



SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1[^], 2[^], 3[^], 4[^], 5[^]
di scuola secondaria di secondo grado
FEDERKOMBAT (FIK)

Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	HIGH SCHOOL KOMBAT
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Le attività propedeutiche sono appunto evidenziate dall'acquisizione proprio delle soft e life skills sopracitate, che permetteranno al giovane ragazzo prima e uomo dopo di poter gestire al meglio ciò che gli verrà richiesto in termini di crescita personale e professionale.
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	<u>PROVA AL SACCO:</u> • SECONDARIA SECONDO GRADO - PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO - SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] e 3[^]) Le prove al sacco saranno così suddivise: Prima categoria: prova singola al sacco (lo studente esegue la prova da solo senza la compresenza dell'avversario). Seconda categoria: prova con scontro diretto con l'avversario, in cui entrambi gli studenti eseguono la prova su due sacchi distinti in contemporanea. Queste prove sono individuali e non prevedono una divisione per categorie di peso.

	<u>PROVA KOMBAT:</u> • SECONDARIA SECONDO GRADO- TERZA CATEGORIA (CLASSE 4^e e 5^e) Questa prova è individuale e prevede la suddivisione degli atleti secondo le categorie di peso specifiche della FEDERKOMBAT. Categorie junior (fino al compimento dei 19 anni) Femminili: (50, 55, 60, 65, 70, oltre 70) kg Categorie junior (fino al compimento dei 19 anni) Maschili: (55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, oltre 90) kg Per tutte le classi verranno proposte competizioni esclusivamente individuali della disciplina della Kick Light.
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	<u>PROVA AL SACCO</u> - 1/2 sacchi con base a terra per la prova delle classi 1-2-3) Divisa: pantaloncini e t-shirt e guantoni a mano chiusa <u>PROVA KOMBAT:</u> - 140 mq di tatami, timers, sistema elettronico di gara e 2 televisori a led (forniti dal Comitato Regionale Federkombat) per le Classi 4 e 5. Divisa: pantaloncini sopra al ginocchio e t-shirt. Protezioni: caschetto – paradenti – guanti a mano chiusa 10 Oz – parainguine -paraseno per le atlete – paratibia e parapiedi
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Le aree di gara saranno: <u>PROVA AL SACCO:</u> ad eliminazione. Lo spazio sarà quello sufficiente ad inserire 1/2 con base a terra e relativo spazio di sicurezza tra i due. <u>PROVA KOMBAT:</u> due quadrati di tatami della misura di 7x7mt. Il tatami è quello da sport da combattimento con pezzi incastrabili di spessore 2.5 cm e misura 1x1mt. A tal proposito per lo svolgimento di una competizione in sicurezza, sarà necessaria un'area di gara di almeno 100 mq provvista almeno di 5 tavoli e 20 sedie.
Durata delle attività	La durata dell'intera competizione prevederà nelle fasi di istituto, provinciali e regionali almeno 6 ore di

	svolgimento. Infine, per la gara nazionale bisogna prevedere una intera giornata di gara.
Programma delle attività	PROVA INDIVIDUALE PER LA PRIMA CATEGORIA: prova eseguita da tutti gli studenti in maniera individuale con votazione a punteggio. PROVA INDIVIDUALE PER LA SECONDA CATEGORIA: prova al sacco ad eliminazione diretta. PROVA INDIVIDUALE PER LA TERZA CATEGORIA: combattimento con contatto controllato, senza possibilità di affondare il colpo (con solo tocco/touch), e con eliminazione diretta
Preparazione del campo/dell'area di gioco	PROVA AL SACCO: Si posizioneranno 1/2 sacchi con base a terra con distanza di sicurezza. PROVA KOMBAT: Si posizioneranno le due aree di gara di tatami 7x7mt ad una distanza di 3mt l'una dall'altra lasciando esternamente ad entrambe la stessa distanza di sicurezza di 3mt. Successivamente ad una distanza di sicurezza verranno montati i televisori a led per riportare il punteggio e dei tavoli di giuria, uno per ogni quadrato di gara ed uno per la direzione di gara.
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	PROVA AL SACCO: PRIMA CATEGORIA - lo studente esegue la prova singolarmente per la durata di 45 sec. e per la quale gli verrà assegnato un punteggio/votazione dall'arbitro. Lo studente con il punteggio maggiore vincerà la prova. SECONDA CATEGORIA- i due atleti si misurano contemporaneamente per 45 sec. con tecniche di calci e pugni propri della kickboxing al sacco. Vince l'atleta che eseguirà il maggior numero di tecniche corrette al sacco. PROVA KOMBAT TERZA CATEGORIA -: La prova consiste in due atleti che si fronteggiano con l'obiettivo primario di portare più azioni a bersaglio utile. I due avversari si affrontano scambiandosi vicendevolmente le tecniche consentite, senza interruzione, giudicate sempre secondo il criterio della tecnica portata a segno con precisione. La tecnica arriva a segno con controllo e senza esprimere tutta la sua potenza. Gli atleti indossando le protezioni previste. I colpi portati a contatto ricevono differenti punteggi a seconda della tecnica messa a segno. La prova è ad eliminazione diretta.

