



ASD APS ATTIVAMENTE

Associazione affiliata al CNS LIBERTAS, ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI

Regolamento “BREAKING BOARDS DAY” Evento sportivo

Domenica 03/03/2024. Palestra comunale,
via Piave 60, Vimodrone (MI)

Organizzato da A.S.D. A.P.S. AttivaMente



SOMMARIO

REGOLE GENERALI	3
1) SCOPO DELLA GARA	3
2) CLASSIFICA	3
3) PREMI E PREMIAZIONI	3
4) TECNICHE DI ROTTURA ED ESECUZIONE	Errore. Il segnalibro non è definito.
5) SPAREGGI	4
6) LE SCALETTE	4
7) CATEGORIE	5
8) QUADRATO DI GARA	5
9) TEMPI DELLA GARA O "SFIDA"	5
10) LA DIVISA	5
11) LE TAVOLETTE	6
12) TENUTA DELLE TAVOLETTE	6
ARBITRI, GIUDICI E COACH	6
13) COOPERAZIONE DELLE SCUOLE PARTECIPANTI	6
14) TENUTA DELLO STAFF	6
15) STAFF SUL QUADRATO DI GARA	6
16) IL CRONOMETRO	6
17) IL SEGNALE SONORO	7
18) IL TAVOLO DI GIURIA	7
19) GLI ACCOMPAGNATORI (COACH)	7
LE ISCRIZIONI E LE AMMISSIONI ALLE COMPETIZIONI	7
20) LA VISITA MEDICA	7
21) LE ISCRIZIONI	7
22) LE AMMISSIONI AL QUADRATO DI GARA	7
RICHIAMI E SQUALIFICHE	7
23) COMPORTAMENTI DA RICHIAMO UFFICIALE	7
24) COMPORTAMENTI DA SQUALIFICA	8

REGOLE GENERALI

1) SCOPO DELLA GARA

Lo scopo della gara (o sfida), è quello di guadagnare più punti rispetto agli avversari della propria categoria, attraverso un sistema di punteggio che verrà descritto in seguito. L'atleta deve portare Si prosegue in questo modo con un crescente livello di difficoltà tecnica fino ad arrivare ad un vincitore.

2) CLASSIFICA

La classifica finale deve contenere per ogni categoria la prima, la seconda e la terza posizione, per tutti gli altri sfidanti non saranno assegnate posizioni.

3) PREMI E PREMIAZIONI

Il primo classificato si aggiudicherà la medaglia per il primo posto.

Il secondo classificato si aggiudicherà la medaglia per il secondo posto.

Il terzo classificato si aggiudicherà la medaglia per il terzo posto.

A tutti gli altri sarà consegnata la medaglia di partecipazione.

Alla fine dello svolgimento delle prove della propria categoria di appartenenza verrà data la classifica, seguiranno immediatamente le premiazioni, successivamente a queste l'atleta è autorizzato ad allontanarsi dalla sede della competizione.

4) SVOLGIMENTO GARA E ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO

Ogni categoria dovrà eseguire la propria "SCALETTA DI TECNICHE".

L'atleta si presenta sul quadrato di gara a piedi nudi, privo di guanti o di qualsiasi materiale che potrebbe frapporre la superficie della pelle con quella del materiale di rottura. In caso di tecnica di gomito la manica deve essere sollevata in modo da lasciare il gomito scoperto, così come in caso di rottura di tibia o di qualsiasi altra parte del corpo.

L'assegnazione del punteggio viene assegnata dal giudice di gara in base all'esecuzione da parte dell'atleta dei seguenti punti:

1. Saluto iniziale
2. Assunzione della posizione di guardia
3. Preparazione alla rottura
4. Rottura della tavoletta (con emissione di voce, "kiai")
5. Ritorno alla posizione di guardia
6. Saluto finale

Per ognuno di questi sei punti sopra descritti, il giudice dovrà dare un punteggio che andrà da un minimo di 0,0 a un massimo di 1,0.

Al punto n. 3 l'atleta, terminata la preparazione, dovrà segnalare la volontà di passare al punto 4 alzando la mano.

