

CRITERIUM GIOVANISSIMI 2011

REGOLAMENTO

Al Criterium Giovanissimi possono partecipare i tesserati F.I.J.L.K.A.M. in possesso della licenza federale. Il criterium è annuale, è costituito da CINQUE prove interprovinciali, tre nel 1° semestre e due nel 2°, e da una finale regionale.

La tassa di iscrizione è di **6,00 €** per ogni singolo atleta.

PREMESSA

Le società organizzatrici sono obbligate a:

- Garantire il rispetto dei tempi di gara previsti dal programma.
- Far rispettare i termini di iscrizione ed inviare al responsabile attività promozionale l'elenco delle società iscritte con relativo numero di partecipanti e segnalazione di eventuali apprendisti arbitri criterium **entro il giovedì precedente la gara.**
- Mettere a disposizione:
 - un responsabile di gara che dovrà provvedere al riscaldamento dei vari gruppi di atleti e alle premiazioni degli stessi.
 - un presidente di giuria Criterium che si occuperà della parte informatica ed organizzativa della gara cercando di raggruppare coerentemente i bambini nelle poule tenendo conto di sesso, peso e grado di cintura. Le poule miste, maschi e femmine, sono da valutare attentamente e da evitare, laddove possibile, nella classe ragazzi (eventualmente interpellare preventivamente i tecnici). E'obbligatorio abbinare tra di loro, salvo reale impossibilità, i bambini iscritti come "principianti" durante le gare del primo semestre.
 - almeno 6 cronometristi addetti anche alla compilazione dei tabelloni di gara.
 - almeno una persona con il compito di predisporre il percorso e registrare i tempi.
 - almeno una persona addetta al controllo peso di tutti gli atleti prima dell'inizio delle rispettive fasce.
- Allestire i tatami di gara in modo simile a schema allegato, con delimitazione delle aree di gara e numerazione.
- Redigere in sede di gara la classifica della prova con l'utilizzo di computer e foglio di calcolo (per informazioni contattare il collaboratore Criterium Giovanissimi)
- Premiare tutti i partecipanti con medaglie uguali e riportanti, incisa sul retro, la data della prova e la dicitura "CRITERIUM GIOVANISSIMI".

Le società partecipanti sono obbligate a:

- **Preiscrivere** i loro atleti **entro e non oltre il mercoledì precedente la gara**. I bambini non pre-iscritti non potranno assolutamente gareggiare. Le pre-iscrizioni sono da redigersi su foglio excel secondo le modalità in seguito indicate:

- L'iscrizione degli atleti va fatta su foglio excel (modulo iscrizione criterium) che deve essere inviato alla società organizzatrice. Le pre-iscrizioni devono essere complete, corredate di dati anagrafici, cintura, peso e sesso. Nel primo semestre principianti, ovvero quelli che hanno cominciato l'attività dopo il mese di settembre 2010 e non principianti andranno iscritti su due fogli separati; nel secondo semestre l'iscrizione va fatta su un unico foglio per tutti con l'indicazione "principiante" nelle note. Nelle note è inoltre possibile segnalare altri eventuali problemi o richieste da parte dell'atleta ("solo con femmine", "solo con maschi", "anche con maschi" etc...).

Relativamente alla gara di yaku soku geiko, indicare anche le coppie, cercando di associare tra loro bambini con grado di cintura il più simile possibile.

Il grado di cintura da dichiarare è quello effettivamente acquisito in palestra (e non quello di tesseramento), le cinture bicolori vanno dichiarate con il loro grado effettivo e non con quello corrispondente al grado minore.

Il peso da dichiarare si intende in judogi (giacca compresa) per i nati nel 2001 e seguenti, in pantaloni del judogi(M) o pantaloni e maglietta(F) per i nati nel 2000 e per gli ES A.

Si raccomanda la massima lealtà e precisione sulla dichiarazione del peso e l'aggiornamento dello stesso nel corso delle varie prove.

- Indicare inoltre i nati nel 2005 ai fini di fornire un ulteriore parametro utile negli abbinamenti.

- Nell'iscrizione indicare nome e numero di cellulare del responsabile a cui fare riferimento per eventuali chiarimenti o problemi.

- **Comunicare eventuali assenze entro le ore 21.30 del venerdì precedente la gara.** La quota di iscrizione dovrà essere versata, altrimenti, anche per gli atleti iscritti che poi non partecipano.

- Segnalare alla società organizzatrice il nominativo di un tecnico/arbitro disponibile a collaborare nell'organizzazione della prova per tutte le fasce d'età in cui la società abbia atleti in gara ed eventualmente il nominativo di max due atleti, purché cinture nere, che volessero arbitrare con l'ausilio del suddetto tecnico/arbitro.

