



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE LAZIO




A tutte le Società/Associazioni/Enti di Promozione Sportiva

Roma, 29/04/2019 – Allegato A



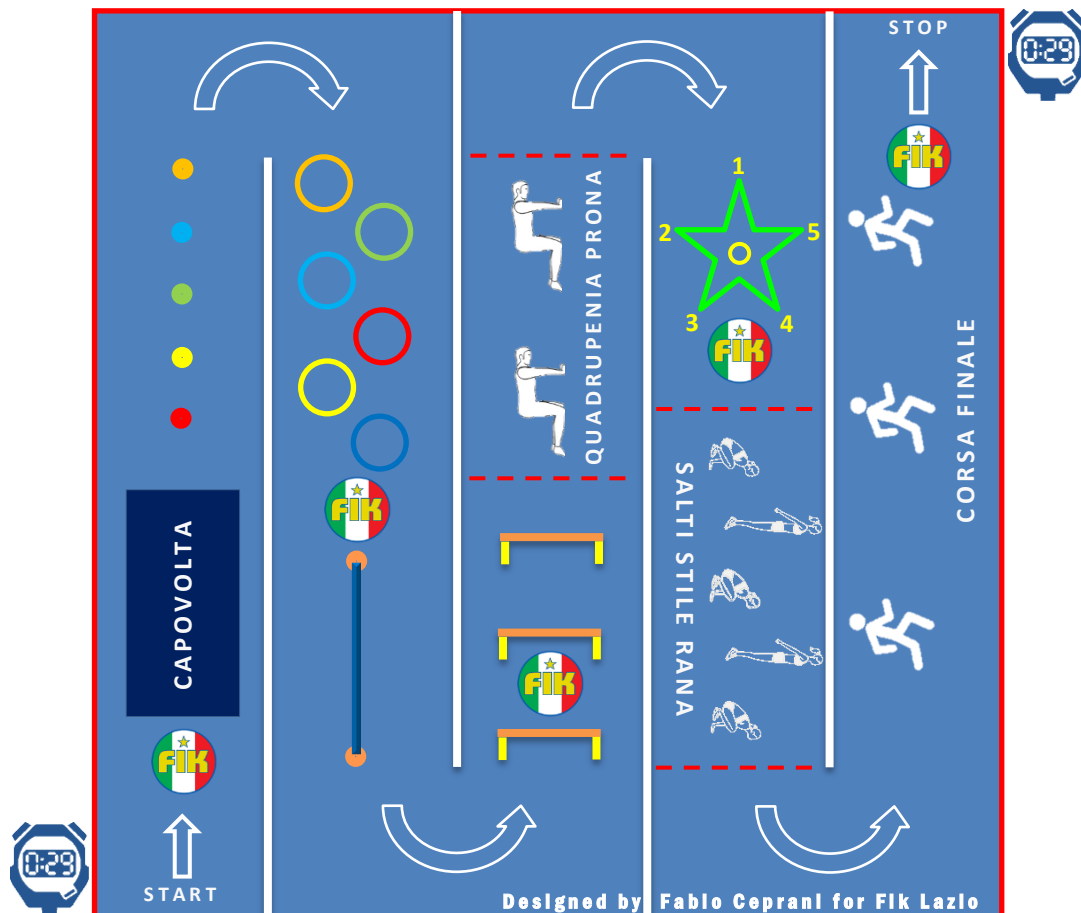
Trofeo **2019**
Arcobaleno

4° Memorial Stella Manzi “Una  *Stella* tra le stelle”

Oggetto: Specifiche tecniche e penalità Tatami Games

TATAMI GAMES (8x8)

Tutti i partecipanti, suddivisi in maschi e femmine e per classe di appartenenza, si cimenteranno secondo il seguente percorso motorio a tempo:



Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Lazio

Via Lucio Elio Seiano, 26 – 00174 Roma (RM) – C.F. 97717070581

Tel: +39 339 4067397 E-mail: lazio@federkarate.it - Sito: www.federkarate.it/lazio



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE LAZIO



ESERCIZI

ERRORI

PENALITA'

1) Capovolta in avanti

Uscita dalla materassina	+ 1 secondo
Mancata esecuzione esercizio	+ 5 secondi

2) Zig-zag tra 5 birilli

Spostamento birillo	+ 1 secondo
Mancato passaggio o abbattimento singolo birillo	+ 2 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 10 secondi

3) Salto a piedi uniti nei cerchi

Spostamento cerchio	+ 1 secondo
Mancato passaggio singolo cerchio	+ 2 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 12 secondi

4) Superamento laterale corda tesa con tre salti a piedi alterni (in ogni salto passano entrambi i piedi)

Tocco della corda	+ 1 secondo
Mancato salto singolo	+ 2 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 6 secondi

5) Superamento libero di ostacoli orizzontali

Spostamento ostacolo	+ 1 secondo
Abbattimento o mancato superamento singolo ostacolo	+ 2 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 6 secondi

6) Quadrupenia prona con volto rivolto verso il basso (zona delimitata orizzontalmente)

Esecuzione parziale	+ 3 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 6 secondi

7) Stella - salti a piedi uniti sui cinque vertici in sequenza

Esecuzione parziale	+ 5 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 10 secondi

8) Salto stile rana in avanzamento (zona delimitata orizzontalmente)

Esecuzione parziale	+ 3 secondi
Mancata esecuzione intero esercizio	+ 6 secondi

9) Corsa finale.