



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal **Coni**

## **Kase Hito Academy organizza:**

*Il 10° Trofeo “ASSO di COPPE” di Ju Jitsu Metodo Bianchi - Style Kase Hito in 4 Prove, valido per l’assegnazione del titolo regionale OPES 2018/19 per le categorie:*

### **Maschili e Femminili**

<b>Bambini A</b>	<i>5/6/7 anni</i>	<b>Bianco - Gialla</b> <b>Arancio - Verde</b> <b>Blu - Marrone</b>	<b>Speranze</b>	<i>15/16/17 anni</i>	<b>Gialla - Arancio</b> <b>Verde - Blu</b> <b>Marrone - Nere</b>
<b>Bambini B</b>	<i>8/9 anni</i>		<b>Juniores</b>	<i>18/19/20 anni</i>	
<b>Ragazzi</b>	<i>10/11 anni</i>		<b>Seniores</b>	<i>21/35 anni</i>	
<b>Esordienti</b>	<i>12/13/14 anni</i>		<b>Master</b>	<i>36/65 anni</i>	
			<b>Tecnici</b>	<i>20/35 - 36/65</i>	

Possono partecipare tutti gli atleti di Ju Jitsu appartenenti a Federazioni, Enti di Promozione Sportiva convenzionati, regolarmente tesserati per l'anno sportivo in corso, nelle categorie e gradi meglio indicati nel bando di gara.

Così divise:

- ) Gare di Percorso ludico propedeutico Ju Ka Ju (Judo –Karate –Ju Jitsu)  
(per cinture: Bianco/Gialla - Arancio/Verde - Blu/Marrone- maschile e femminile)  
Gara di Kihon (per cinture: Bianco/Gialla - Arancio/Verde - Blu/Marrone- maschile e femminile)*
- ) Gare di autodifesa Obbligatoria (settori)5 tecniche come da bando di gara, (con applicazione a destra e sinistra)*
- ) Gare di autodifesa Libera; 5 attacchi: Pugno, Calcio, Bastonata, Coltellata e Strangolamento*
- ) Gare di accademia (una prova libera della durata di 1 minuto, solo tecniche volanti)*
- ) Gare di Kata*

Verrà stilata una classifica con premiazione della giornata, di categoria e per società.

Inoltre alla fine delle 4 gare verrà compilata una classifica finale e oltre alla premiazione sarà assegnato, alla società vincitrice, il **Trofeo “ASSO di COPPE e del titolo di Campione Regionale della Kase Hito Academy di Categoria e di Società**

Per essere inseriti nella classifica finale è obbligatorio partecipare ad almeno a 3 delle 4 prove in calendario.

In caso di piazzamento ex aequo si sorteggerà una delle prove per dichiarare il vincitore.

# SPECIALITÀ KIHON

**KIHON È COMPOSTO DA DUE SEZIONI: KI (FONDAMENTI O RADICI) HON (BASE)**

**Categoria Bambini A anni 5/6/7 - Bambini B anni 8/9 - Ragazzi anni 10/11**

	<b>1° Step</b> (durata 3 min) (BIANCA/GIALLA)	<b>2° Step</b> (durata 4 min) (ARANCIO/VERDE)	<b>3° Step</b> (durata 5 min) (BLU/MARRONE)
<b>1</b>	<i>Mae Ukemi - Yoko Ukemi - Zempo Kaiten Ukemi - Ushiro Ukemi - Ushiro Ukemi con recupero</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 (esecuzione come da video)</i>		
<b>2</b>	<i>Esecuzione 2° Step: Ukemi più attacco e parate di braccia</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 (esecuzione come da video)</i>		
<b>3</b>	<i>Esecuzione 3° Step: Ukemi più Attacco e parate di braccia e calci</i>		
	<i>Valutazione da 1 a 10 - Arbitri 3 (esecuzione come da video)</i>		

*Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra ( i Kihon sono stati realizzati a cura del Maestro Gino Nosi )*

# SPECIALITÀ KATA SHIRO HA

Categoria Bambini B anni 8/9 - Ragazzi anni 10/11

*La prova si svolge per categoria e fasce di cintura*

<b>Fascia 1</b> (GIALLA/ARANCIO)	<b>Fascia 2</b> (VERDE/BLU)	<b>Fascia 3</b> (MARRONE/NERA)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

*L'esecuzione deve essere svolta in coppia:*

*Maschile - Femminile – Mista*

*1^Fascia Shiro Ha Kiiro*

*2^Fascia Shiro Ha Orenji*

*3^Fascia Shiro Ha Gurì'n*

) *Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, può essere eseguito con base*