In ogni prova tutte le classi di età verranno pesate.

Se lo scarto tra il peso dichiarato e il peso reale supera 1,5 kg, la Società dovrà corrispondere la tassa d'iscrizione doppia per l'atleta o gli atleti in questione qualora il peso dichiarato fosse inferiore a quello reale.

In caso di dichiarazione di peso errata, con peso dichiarato superiore al reale, la tassa di iscrizione doppia non sarà dovuta se il tecnico sociale dell'atleta non richiede il cambio di poule.

La tassa doppia sarà dovuta anche in caso di iscrizione in errata fascia di età e comunque in ogni caso l'errore di iscrizione comporti lavoro supplementare in sede di gara.

Per la migliore interpretazione dello spirito della manifestazione e nel rispetto della sensibilità di tutti, tecnici ed accompagnatori sono invitati a seguire in silenzio lo svolgimento delle prove per quanto riguarda le classi 2001 e più giovani.

Il tecnico di società è responsabile del comportamento dei genitori dei propri allievi.

Il mancato rispetto delle norme contenute nella premessa, se ripetuto e grave, può portare all'esclusione della società interessata dalle classifiche Criterium Giovanissimi 2011.

BAMBINI, FANCIULLI E RAGAZZI (2005-2001)

CRITERIUM INDIVIDUALE

Gli atleti sosterranno in ogni gara una o due prove secondo il seguente programma:

GARA 1, 2, 4: RANDORI + PERCORSO

GARA 3: Trofeo Judo Bimbi (Triveneto)

GARA 5: YAKU SOKU GEIKO

FINALE REGIONALE: RANDORI + PERCORSO
(con classifiche e premiazioni separate)

Per la prova di **RANDORI** i bambini saranno divisi a poule di tre, quattro o, in ultima analisi e per reale necessità, cinque, e tutti devono avere la possibilità di effettuare almeno due incontri. Saranno assegnati 2 punti per ogni incontro vinto e 1 per ogni incontro pareggiato. Le poule dovranno essere composte da bambini più simili possibile per quanto riguarda peso, cintura e sesso. Il regolamento arbitrale è specificato nei paragrafi successivi. Per ogni poule saranno assegnati i seguenti punteggi:

1° 9 punti
2° 6 punti
3° 3 punti
altri 1 punto

La determinazione della classifica di ogni poule seguirà i seguenti criteri:

- maggior numero di punti;
- maggior numero di punti judo;
- scontro diretto.

Per la prova di **CIRCUITO A TEMPO/PERCORSO** i partecipanti verranno divisi in **3 fasce di peso e per ogni fascia di peso saranno individuate 2 fasce di merito** a seconda del tempo ottenuto nella prova.

I punteggi saranno assegnati, per ogni fascia di peso, nel seguente modo:

1° fascia (tempi più bassi)	6 punti
2° fascia (tempi più alti)	3 punti

Per la prova di **YAKU SOKU GEIKO** le coppie saranno divise in **tabelloni composti al massimo da 8 coppie, con la formula del doppio recupero e spareggio fra i due terzi**. Tutte le coppie dovranno in ogni caso effettuare almeno due prove.

Le coppie devono essere composte da bambini nati nello stesso anno, non necessariamente dello stesso club. Nel caso in cui una società avesse un numero dispari di bambini nati in un certo anno, può scegliere di far disputare ad uno di essi la prova con due compagni diversi (si terrà conto per lui del punteggio più alto).

Si raccomanda di comunicare il peso per le classi 2000 ed ES A ed il grado di cintura per tutti all'atto della pre-iscrizione e di creare coppie di bambini con **grado di cintura il più simile possibile**, in modo da poter tener conto di tali parametri nella composizione dei tabelloni di gara.

I punteggi criterium saranno assegnati alle coppie nel seguente modo:

1^a	12 punti
2^a	10 punti
3^a	8 punti
4^a	7 punti
5^a	6 punti
altri	5 punti

Il regolamento dettagliato per lo yaku soku geiko è specificato nei paragrafi successivi.

Alla fine di ogni competizione verrà stilata la classifica per anno (sommando i punteggi ottenuti dai bambini nelle due prove, eccetto gara 3 e 4) e saranno assegnati i **PUNTI CRITERIUM** nel modo seguente:

1°	12 punti
2°	10 punti
3°	8 punti
4°	7 punti
5°	6 punti
6°	5 punti

Alla fine delle prove interprovinciali verrà stilata, sulla base dei punti Criterium, la classifica regionale per anno di nascita considerando, per ogni atleta, i migliori tre risultati ottenuti. Sulla base di questa classifica **accederanno alla finale regionale i migliori TRENTACINQUE atleti per ogni anno di nascita.** In caso di rinunce segnalate entro i termini gli atleti verranno sostituiti solo se il numero dei partecipanti scendesse al di sotto di 35; per la sostituzione si terrà conto nell'ordine dei punti qualificanti e dei punti totali.

