



a.s.d. SHIRO RYUU KARATE

organizza il giorno **domenica 26 GENNAIO 2014**

1° trofeo SHIRO RYUU

GARA DI KATA E KUMITE

presso il Palazzetto dello Sport di **Grantorto (PD)**, sito in via S. Antonio.

Le categorie **Bambini (2009/2007)** e **Fanciulli (2006/2005)** effettuano le prove di : **percorso, palloncino, prova tecnica di libera composizione o di stile.**

Mentre le categorie **ragazzi (2004/2003)** ed **esordienti A (2002/2001)** dovranno scegliere tra :

- 1. percorso, palloncino, forma libera o di stile**
- 2. prova di kata o kumite con regolamento WKF.**

Gli atleti saranno divisi in piccoli gruppi omogenei (maschi/femmine, per peso e per abilità) , disputeranno incontri di Kata o Kumite (60 secondi) come un girone all'italiana. In questo caso si raccomanda a tutti gli atleti di indossare il Kimono; per il Kumite, di avere in dotazione e di indossare tutte le protezioni obbligatorie previste (paradenti, corpetto, guantini, paratibie complete di parapiede e conchiglia) e se possibile essere dotati di cinture e guantini rossi e blu. Per il Kata possono ripetere lo stesso o variare.

PERCORSO, PALLONCINO, PROVA LIBERA

orari inizio prove: *atleti Bambini Fanciulli Inizio ore 09.00*

atleti Ragazzi ed Esordienti A ore 10.00

KATA E KUMITE

orari inizio prove: *atleti ragazzi ed esordienti A prova kata ore inizio 10.30*

atleti ragazzi ed esordienti A prova di kumite inizio 11.00