I bersagli consentiti sono:

- CAPO: parte frontale, laterale;
- TRONCO: parte frontale e laterale;
- GAMBA. Coscia: interna, esterna, retro-coscia. Può essere colpita anche con la tibia (solo con tecniche di calcio circolare, cioè con azione dall'interno all'esterno e viceversa). Una tecnica bloccata non dovrà essere assegnata.
- PIEDE: sotto il malleolo (zona caviglia) esclusivamente con la spazzata.

Tecniche consentite:

- Pugni: diretti – montanti - ganci
- Calci: calci frontali e laterali al corpo
Calci circolari al corpo, alla testa e sulla coscia parte laterale e posteriore
- Spazzata: sotto all'altezza del malleolo

Inizio della prova

La gara di Kick Light sarà giudicata da tre ufficiali di gara, le loro assegnazioni saranno annotate sui normali cartellini FEDERKOMBAT o sullo schermo elettronico. L'arbitro centrale si terrà entro il perimetro del quadrato, mentre i giudici si posizioneranno seduti ai 3 angoli del tatami distanti circa un metro. Gli studenti dovranno essere nella posizione in piedi, separati da circa 1 metro al centro del quadrato di gara, e si scambieranno il saluto toccandosi i guantoni a significare una stretta di mano. Il tocco dei guantoni si effettua all'inizio e alla fine della prova.

Durante la prova

L'avvio del confronto è determinato dal comando dell'arbitro centrale. Il tempo del match inizia a scorrere e gli atleti possono combattere.

L'arbitro centrale è l'unico che può fermare sia l'azione che il match.

Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" prolungato senza che vi siano azioni di attacco, l'arbitro dovrà interrompere il confronto con l'ordine di "BREAK". A quest'ordine gli atleti dovranno indietreggiare di un passo e riprendere a combattere senza attendere alcun altro comando.

Allo STOP gli atleti devono immediatamente arrestare il confronto, l'incontro potrà riprendere quando l'arbitro darà un nuovo comando "FIGHT". A seguito dello STOP dell'arbitro l'incontro dovrà riprendere dallo stesso punto in cui è stato interrotto a meno che l'arbitro centrale NON debba