Non è obbligatorio partecipare a tutte le fasi interprovinciali per accedere alla finale regionale. La finale regionale seguirà i criteri fin qui esposti per le gare interprovinciali. La partecipazione dei qualificati alla finale regionale deve essere confermata entro il **1.12.2011** e la conferma deve riportare nuovamente grado di cintura e peso aggiornati.

Le società sono comunque invitate a segnalare eventuali defezioni non appena ne fossero a conoscenza, anche prima di tale data. I finalisti verranno pesati in sede di gara e non pagheranno quota di iscrizione.

REGOLAMENTI ARBITRALI SPECIFICI DELLE VARIE PROVE PER LE RISPETTIVE CLASSI

SI RACCOMANDA A TUTTI GLI ARBITRI E INSEGNANTI DI LEGGERE IL REGOLAMENTO ARBITRALE CHE IN ALCUNI PUNTI SI DISCOSTA DA QUELLO APPLICATO NELLE COMPETIZIONI RIVOLTE AGLI AGONISTI.

NELLO SPECIFICO SI INVITA CHI ARBITRA AD ASSEGNARE LE SANZIONI PER PASSIVITA' E A FARLO DOPO UN TEMPO DI INATTIVITA' COMMISURATO ALLA DURATA DELL'INCONTRO DELLA CLASSE RELATIVA.

-REGOLAMENTO ARBITRALE BAMBINI E FANCIULLI (2005/2004 e 2003) -

Per le fasce in oggetto la prova di randori avrà la durata di **1' non effettivo** e si svolgerà in **ne-waza**. Gli atleti, dopo aver effettuato il saluto dalla posizione in ginocchio (zarei), dovranno avvicinarsi e posizionarsi, seduti con i glutei a terra, con la propria schiena a contatto con quella dell'altro contendente. Questa posizione dovrà essere assunta ogni qualvolta l'incontro sarà interrotto da matè o dopo un ippon. Alla fine dell'incontro i due contendenti dovranno posizionarsi in ginocchio uno di fronte all'altro, fare il saluto (zarei) e attendere la proclamazione del verdetto. E' vietato abbracciare il collo dell'avversario per rovesciarlo. Nel caso che un atleta irrigidisca le braccia per non far avvicinare l'altro oppure si difenda solamente senza dimostrare una chiara volontà di attacco dovrà essere avvertito la prima volta e penalizzato in crescendo le volte successive. Dal momento che i due atleti si trovano a terra è possibile, per squilibrare il compagno e immobilizzarlo, effettuare qualunque tipo di presa permessa dall'attuale Regolamento Internazionale relativamente alla fase di ne waza. A seconda della velocità e del modo di caduta dell'avversario, questi squilibri dovranno essere conteggiati, senza assegnazione di punteggio, ai fini di una eventuale decisione se l'incontro finisce in parità. Se uno dei due contendenti immobilizza l'avversario e ottiene ippon (o equivalente in waza ari) l'incontro non termina e ricomincia dalla posizione di partenza per proseguire fino allo scadere del tempo o all'effettuazione del secondo ippon (o equivalente in waza ari).

Se nessuno dei combattenti effettuerà ippon vincerà l'incontro chi avrà totalizzato l'azione valutata maggiormente (waza ari conta più di un qualsiasi numero di yuko). In caso di parità assoluta, senza evidente differenza di atteggiamento, squilibri o rovesciamenti, saranno chiesti altri 30" di combattimento che si svolgeranno con la regola del golden score. Se nessuno dei combattenti otterrà punteggi e non c'è una differenza nemmeno per quanto riguarda i rovesciamenti può essere annunciato il verdetto di parità.

Di seguito, per una maggiore uniformità ed omogeneità, vengono fornite spiegazioni ai fini dell'attribuzione dei punti judo all'atleta che vince l'incontro. Ricordiamo che i punti judo sono importanti per la classifica di poule in caso di parità di punteggio. Vengono evidenziate solo le situazioni che dipendono dal fatto che durante l'incontro sia già stato ottenuto ippon da parte di uno dei due atleti; viceversa se l'incontro non finisce prima del limite l'attribuzione dei punti judo segue la normale prassi prevista dal Regolamento Internazionale.