Per quanto riguarda il punto n. 4, se l'atleta non rompe al primo tentativo, gli verrà tolto un punto dalla somma complessiva della sua performance (per quella singola rottura), se non rompe al secondo tentativo gli verranno tolti due punti e così via fino a un massimo di 6 tentativi che corrisponde per l'appunto a 0,0 punti in quella performance. L'atleta è obbligato a continuare nel tentativo di rottura, se dovesse decidere di non continuare in tale tentativo allora il punteggio della

performance sarà pari a 0,0.

Il punteggio dato dall'arbitro non è contestabile.

La sistemazione della tavoletta nello spazio viene decisa da chi tiene la tavoletta stessa. L'arbitro, l'atleta e il maestro dell'atleta possono modificarne la posizione.

Se l'arbitro ritiene che la rottura scelta o la posizione della tavoletta sia pericolosa per l'atleta può intervenire e confrontarsi con il maestro dell'atleta, per qualsiasi diverbio si fa riferimento sempre all'organizzatore della gara che è l'ultimo ad avere parola e potere decisionale.

5) SPAREGGI

In caso di parità, l'atleta che non passa il turno è quello che ha preso un RICHIAMO UFFICIALE.

Se nessuno degli atleti ha preso un richiamo o ha preso lo stesso numero di richiami, allora lo spareggio si effettuerà con una tavoletta più dura, se dovesse verificarsi un ulteriore pareggio si continuerà ad aumentare il grado di resistenza della tavoletta.

Se dopo il secondo tentativo di spareggio i due atleti dovessero risultare pari, allora verrà assegnato il parimerito.

Le tecniche per gli spareggi sono riportati nelle "scalette" o "livelli".

6) SCALETTE O LIVELLI

Le Scalette si sviluppano sulle capacità motorie specifiche delle Arti Marziali, sono ordinate per livello crescente di difficoltà. Se l'altezza della tavoletta non è specificata è a scelta dell'atleta. L'altezza della tavoletta sarà sempre un parametro di valutazione per i giudici.

Sotto l'elenco:

1. **Livello Base 1 (tavolette in polistirolo):** colpo di palmo, calcio frontale, calcio ad ascia.
Spareggio o per il podio: calcio ad ascia – tavoletta di polistirolo più spessa.
2. **Livello Base 2 (tavolette in polistirolo):** gomitata orizzontale, calcio frontale, colpo di palmo, calcio ad ascia, calcio circolare avanti.
Spareggio o per il podio: calcio frontale – tavoletta ricomponibile resistenza 1 gialla.
3. **Livello Intermedio 1 (tavolette ricomponibili resistenza 1 gialle):** gomitata orizzontale, calcio frontale, colpo di palmo, calcio laterale, colpo di taglio della mano.
Spareggio o per il podio: calcio laterale – tavoletta ricomponibile resistenza 2 blu.
4. **Livello Intermedio 2 (tavolette ricomponibili resistenza 1 gialle):** calcio frontale, colpo di palmo, calcio laterale (altezza almeno torace), calcio circolare (avanti altezza volto), colpo di taglio della mano, calcio sforbiciato in volo (un pugno più alto della propria testa).
Spareggio o per il podio: calcio laterale (altezza almeno torace) – tavoletta ricomponibile resistenza 2 blu.
5. **Livello Avanzato 1 (tavolette ricomponibili resistenza 2 blu):** calcio ad ascia (tavoletta inclinata, altezza volto), gomitata ascendente, calcio sforbiciato (un pugno più alto della propria testa), calcio circolare avanti in volo (altezza volto), calcio laterale indietro (tavoletta lievemente inclinata, altezza torace), calcio circolare indietro.
Spareggio o per il podio: due tecniche di rottura sequenziali scelte dall'atleta, non simultanee, senza soluzione di continuità - tavolette in legno abete da 18 mm di spessore.
6. **Livello Avanzato 2 (tavolette ricomponibili resistenza 3 rosse):** gomitata ascendente, calcio sforbiciato (un pugno più alto della propria testa), calcio circolare indietro, calcio laterale indietro in volo (altezza torace), calcio del ciclone, calcio indietro in volo.

Spareggio o per il podio: due tecniche di rottura sequenziali scelte dall'atleta, non simultanee, senza soluzione di continuità - tavolette in legno abete da 18 mm di spessore.

