



REGOLAMENTO PERCORSO PICCOLE TIGRI

La gara di percorso è aperta a tutti i bambini (dai 5 ai 9 anni), praticanti di qualsiasi arte marziale, a patto che siano assicurati e muniti di certificato medico.

L'iscrizione dovrà essere effettuata online dalla pagina <http://tinyurl.com/tigri2015> **entro venerdì 3 aprile**. Il pagamento e la conferma dell'iscrizione dovranno essere effettuate tramite il proprio maestro/insegnante **entro venerdì 3 aprile**.

La gara di percorso avviene in due parti di 6 prove ciascuna.
È possibile vedere gli esempi video delle varie prove a questo indirizzo:
<http://www.piccoletigri.it/regolamento-percorso-piccole-tigri/>

PRIMA PARTE

PARTENZA

La partenza avviene con entrambi i piedi dentro un cerchio

1 - CAPOVOLTA AVANTI

Eeguire una capovolta avanti sul materassino.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- non esegue una capovolta in avanti;
- non risale a piedi uniti;
- si aiuta con le mani per risalire.

2 - SCIMMIA LATERALE

passare da cerchio a cerchio alternando l'appoggio di mani e piedi.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- non appoggia entrambe le mani o entrambi i piedi nel cerchio;
- per ogni cerchio dimenticato.

3 - LA CAPANNA

Passare sotto la **capanna** formata da 2 materassini.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- fa cadere la capanna.

4 - CALCIO FRONTALE

Eeguire un calcio frontale in volo gamba avanti o gamba dietro.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- non esegue il grido;
- non colpisce il colpitore;
- non esegue la tecnica in volo.

5 - CADUTA CIRCOLARE E LANCIO PALLINA

eseguire una **capovolta avanti o una caduta circolare** avanti con la pallina in mano. Dopo l'esecuzione della caduta lanciare la pallina contro il bersaglio.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- perde la pallina durante la caduta;
- sbaglia la caduta;
- non colpisce il bersaglio.

6 - SLALOM

Slalom tra i conetti.

Viene aggiunto un secondo di penalità:

- per ogni conetto fatto cadere;
- per ogni conetto dimenticato;

ARRIVO PRIMA PARTE

L'arrivo avviene con entrambi i piedi dentro un cerchio

PENALITÀ: se l'atleta salta completamente una postazione vengono aggiunti 10 secondi.

SECONDA PARTE

PARTENZA

La partenza avviene con entrambi i piedi dentro un cerchio

1 - RUOTA

Eeguire una ruota con il doppio appoggio delle mani a terra e passare tra i conetti posti alla fine del tatami:

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- sbaglia l'esecuzione dell'esercizio;
- non passa tra i conetti;

2 - RANA

Saltare da cerchio a cerchio "come una rana": per ogni cerchio l'atleta deve passare da una posizione accovacciata appoggiando mani e piedi dentro lo stesso cerchio.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- non appoggia mani e piedi nello stesso cerchio;
- non abbassa il sedere
- per ogni cerchio dimenticato;

3 - CORSA LATERALE IN EQUILIBRIO

Passare in corsa laterale nello stretto passaggio tra 2 file di tatami.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- pesta i tatami
- non esegue la corsa laterale

4 - DUE PUGNI, UN CALCIO

Eeguire due pugni e un calcio (gamba avanti o gamba dietro).

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- non esegue almeno un grido;
- non colpisce il colpitore;
- dimentica un pugno o un calcio.

5 - TRE SALTII

Saltare dei colpitori posti orizzontalmente. Il salto può essere eseguito sia a piedi uniti che non, l'importante che tra un colpitore e l'altro ci sia sempre il doppio appoggio dei piedi a terra.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- non esegue il doppio appoggio tra un colpitore e l'altro;
- fa cadere un colpitore.

6 - IN EQUILIBRIO SUI COLPITORI

Camminare o correre in equilibrio sui colpitori posti a terra in linea.

Viene aggiunto un secondo di penalità se l'atleta:

- poggia il piede a terra;
- salta un colpitore.

ARRIVO SECONDA PARTE

L'arrivo avviene con entrambi i piedi dentro un cerchio

PENALITÀ: se l'atleta salta completamente una postazione vengono aggiunti 10 secondi.