- viene dichiarato vincitore per 20 punti judo chi ottiene due ippon o equivalente in waza ari;
- se un combattente ottiene ippon e nella seconda parte dell'incontro subisce ippon l'incontro deve essere prolungato di 30" che saranno svolti con la regola del golden score, al vincitore saranno assegnati i punti judo relativi al punteggio tecnico ottenuto;
- se un combattente ottiene ippon e la seconda parte dell'incontro termina in parità verrà dichiarato vincitore per 10 punti judo;
- se un combattente ottiene ippon e la seconda parte dell'incontro termina non con un altro ippon ma sempre a favore dello stesso combattente, questo verrà dichiarato vincitore con un punteggio uguale alla somma tra l'ippon e i punti judo ottenuti nella seconda parte dell'incontro (ad esempio se nella seconda parte dell'incontro l'atleta che ha ottenuto ippon vince per yuko verrà considerato vincitore con 15 punti judo);
- se un combattente ottiene ippon e nella seconda parte dell'incontro viene sconfitto ma non per ippon verrà dichiarato vincitore con un punteggio uguale alla differenza tra l'ippon e i punti judo ottenuti dall'avversario nella seconda parte dell'incontro (ad esempio se nella seconda parte dell'incontro l'atleta che ha ottenuto ippon viene sconfitto per yuko verrà considerato vincitore con 5 punti judo l'atleta che ha ottenuto ippon).

Considerata la breve durata dell'incontro si raccomandano vivamente i tecnici che arbitrano di fornire spiegazioni brevi oppure di far fermare il tempo se la spiegazione richiede più tempo.

La durata dell'**Osae-Komi** viene ridotta nel modo seguente:

Ippon	10"
Waza ari	da 6" a 9"
Yuko	da 1" a 5"

- REGOLAMENTO ARBITRALE BAMBINI E RAGAZZI (2002 e 2001) -

Per queste fasce la prova di randori avrà la durata di **1' 30" non effettivo** e si svolgerà preferibilmente in **tachi waza con prosecuzione in ne waza**; tuttavia in casi particolari (manifesta superiorità di uno dei due contendenti oppure poca esperienza da parte di un atleta) è possibile che l'incontro o parte di esso si svolga in ne-waza. In questo caso il regolamento che si deve adottare è quello spiegato al punto precedente per la classe Bambini-Fanciulli.

Il randori deve seguire le regole attualmente in vigore per le classi pre-agonistiche (judo protetto) specificate nella pubblicazione curata dalla Commissione Federale Promozione e Sviluppo. Per stimolare comunque il bambino all'attacco piuttosto che alla difesa si raccomanda ai tecnici che arbitrano gli incontri di

sanzionare, dopo opportuna spiegazione, quegli atleti che mantengono atteggiamenti troppo difensivi.

Se uno dei due contendenti ottiene ippon (o equivalente in waza ari) l'incontro non termina ricomincia dalla posizione di partenza e prosegue fino allo scadere del tempo o all'ottenimento del secondo ippon (o equivalente in waza ari). Nel caso in cui un atleta ottenga ippon e immobilizzi conseguentemente l'avversario il combattimento dovrà essere fermato e fatto ripartire dalla posizione iniziale dopo aver fatto segnare sul tabellone l'ippon ottenuto.

Se nessuno dei combattenti effettuerà ippon vincerà l'incontro chi avrà totalizzato l'azione valutata maggiormente (waza ari conta più di un qualsiasi numero di yuko). In caso di parità assoluta, senza evidente differenza di atteggiamento, numero di attacchi o kinza, saranno chiesti altri 30" di combattimento che si svolgeranno con la regola del golden score. Se nessuno dei combattenti otterrà punteggi e non c'è una differenza nemmeno per quanto riguarda l'atteggiamento di gara, i kinza, o il numero di attacchi può essere annunciato il verdetto di parità.

Ricordiamo che i punti judo sono importanti per la classifica di poule in caso di parità di punteggio.

Nelle situazioni in cui sia già stato ottenuto ippon da parte di uno dei due atleti valgono le regole spiegate nel paragrafo precedente per la classe bambini; viceversa se nessuno ottiene ippon l'attribuzione dei punti judo al vincitore segue la normale prassi prevista dal Regolamento Internazionale.

La durata dell'**Osae-komi** è così suddivisa:

Ippon	15"
Waza ari	da 10" a 14"
Yuko	da 5" a 9"

- REGOLAMENTO ARBITRALE RAGAZZI 2000 -

INDIVIDUALE e A SQUADRE

I ragazzi nati nel 2000 possono partecipare alle gare 1, 2, 3, 4, 5, individualmente o secondo la formula delle squadre miste.

Le gare interprovinciali prevedono sempre ed esclusivamente la prova di randori e non sono qualificanti per la finale regionale.

