



Regulamento do I Torneio interno Heian Amicale Norte Alentejo

Este torneio destina-se a todos os atletas da Amicale Karate.

O evento ocorrerá no pavilhão desportivo da escola secundária de Gavião no dia 15 de Dezembro de 2018, com início previsto para as 10.00h.

Haverá um briefing para Árbitros às 9h00m e Treinadores às 9h30m, seguido de um treino preliminar conjunto, com a atribuição de 0,6 créditos, com vista à melhoria técnica dos nossos alunos, entre as 10.00H e as 11.30H.

A competição terá início às 11.40H e termina às 17.00H, com um intervalo para almoço entre as 13.00H e as 14.30H

Inscrições

O custo da inscrição é de 5€ / atleta, independentemente do nº de provas em que participa.

Os atletas deverão estar inscritos até ao dia 2 de Dezembro, através da ficha de inscrição, para que se possam adquirir os prémios atempadamente. A ficha de inscrição deverá ser enviada para ferraria.karate@gmail.com .

Sorteio

Após a receção das inscrições, no dia 3 de Dezembro, far-se-á o sorteio na sede do CCRD Ferraria, pelas 12.00H e o resultado será enviado para o endereço eletrónico constante na ficha de inscrição.

Regulamento da prova de Kata

1. Os atletas devem ser portadores do equipamento necessário à participação na prova – Karate-gi, cinto da sua graduação e Caderneta de praticante
2. Os atletas devem permanecer na área de aquecimento até à chamada para a sua prova.
3. As Kata a apresentar são exclusivamente HEIAN. Contudo, existem exceções, conforme quadro de escalões.
4. Os escalões são mistos.
5. Na prova de Kata, são 2 as Kata a apresentar, não havendo sequência específica.

6. As performances são avaliadas por pontuação. Serão avaliadas por 5 árbitros.
 - a. Os critérios de avaliação, são:
 - i. Desempenho Técnico
 - ii. Desempenho Físico
7. No final das 2 Kata, o vencedor é quem tiver maior número de pontos provenientes dos somatórios das 2 Kata realizadas.
 - a. Em Caso de igualdade pontual far-se-á uma 3ª kata de desempate. Se o empate persistir, a decisão será tomada por Hantei.

Regulamento da prova de Kumite

1. A prova de Kumite, será disputada de duas formas: Kihon ippon e Kihon sanbon, consoante o escalão, sendo que o primeiro TORI é o competidor AKA.
2. As performances são avaliadas por sistema de bandeiras, não havendo repescagens.
 - a. Os critérios de avaliação, são:
 - i. Boa forma
 - ii. Atitude desportiva
 - iii. Aplicação vigorosa
 - iv. Atitude marcial
 - v. Bom sentido de oportunidade
 - vi. Distância adequada
3. As técnicas ou sequências técnicas estão descritas no ficheiro excel, na página referente ao Kumite.

As provas estarão distribuídas por 3 áreas de competição com 5 árbitros/juízes e decorrerão de forma contínua. Cada área de competição terá uma mesa de apoio, com auxiliares para marcação de pontuações.

Às 13.00H terminam as provas de kata. Segue-se um intervalo para almoço, até às 14.30H.

Às 14.30 haverá um desfile de atletas, árbitros, treinadores e pessoal de apoio, seguido da entrega dos prémios referentes às provas de Kata.

Às 15.00 retomam-se as provas e a conclusão ocorrerá por volta das 17.00.

Às 17.00 far-se-á a distribuição dos prémios da prova de kumité.

Para esclarecimento de qualquer dúvida, contactem-me se fizerem o favor.

Contactos –

João Brazão – 910 340 415

brazao9@gmail.com

