ripetuto se l'Atleta salta un appoggio nelle cinque zone delimitate dalle strisce di nastro adesivo colorato.

### Elemento 8: balzi a piedi pari uniti sui 5 metri

L'elemento è ripetuto se l'Atleta inizia con le punte dei piedi oltre o sopra la linea d'inizio, se esegue la battuta e/o l'arrivo con un solo piede o con appoggio asincrono dei piedi o se riprende la corsa senza prima di aver superato, a piedi pari uniti, la linea finale dei 5 metri.

### Elemento 9: corsa finale

Nessuna penalità.

## PROVA DI FORMA (esecuzione libera di tecniche)

La prova consiste in una Forma a scelta. Il punteggio è dato con cartelloni numerici con 3 ufficiali di gara.

## GIOCACOMBATTIMENTO

La prova consiste in una dimostrazione di combattimento effettuata da due Atleti non necessariamente della stessa Società Sportiva, eseguendo le tecniche previste nei regolamenti base delle varie discipline, dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (naturalezza posizioni e fluidità dei movimenti);
- strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo);
- padronanza simmetrica dei fondamentali (bilateralità delle azioni tecniche);
- tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco e in fase di difesa).

La prova ha la durata di 40" e a 30" è dato il segnale che il combattimento sta per terminare.

### **È obbligatorio l'uso dei quantini e delle paratie con parapiede, omologati.**

È facoltativo l'uso del corpetto e del paradenti.

Per chi ne fosse sprovvisto, sarà cura della Società organizzatrice metterli a disposizione degli atleti interessati.

### **Azioni consentite:**

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo e al tronco.
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo.
- Pugno rovescio al capo.
- Pugno diretto contro laterale al tronco.

### **Comportamenti e azioni vietate:**

- tutte le tecniche non citate tra quelle consentite;
- le proiezioni;
- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse;
- i contatti al tronco e tutti i contatti epidermici al capo.

## PUNTEGGI E CLASSIFICA

La classifica della Combinata risulterà dalla somma dei punteggi del percorso a tempo, dei punteggi della forma e del risultato ottenuto nel GiocaCombattimento.

Per quanto riguarda i punteggi saranno attuate le seguenti regole:

### **Percorso a tempo:**

da 15 sec. a 25 sec. => 10 punti

da 26 sec. a 30 sec. => 8 punti

da 31 sec. a 35 sec. => 6 punti

da 36 sec. a 40 sec. => 4 punti

oltre i 40 sec. => 0 punti

### **FORMA:**

Il punteggio ottenuto sarà la somma dei 3 cartelloni numerici degli ufficiali di gara.

### **GiocaCombattimento:**

Al vincitore => 10 punti

Sconfitto => 8 punti

*A titolo di esempio un atleta che:*

- *Il percorso a tempo da 15 a 20 sec. punti. 10 - da 21 a 25 sec. punti 8 - da 26 a 30 sec. punti 6 da 31 a 35 sec. punti 4 oltre i 35 sec. punti 2;*
- *Ottenga nel kata i punteggi 7.3 – 7.6 – 7.5.*
- *Risulti sconfitto nel GiocaCombattimento*

*Otterrà il seguente punteggio:*

- *Percorso 6 punti;*
- *Forma 7.3 + 7.6 + 7.5 => 22.4 punti;*
- *Sconfitta GiocaCombattimento => 8 punti*

*Totali 6 + 22.4 + 8 = 36.4 punti*