Per fascia Ragazzi 2000 la prova di randori avrà la durata di **2' effettivi** e si svolgerà secondo lo **stesso regolamento tecnico applicato alla fascia Bambini-Ragazzi (regolamento protetto) mentre gli incontri si concluderanno al conseguimento di un solo ippon da parte di uno dei due contendenti.**

Tuttavia, in casi particolari (manifesta superiorità di uno dei due contendenti oppure poca esperienza da parte di un atleta), è possibile che l'incontro o parte di esso si svolga in ne-waza.

La formula di gara è quella del recupero doppio o, a seconda del numero di partecipanti, quella del girone all'italiana. **Tutti devono avere la possibilità di effettuare almeno due incontri.** Per determinare la classifica in caso di poule si applicano le regole indicate sopra, per il doppio recupero le regole sono quelle consuete.

Al criterium possono partecipare ragazzi con qualunque grado di cintura. Sarà premura della società organizzatrice costituire poule e tabelloni che tengano conto di peso, cintura e sesso. Si raccomanda alle società organizzatrici di abbinare tra loro i principianti.

Il peso va dichiarato secondo le regole Fijlkam per gli agonisti, ossia maschi con pantaloni del judogi e femmine con pantaloni del judogi e maglietta.

Non essendo le prove qualificanti per la finale è data possibilità alle società organizzatrici di invitare per questa fascia d'età club al di fuori della Regione, purché tali club si attengano alle regole previste per il Criterium.

Si ricorda che la durata dell'**Osae-komi** per questa classe è la seguente:

Ippon	20"
Waza ari	da 15" a 19"
Yuko	da 10" a 14"

- REGOLAMENTO ESORDIENTI A-

Alle prove 2 e 5 potranno partecipare anche gli Esordienti A e gli arbitraggi seguiranno il **regolamento FIJLKAM**.

Il peso va dichiarato secondo le regole Fijlkam, ossia maschi con pantaloni del judogi e femmine con pantaloni del judogi e maglietta.

Le gare interprovinciali prevedono sempre ed esclusivamente la prova di randori e non sono qualificanti per la finale regionale.

Le poule verranno composte secondo la formula Criterium, con particolare attenzione per quel che riguarda i principianti che pertanto andranno sempre adeguatamente segnalati. Verranno garantiti a tutti i partecipanti almeno due incontri.

Non essendo le prove per gli ES A qualificanti per la finale, è data possibilità alle società organizzatrici di invitare per questa fascia d'età club al di fuori della Regione, purché tali club si attengano alle regole previste per il Criterium.

Al Trofeo JUDOBIMBI (terza tappa) è prevista la partecipazione della classe ES A, inoltre, in occasione della Finale Regionale di dicembre verrà abbinato un Trofeo dedicato alla stessa classe.

- ARBITRI CRITERIUM -

Per le prove di randori è data possibilità alle Società di portare al **massimo 2 atleti** (con **grado minimo 1° dan**) per formarli come 'arbitri criterium'. Gli stessi arbitreranno per almeno tre prove assieme al tecnico responsabile della Società stessa o altro tecnico che si rendesse disponibile.

Per coordinare la formazione degli stessi e conteggiarne le presenze le Società interessate sono pregate di segnalarne i nominativi alle Società organizzatrici (contestualmente alla pre-iscrizione degli atleti) e al responsabile Criterium.

In seguito sarà cura del tecnico responsabile della Società concordare con il responsabile del criterium il graduale inserimento autonomo all'arbitraggio del nuovo arbitro, qualora questo avesse dimostrato di averne capacità.

- REGOLAMENTO YAKU SOKU GEIKO -

La prova di yaku soku geiko dura **1 minuto** e viene giudicata da una giuria composta da tre insegnanti/arbitri.

L'esecuzione è libera nel contenuto e nella successione delle tecniche.

Questi i principali parametri di giudizio:

- **forma e controllo**
- **realità del movimento**
- **varietà e difficoltà tecnica (intesa anche come simmetria, renraku, kaeshi, ne waza).**

Alla fine della prova la giuria assegna la vittoria alzando la bandierina (bianca o rossa) corrispondente alla coppia che ottiene almeno due preferenze su tre.

Se alla fine del minuto permane la parità di giudizio, è possibile richiedere ulteriori trenta secondi A COPPIA di tempo per valutare meglio la prestazione delle coppie. Alla fine di questo over-time è necessario pervenire a un giudizio che non può essere di parità.