	comunicare punti, uscite o richiami al tavolo di giuria, o dopo intervento medico. Il tempo verrà fermato solamente su richiesta verbale dell'arbitro centrale che pronuncerà ad alta voce i seguenti comandi: STOP e TIME. Il tempo può essere fermato per dare un avvertimento, dare un richiamo, un'uscita, o avere una chiarificazione con chi interessato all'incontro (giudici, atleti, coach). Un atleta può chiedere il TEMPO alzando la mano verso l'alto, per: - rassettare la propria uniforme - riassetare le protezioni e l'attrezzatura di gara - per infortunio Il tempo massimo per l'intervento medico è 2 minuti ed è cumulativo (nell'intero incontro 2 minuti totali). <u>Fine della Prova</u> Alla fine del tempo regolamentare l'arbitro inviterà gli atleti al centro e alzerà il braccio all'atleta vincitore. Nella gara di Kick Light vince l'atleta che alla fine del tempo regolamentare ha la maggioranza da parte dei giudici (3-0 oppure 2-1) in base ai colpi rilevati da ognuno degli UdG.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	<u>PROVA AL SACCO:</u> In queste prove vincerà l'atleta che nel tempo prestabilito avrà fatto una prestazione tecnica valutata dagli ufficiali di gara secondo i parametri di: - corretta esecuzione - equilibrio - varietà <u>PROVA KOMBAT:</u> Punteggi: sono attribuiti i seguenti punteggi alle tecniche consentite: - Pugno: Vale 1 PUNTO ogni tecnica di pugno (ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro) - Calcio: Vale 1 PUNTO Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco. Vale 1 PUNTO ogni colpo di calcio con traiettoria circolare (Low Kick) che colpisca la coscia nella parte interna, esterna o posteriore (NO Frontale-Laterale).

	Vale 2 PUNTI Ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco. Vale 2 PUNTI Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il volto. Vale 3 PUNTI Ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il volto. -Spazzata: è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo. Una spazzata che faccia cadere anche parzialmente l'avversario (è sufficiente che tocchi terra con una o entrambe le mani o qualunque altra parte del corpo) vale 1 PUNTO. Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno. Le spazzate sono valide solo se chi le esegue non tocca terra che con i piedi (non è valido nessun altro tipo di appoggio a terra). In caso di parità risulterà vincitore l'atleta che avrà vinto la seconda ripresa (come da regolamento federale)
Note aggiuntive	Per qualsiasi chiarimento o approfondimento fare riferimento al Regolamento di Kick Light pubblicato sul sito FEDERKOMBAT
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	Al fine di rendere i Nuovi Giochi della Gioventù inclusivi, si è pensato di inserire una competizione anche per atleti con disabilità o bisogni educativi speciali, che non prevede da nessuna forma di contatto fisico, ma che, grazie ad un'attività motoria adattata degli schemi e tecniche richieste, possa includere tutti gli studenti partecipanti ai giochi. La competizione si svolgerà sempre sulla stessa area di gara e prevederà l'azione dello studente/atleta che con di fronte il suo coach porterà tutte le tecniche acquisite durante le ore di rinforzo delle attività motorie. La prova avrà una durata di 40" e prevederà l'esecuzione delle seguenti tecniche: ➤ Calcio frontale; ➤ Calcio circolare; ➤ Calcio girato all'indietro; ➤ Combinazione di tre pugni e un calcio ➤ Movimenti di schivate, parate e spostamenti

	nelle quattro direzioni in guardia. L'esecuzione del maggior tipo di tecniche eseguite in maniera corretta e con la giusta postura, mantenendo equilibrio ed esprimendo la giusta potenza darà luogo al giudizio dell'arbitro. Questo rappresenterà la competizione inclusiva per tutte le disabilità, fatta eccezione delle caratteristiche fisiopatologiche legate alla specifica condizione dell'atleta. Nello specifico per questi atleti verrà prevista una forma libera che possa riportare le tecniche del regolamento e che per la sicurezza dell'atleta non preveda più di tre spostamenti nella stessa direzione.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	Nella gestione di questi allievi verrà prevista la prova completa con l'utilizzo di segnaletiche visive da parte degli arbitri per il rispetto del regolamento e la comprensione dell'assegnazione del punteggio.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	A seconda della disabilità motoria, ossia della ridotta o impossibilità di movimento di alcune sezioni del corpo, verrà costruita un'attività motoria adattata, per permettere la dove è possibile lo svolgimento della competizione.
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR - C21	La competizione può essere svolta nella piena sicurezza dell'allievo considerando solo eventualmente un adattamento sul tempo e punteggio di gara. <u>È importante sottolineare che per tutte le classi 1^,2^,3^,4^,5^ non sarà possibile effettuare la competizione di combattimento.</u>
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Nel pieno rispetto della peculiarità del bisogno di apprendimento verranno adattati anche con questi allievi tempi e punteggi di gara consoni alla loro preparazione.