) *Il Kata può essere eseguito con l'Hakama di colore nero.*

# SPECIALITÀ AUTODIFESA OBBLIGATA (SETTORI)

Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

<b>Fascia 1</b> (durata 3 min) (GIALLA/ARANCIO)		
<b>T E C N I C H E</b>	<i>Settore A</i>	<b>01</b>
	<i>Settore B</i>	<b>02</b>
	<i>Settore C</i>	<b>03</b>
	<i>Settore D</i>	<b>01</b>
	<i>Settore E</i>	<b>01</b>
<i>Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra</i>		

<b>Fascia 2</b> (durata 3 min) (VERDE/BLU)		
<b>T E C N I C H E</b>	<i>Settore A</i>	<b>10</b>
	<i>Settore B</i>	<b>11</b>
	<i>Settore C</i>	<b>10</b>
	<i>Settore D</i>	<b>13</b>
	<i>Settore E</i>	<b>10</b>
<i>Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra</i>		

<b>Fascia 3</b> (durata 3 min) (MARRONE/NERA)		
<b>T E C N I C H E</b>	<i>Settore A</i>	<b>15</b>
	<i>Settore B</i>	<b>18</b>
	<i>Settore C</i>	<b>17</b>
	<i>Settore D</i>	<b>15</b>
	<i>Settore E</i>	<b>20</b>
<i>Le tecniche devono essere eseguite a destra e sinistra</i>		

# SPECIALITÀ AUTODIFESA LIBERA

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

	<b>Fascia 1</b> (durata 3 min) (GIALLA/ARANCIO)	<b>Fascia 2</b> (durata 3 min) (VERDE/BLU)	<b>Fascia 3</b> (durata 3 min) (MARRONE/NERA)
<b>1</b>	<i>Tecnica Attacco da pugno diretto al viso</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
<b>2</b>	<i>Tecnica Attacco da bastonata alla testa dall'alto</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
<b>3</b>	<i>Tecnica Coltellata dall'alto o dal basso</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
<b>4</b>	<i>Tecnica Attacco strangolamento diretto a due mani</i>		
	<i>Valutazione liberazione portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		
<b>5</b>	<i>Tecnica Attacco da calcio diretto all'addome</i>		
	<i>Valutazione parata o schivata portata a terra con proiezione e/o sbilanciamento e controllo</i>		

*Le tecniche possono essere eseguite, con Uke di palestra, anche non partecipante alla gara, purchè tesserato per l'anno in corso. Esecuzione solo da un lato.*

# SPECIALITÀ ACCADEMIA

**Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni**

**Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 anni**

<b><u>DURATA: 1 minuto</u></b>	
<b>1</b>	<b>Tecniche volanti e varietà</b>
<b>2</b>	<b>Agganci ed esecuzione in generale</b>
<b>3</b>	<b>Velocità</b>
<b><i>La valutazione sarà assegnata ai due concorrenti individualmente</i></b>	

***La prova si svolge solo fra coppie, anche miste, purché partecipanti alla gara e per fasce designate.***

# SPECIALITÀ KATA SHIRO RYU

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

*La prova si svolge per categoria e fasce di cintura*

<b>Fascia 1</b> (GIALLA/ARANCIO)	<b>Fascia 2</b> (VERDE/BLU)	<b>Fascia 3</b> (MARRONE/NERA)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

*L'esecuzione deve essere svolta in coppia:*

*Maschile - Femminile – Mista*

*1^Fascia Shiro Ryu Kiuro*

*2^Fascia Shiro Ryu Orenji*

*3^Fascia Shiro Ryu Guri'n*

- ) Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, può essere eseguito con base*
- ) Il Kata va eseguito con l'Hakama di colore nero.*



# SPECIALITÀ NOCA KATA

Categoria Esordienti 12/13/14 anni - Speranze 15/16/17 anni

Juniores 18/19/20 anni - Seniores 21/35 anni - Master 36/65 anni - Tecnici 20/35 - 36/65 anni

*La prova si svolge per categoria e fasce di cintura*

<b>Fascia 1</b> (GIALLA/ARANCIO)	<b>Fascia 2</b> (VERDE/BLU)	<b>Fascia 3</b> (MARRONE/NERA)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

*L'esecuzione deve essere svolta in coppia:*

*Maschile - Femminile - Mista*

*Esecuzione dello Shodan Noca Kata, elaborato dai M° Romeo Cassano e Gino Nosi, dovrà essere eseguito come da video dei Maestri Gino Nosi e Massimo Cassano*

*Il Kata deve essere eseguito con Uke partecipante alla gara, può essere eseguito con base musicale. Il Kata va eseguito con l'Hakama di colore nero.*