- REGOLAMENTO PERCORSO -

Lo schema del percorso rimane invariato durante tutte le prove, ma in caso di necessità potrà essere ridotto in sede di gara con abolizioni di stazioni diverse di gara in gara. Per le classi 2001, 2002 e 2003 è valido il percorso in Fig.1 mentre le classi 2004 e 2005 eseguiranno una versione semplificata del percorso, come rappresentato in seguito in Fig.2.

Per la Finale il percorso verrà modificato sul posto (inversione di stazioni o variazioni delle stesse).

Lo scopo del percorso è quello di stimolare i ragazzi al miglioramento delle abilità motorie richieste nell'arco dell'anno ed è quindi particolarmente importante che i tecnici tengano un quadro complessivo dei dati delle prove e rendano conto di volta in volta ai propri allievi relativamente ai tempi del percorso e le eventuali penalità ottenute.

E' opportuno che chi tiene il tempo del percorso e chi lo registra manualmente stiano molto vicini per evitare incomprensioni sul tempo. Inoltre occorre far notare, con la mano tesa verso l'alto ad indicarne il numero, le penalità con cui il bambino viene penalizzato durante lo svolgimento della prova.

Di seguito si illustra in modo schematico lo svolgimento dei due percorsi.

PERCORSO PER LE CLASSI 2001-2002-2003

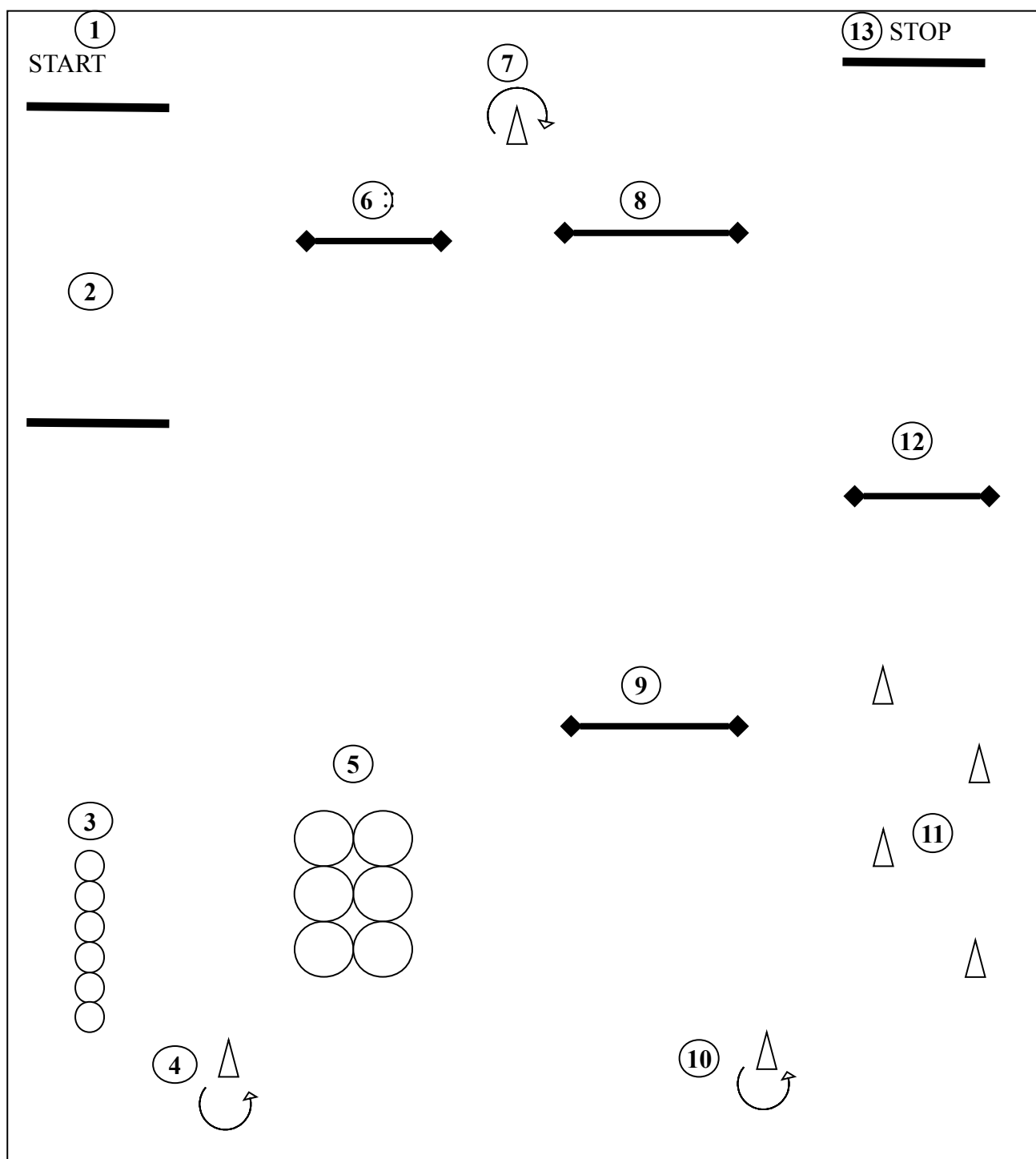


Fig.1

PERCORSO SEMPLIFICATO PER LE CLASSI 2004-2005

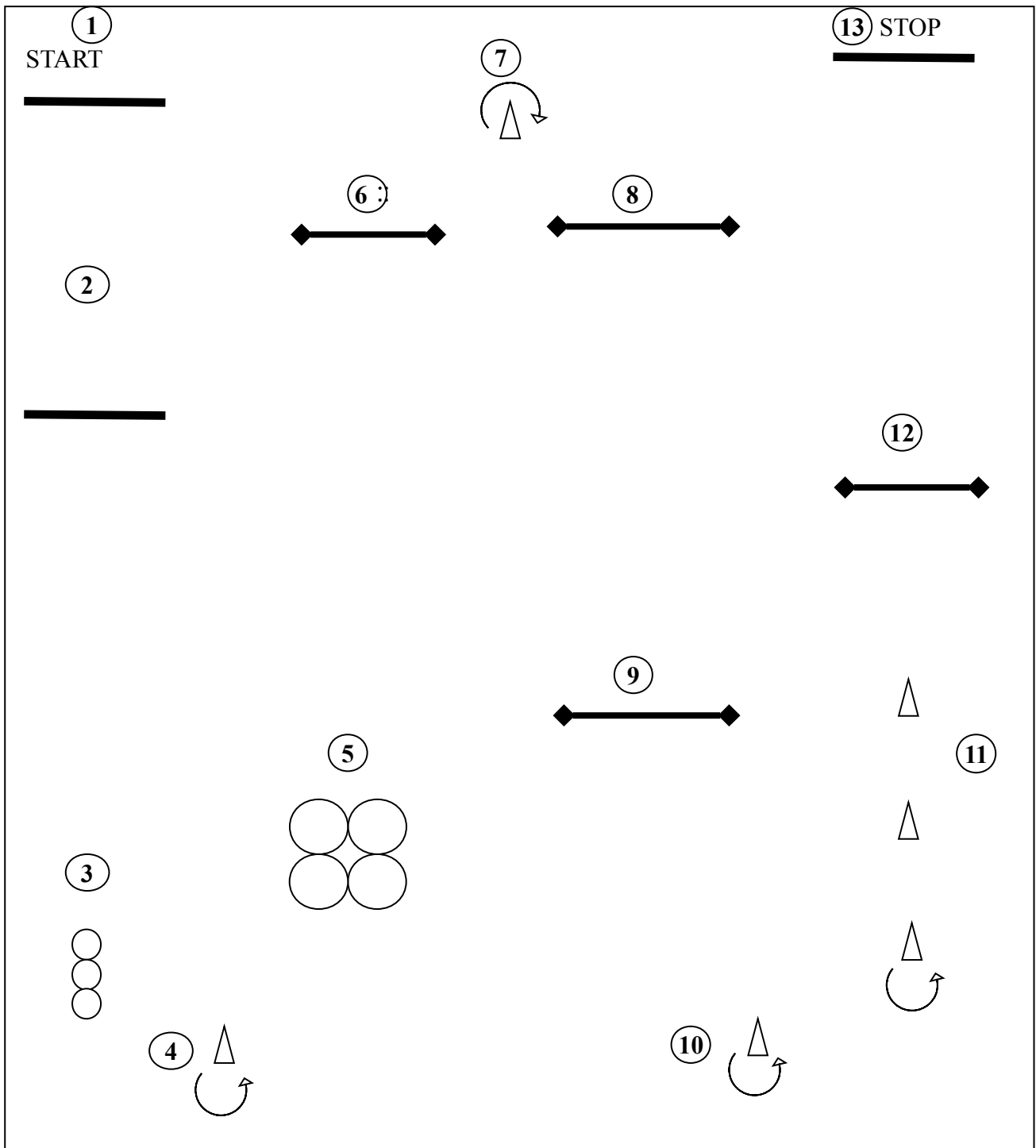


Fig.2

Fig.1

- Partenza seduti con piedi sulla linea di start (1).
- Procedere da seduti, con l'ausilio delle mani o meno, fino a che i piedi non superano la seconda linea e rialzarsi appoggiando i piedi al di fuori dell'area (2)
- Girarsi prima dell'inizio della striscia-ostacolo centrale (non scavalcandola!) e procedere correndo all'indietro (non saltando a piedi pari!) con un piede da una parte e l'altro dall'altra rispetto alla striscia-ostacolo (3).