NB: Se il giudice dovesse reputare che in una categoria le tavolette utilizzate non dovessero andare bene per l'età degli atleti, ha facoltà di utilizzare tavolette con una resistenza maggiore.

7) CATEGORIE

Le categorie sono suddivise secondo la seguente tabella:

Femmine	5/6 anni	7/8 anni	9/10 anni	11/13 anni	14/17 anni	Over 18
Livello Base 1	FA1	FB1	FC1	FD1	FE1	FF1
Livello Base 2	FA2	FB2	FC2	FD2	FE2	FF2
Livello Intermedio 1	FA3	FB3	FC3	FD3	FE3	FF3
Livello Intermedio 2		FB4	FC4	FD4	FE4	FF4
Livello Avanzato 1			FC5	FD5	FE5	FF5
Livello Avanzato 2				FD6	FE6	FF6
Maschi	5/6 anni	7/8 anni	9/10 anni	11/13 anni	14/17 anni	Over 18
Livello Base 1	MA1	MB1	MC1	MD1	ME1	MF1
Livello Base 2	MA2	MB2	MC2	MD2	ME2	MF2
Livello Intermedio 1	MA3	MB3	MC3	MD3	ME3	MF3
Livello Intermedio 2		MB4	MC4	MD4	ME4	MF4
Livello Avanzato 1			MC5	MD5	ME5	MF5
Livello Avanzato 2				MD6	ME6	MF6

In caso di un basso numero di iscritti le categorie verranno accorpate iniziando a mischiare per sesso ed età, si cercherà di lasciare inalterato il livello di difficoltà prescelto dall'atleta.

8) QUADRATO DI GARA

Il quadrato di gara deve misurare almeno 3x4 metri, il perimetro deve essere ben visibile (es. delimitato da nastro).

9) TEMPI DELLA GARA O "SFIDA"

Tutti gli atleti di una stessa categoria, una volta chiamati per gareggiare, devono sostare appena al di fuori del perimetro del proprio quadrato di gara senza allontanarsi fino alla fine della propria competizione.

Gli atleti verranno chiamati uno alla volta per ordine di età dal più grande al più piccolo.

Una volta chiamato l'atleta ha un minuto per effettuare la rottura, a 50 secondi dal momento della chiamata se l'esercizio non è stato ancora concluso, il tavolo di giuria avvierà il conto alla rovescia degli ultimi 10 secondi. La regola del minuto fa eccezione per casi particolari o nel caso di rotture multiple (es. spareggi livelli avanzati), in questo ultimo caso il tempo sarà fino a due minuti. Per ogni singolo caso farà da padrone il buon senso.

10) LA DIVISA

L'atleta deve indossare la divisa e la cintura secondo le norme dello stile di appartenenza. Non sono ammessi abbigliamento non conformi all'etica dell'arte marziale, sono vietate le scarpe ed i calzoncini corti.

11) LE TAVOLETTE

Le tavolette a seconda della categoria possono essere: di polistirolo, ricomponibili, di legno.

Tavolette di polistirolo: possono essere di diversi spessori a seconda della categoria e comunque solo per i più piccolini, la tavoletta si ritiene rotta anche se solo una sua parte viene spezzata, non occorre che la superficie sia spezzata in due parti distinte.

Tavolette ricomponibili: verranno utilizzate quelle di resistenza di tipo 1 per i più giovani e di tipo 2 per i più grandi e, di tipo 3, per quelli più preparati; sempre a seconda delle categorie. La tavoletta si ritiene spezzata anche solo se dopo l'impatto le due parti che la costituiscono risultano piegate ma non separate. La tavoletta va cambiata se i giudici lo ritengono opportuno e in ogni caso se si spezza piegandola anche solo con la pressione esercitata dalle mani.

12) TENUTA DELLE TAVOLETTE

La tenuta delle tavolette è molto importante per la rottura, quindi possono essere tenute soltanto dai maestri, dallo staff ed eventualmente dagli atleti più grandi ed esperti.

ARBITRI, GIUDICI E COACH

13) COOPERAZIONE DELLE SCUOLE PARTECIPANTI

A ogni Scuola partecipante sarà chiesto di portare 2 o 3 persone per formare lo staff necessario alla buona riuscita dell'evento.

