



**ASD TAEKWONDO RICCIONE E ASD
TAEKWONDO OLIMPIC CATTOLICA**

ORGANIZZANO

In collaborazione con polisportiva Play Hall e festival dello sport e del benessere

In data 14-15 GENNAIOI 2017

Incontri dimostrativi aperti a tutti i tesserati delle società invitate ; STAGE DIFESA PERSONALE, attività bambini

1 MEDAGLIA ED 1 GADGET PER OGNI ISCRITTO

LUOGO: **PLAY HALL PALAZZETTO DELLO SPORT DI RICCIONE viale Carpi**

DATA: **14- 15 gennaio 2017**

PROGRAMMA:

Sabato 14 GENNAIO Inizio ore 14.00 - Termine previsto ore 19.00

COMBATTIMENTI DIMOSTRATIVI DAI 6 AI 60 ANNI

Dalle h 14:00 alle h 17:00

Protezioni complete compreso parapiedi elettronico daedo

STAGE APKIDO (difesa personale forze speciali coreane) con maestro Cromwell Charles

Dalle h 17:00 alle h 19:00 (non sarà possibile assistere allo stage per i non iscritti)

Domenica 15 GENNAIO Inizio ore 10.00 - Termine previsto ore 13.00

Attività bambini

1) PERCORSO LUDICO MOTORIO A TEMPO

2) Salto e colpisco Colpitore (prova di calcio verticale con o senza sforbiciata al colpitore posto sempre più in alto) e prova di calcio laterale al colpitore posto sempre più lontano)

3) Combattimento ludico . Prove di combattimento con 2 round da 1,5 minuto per tutti .

4) prova di 5 block freee style :

GARA "5 BLOCKS FREESTYLE"

Gara di tecniche speciali suddivisa in due categorie senza distinzione di grado: 1) Cadetti A/B - 2) Junior, Senior e Master.

La gara consiste nell'effettuare singolarmente i 5 blocchi obbligatori presenti nell'esecuzione della forma freestyle:

- 1 - Calcio laterale in volo
- 2 - Calci multipli in volo
- 3 - Calci in rotazione
- 4 - Sequenza di combattimento
- 5 - Sequenza di acrobatica

Le 5 prove verranno eseguite l'una di seguito all'altra previo comando dei giudici ed al termine delle stesse verranno sommati i singoli punteggi ottenuti al fine di ottenere il punteggio totale. Questo darà la possibilità agli atleti di misurarsi nella specialità freestyle senza la necessità di creare la poomsae, semplicemente cimentandosi nella tecnica.

1 - CALCIO LATERALE IN VOLO

- Il calcio va eseguito prendendo la rincorsa, senza limiti di passi, e saltando.
- Il punteggio dipenderà dall'**altezza del calcio laterale in volo**: addome, torace, testa, oltre la testa.
- L'altezza del calcio in volo viene determinata dall'altezza media fra il piede che calcia e la parte più bassa del corpo in quel momento, vedi fig. 1.
- Il calcio è valido solo se la gamba è estesa almeno dell'80%.
- Controllare l'estensione della gamba e l'accuratezza tecnica dello yopchagi.

2 - CALCI MULTIPLI IN VOLO

- I calci vanno eseguiti prendendo la rincorsa, senza limiti di passi, e saltando.
- Il punteggio dipenderà dal **numero di calci eseguiti in un unico salto** (2, 3, 4, 5).
- I calci sono validi solo se superano l'altezza della cintura.
- I calci sono validi solo se le gambe sono estese almeno dell'80%.
- Controllare l'estensione delle gambe e l'accuratezza tecnica degli apchagi.

3 - CALCI IN ROTAZIONE IN VOLO

- Non c'è limite del numero di calci in rotazione in volo da eseguire, verrà valutato il migliore.
- La rotazione è valida solo se eseguita in volo, con entrambi i piedi staccati da terra.
- Il punteggio dipenderà dai **gradi di rotazione di un'azione seguita da un calcio** tecnicamente corretto (180°,360°,450°,540°,720°).
- I calci sono validi solo se la gamba è estesa almeno dell'80%.
- Controllare l'estensione della gamba e l'accuratezza tecnica dei calci in rotazione in volo.

4 - SEQUENZA DI COMBATTIMENTO 3/5 CALCI

- La sequenza di calci da combattimento deve essere preceduta da **3, 4 o 5 molleggi/steps obbligatori** (stile combattimento). L'esecuzione di meno di 3 o più di 5 molleggi viene penalizzata con deduzioni di punti.
- I **calci stile combattimento** vanno eseguiti consecutivamente e devono essere **3, 4 o 5 calci a libera scelta**. L'esecuzione di meno di 3 o più di 5 calci viene penalizzata con deduzioni di punti.
- Il numero dei calci non influenza il punteggio, con 3, 4 o 5 calci si può ottenere lo stesso punteggio. Il criterio più importante è il livello della performance (livello qualitativo dei calci in stile combattimento, kyorugi).

5 - SEQUENZA DI ACROBATICI

- La **sequenza acrobatica** è valida solo se presenta **almeno un calcio al suo interno**, il calcio deve essere eseguito durante l'esecuzione dell'azione acrobatica. (Es. durante l'esecuzione di una ruota l'atleta deve fare il calcio durante la rotazione, nel momento in cui ha i piedi per aria).
- Il punteggio dipenderà dalla difficoltà della sequenza acrobatica (livello basso, medio, alto).

ISCRIZIONI

ISCRIZIONI Le iscrizioni saranno possibili esclusivamente tramite e-mail

riccione@tkdteam.com

€10,00 ad atleta per attività combattimento di sabato (sconto 50% per le società che metteranno a disposizione attrezzatura (corpetti elettronici supporti ecc.. oppure 1 tecnico ogni 10 iscritti)

€ 10,00 AD ATLETA PER STAGE HAPKIDO € 5,00 SE GIA' ISCRITTI AL COMBATTIMENTO