- Proseguire senza rigirarsi lasciando il birillo all'interno rispetto al percorso (4).
- Saltare le 3 coppie di cerchi a piedi larghi e paralleli ponendo simultaneamente il piede destro nel cerchio a destra e il piede sinistro nel cerchio a sinistra(5).
- Eseguire ushiro ukemi senza girarsi dopo aver superato la linea tracciata (6).
- Proseguire lasciando il birillo sulla propria destra (7).
- Passare sotto l'ostacolo (h 60-65 cm) come si vuole (8).
- Eseguire una capriola con partenza con i piedi d'appoggio prima dell'ostacolo (h 15/20 cm) e le mani in appoggio dopo lo stesso(9).
- Proseguire lasciandosi il birillo sulla sinistra (10).
- Slalom fra i birilli (11).
- Saltare l'ostacolo (h 25/30 cm) come si vuole (12)
- Scatto fino allo stop e 'battere cinque' a chi tiene il tempo che sarà posizionato in ginocchio sulla linea e fermerà il cronometro quando il bambino batte (13).

Fig.2 (semplificato)

Come percorso normale ma

- dimezzando la lunghezza dell'ostacolo centrale per la corsa all'indietro(3)
- togliendo la prima coppia di cerchi nei salti (5)
- ponendo l'ostacolo a terra nella capriola (tipo bastone fissato con nastro) (9)
- allineando i birilli nello slalom e togliendone uno (11). Nota: il passaggio del primo birillo dovrà avvenire esternamente.

DISTANZE INDICATIVE

Fig .1

Distanza fra la linea di start e la linea finale dell'area (2) 2m.
Distanza fra la linea finale dell'area (2) e la striscia-ostacolo (3) 2,5m.
Lunghezza linea (3) 1,2m larghezza 20cm (N.B. la linea va composta con ostacoli tipo 'cinesini', mattoncini di plastica o birilli bassi di gomma).
Distanza fra linea di curva (4) e l'inizio dell'ostacolo (5) 1,5m
Distanza fra la fine dell'ostacolo (5) e la linea di ushiro ukemi 2m
Distanza fra linea di ushiro ukemi e la linea di curva (7) 1m