14) TENUTA DELLO STAFF

Tutti i componenti dello staff devono indossare almeno uno dei seguenti capi: divisa della scuola di appartenenza, maglietta della scuola di appartenenza, tuta di rappresentanza della propria scuola, divisa da giudice/arbitro.

15) STAFF SUL QUADRATO DI GARA

Per ogni quadrato di gara sarà necessario:

- almeno un arbitro che, in taluni casi può anche corrispondere a colui che tiene le tavolette;
- una persona al tavolo della giuria, la quale deve segnare: tutto ciò che viene comunicato dall'arbitro centrale, chi passa il turno, chi prende richiami, gli eventuali punteggi per gli spareggi e deve calcolare la classifica. Dato la facilità del compito, questo è un ruolo che può ricoprire qualsiasi adulto;
- eventualmente una terza figura, specie con i più piccoli, che si potrebbe occupare di: ripulire il tatami dal polistirolo, rimontare le tavolette, stare con gli atleti più piccoli durante lo svolgimento della loro competizione, tenere le tavolette, ecc...

Per ogni singolo quadrato di gara farà da padrone il buon senso e la flessibilità.

16) IL CRONOMETRO

Un cronometro per ogni tavolo di giuria, che può essere anche uno smartphone.

17) IL SEGNALE SONORO

Un segnale sonoro (gong, campana, fischietto) o a voce.

18) IL TAVOLO DI GIURIA

Un tavolo con almeno una sedia per ogni quadrato di gara.

19) GLI ACCOMPAGNATORI (COACH)

Gli atleti possono essere assistiti da un accompagnatore/coach il quale si collocherà al di fuori del quadrato di gara.

Il coach può consigliare il proprio atleta, evitando però di disturbare la competizione, pena l'allontanamento dell'accompagnatore da parte dell'arbitro.

LE ISCRIZIONI E LE AMMISSIONI ALLE COMPETIZIONI

20) LA VISITA MEDICA

L'insegnante/responsabile del gruppo garantisce tramite liberatoria che i propri atleti siano in possesso del certificato di visita medica sportiva richiesto dalla normativa vigente pena l'esclusione dalle competizioni.

21) LE ISCRIZIONI

L'atleta per poter partecipare alle competizioni deve essere in regola con l'assicurazione e conseguentemente con l'iscrizione al proprio ente sportivo/federazione, pena l'esclusione dalle competizioni.

Gli insegnanti devono far pervenire le iscrizioni entro il 18 febbraio compilando l'apposito modulo in ogni sua parte e inviando via email (asdapsattivamente@gmail.com) la distinta del bonifico eseguito a favore del CNS LIBERTAS.

La quota di iscrizione per ogni atleta è pari a € 15,00.

22) LE AMMISSIONI AL QUADRATO DI GARA

Gli atleti per poter essere ammessi al quadrato di gara devono avere rispettato tutte le indicazioni sopra riportate.

NB: l'atleta che non rispetta le norme del regolamento verrà penalizzato o non ammesso.

RICHIAMI E SQUALIFICHE

23) COMPORTAMENTI DA RICHIAMO UFFICIALE

L'arbitro di un quadrato di gara è l'unico che può dare un richiamo ufficiale a un'atleta che sia nella zona di sua competenza, detto questo eventuali comportamenti fuori luogo possono essere segnalati all'arbitro da chiunque.

Sotto i comportamenti da richiamo:

- Insultare o provocare gli arbitri, gli altri competitori o qualsiasi altra persona;
- gridare senza ragione o fare gesti provocatori;
- utilizzare un linguaggio o un atteggiamento non conforme alla situazione;
- domandare spiegazioni agli arbitri sulle loro decisioni.

Ciò detto, l'arbitro ha anche il compito di controllare che tutti quelli che sono nella propria zona di competenza, mantengano un comportamento decoroso.

24) COMPORAMENTI DA SQUALIFICA

Tutti i comportamenti sopra elencati, se ripetuti dopo un richiamo ufficiale, possono comportare la squalifica, nel caso in cui risultassero particolarmente gravi possono comportare la squalifica immediata.