Distanza fra linea di curva (7) e l'ostacolo (8) 1m
Distanza fra gli ostacoli (8) e (9) 3m
Distanza fra l'ostacolo (9) e la linea di curva (10) 2m
Distanza fra linea di curva (7) e l'ostacolo (11) 0,5m
Lunghezza dell'area (11) 2,5m, larghezza 1m.
Distanza fra l'ultimo birillo e l'ostacolo da saltare(12) 1,5m
Distanza fra l'ostacolo da saltare(12) e la linea di stop 2m

Fig.2 (semplificato)

Distanza fra la linea di start e la linea finale dell'area (2) 2m.
Distanza fra la linea finale dell'area (2) e la striscia-ostacolo (3) 3m.
Lunghezza linea (3) 0,6m larghezza 20cm (N.B. la linea va composta con ostacoli tipo 'cinesini', mattoncini di plastica o birilli bassi di gomma).
Distanza fra linea di curva (4) e l'inizio dell'ostacolo (5) 2m
Distanza fra la fine dell'ostacolo (5) e la linea di ushiro ukemi 2m
Distanza fra linea di ushiro ukemi e la linea di curva (7) 1m
Distanza fra linea di curva (7) e l'ostacolo (8) 1m
Distanza fra gli ostacoli (8) e (9) 3m
Distanza fra l'ostacolo (9) e la linea di curva (10) 2m
Distanza fra linea di curva (7) e il primo birillo (11) 0,5m
Distanza fra i birilli(11) 1m.
Distanza fra l'ultimo birillo e l'ostacolo da saltare(12) 2m
Distanza fra l'ostacolo da saltare(12) e la linea di stop 2m

PENALITA' PERCORSI:

- abbattimento di ostacoli o birilli 1"
- spostamento di ostacoli, cerchi o birilli 1" (solo per quelli spostati direttamente)
- mancato passaggio in un cerchio 1"
- passaggio o andatura diversi da quelli specificati 1"
- inizio dell'andatura ritardato rispetto al riferimento indicato 1"
- interruzione dell'andatura prima del superamento della linea finale 1"
- superamento con i piedi delle linee/ostacoli nell'esecuzione di capriola o ushiro ukemi 1"

- errata esecuzione di ushiro ukemi: caduta sui gomiti 2"
- mancata esecuzione di stazione 3"