

Modelli di Gara

CUCCIOLI: 5-6-7 anni

Eseguono tre prove, ciascuna dopo adeguato recupero.

Prova 1

10 sec. di salti alla funicella.

Il punteggio da assegnare si ottiene moltiplicando per 2 il numero di giri effettuati.

Prova 2

Circuito ad H di m. 10 x 5.

Capacità d'orientamento: la capacità d'orientamento spazio-temporale è la capacità di adeguare i movimenti del proprio corpo in funzione di parametri spaziali e temporali. Percorso ad H con avversario. Al via scattare e percorrere il perimetro dell'H velocemente.

Percorso ad H

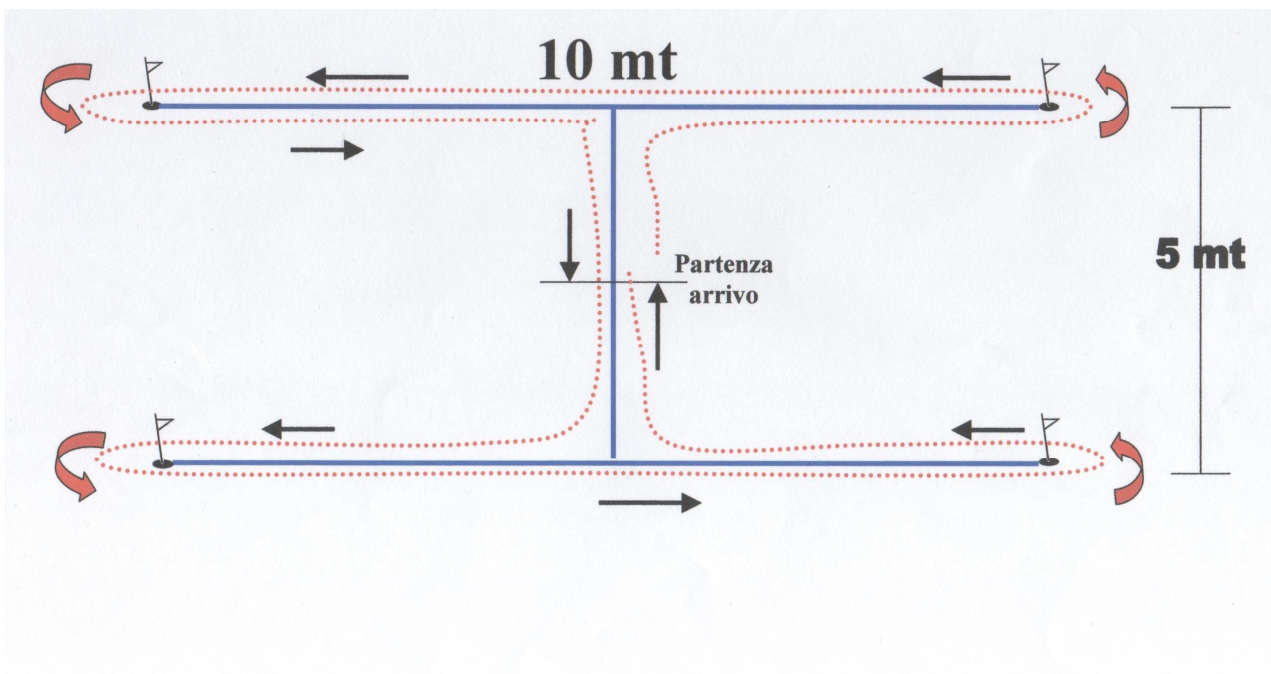


Tabella parametrica percorso ad H

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
15"0	100	16"4	86	17"8	72	19"2	58	20"6	44	22"0	30	23"4	16
15"1	99	16"5	85	17"9	71	19"3	57	20"7	43	22"1	29	23"5	15
15"2	98	16"6	84	18"0	70	19"4	56	20"8	42	22"2	28	23"6	14
15"3	97	16"7	83	18"1	69	19"5	55	20"9	41	22"3	27	23"7	13
15"4	96	16"8	82	18"2	68	19"6	54	21"0	40	22"4	26	23"8	12
15"5	95	16"9	81	18"3	67	19"7	53	21"1	39	22"5	25	23"9	11
15"6	94	17"0	80	18"4	66	19"8	52	21"2	38	22"6	24	24"0	10
15"7	93	17"1	79	18"5	65	19"9	51	21"3	37	22"7	23	24"1	9
15"8	92	17"2	78	18"6	64	20"0	50	21"4	36	22"8	22	24"2	8
15"9	91	17"3	77	18"7	63	20"1	49	21"5	35	22"9	21	24"3	7
16"0	90	17"4	76	18"8	62	20"2	48	21"6	34	23"0	20	24"4	6
16"1	89	17"5	75	18"9	61	20"3	47	21"7	33	23"1	19	24"5	5
16"2	88	17"6	74	19"0	60	20"4	46	21"8	32	23"2	18	24"6	4
16"3	87	17"7	73	19"1	59	20"5	45	21"9	31	23"3	17	24"7	3

Prova 3

Prova tecnico-tattica al sacco oscillante, consistente di 2 riprese di 10 sec. cadauna, con 20 sec. di recupero tra l'una e l'altra.

Il sacco oscillante configurato come avversario oggetto, ovvero una prova tecnico-tattica che evidenzi:

- utilizzo dei mezzi dell'attacco (i colpi in serie e/o combinati) e della difesa (bloccaggio, deviazione, schivata e spostamenti);
- rapidità di esecuzione delle azioni e frequenza delle stesse nel tempo a disposizione;
- strutturazione dello spazio e del tempo (apprezzamento della distanza e corretta scelta del tempo);
- equilibrio e coordinazione specifica.

VALUTAZIONE DELLA PROVA	PUNTI
PERFEZIONE	91 - 100
PUNTEGGIO ALTO	81 - 90
PUNTEGGIO MEDIO ALTO	71 - 80
PUNTEGGIO MEDIO	61 - 70
PUNTEGGIO BASSO	41 - 60
PUNTEGGIO MOLTO BASSO	21 - 40
MANCATA EFFETTUAZIONE DELLA PROVA	0

CANGURINI: 8-9 anni

Eseguono tre prove, ciascuna dopo appropriato recupero:

Prova 1

15 sec. di salti alla funicella munita, possibilmente, di maniglia contagiri, con l'esecuzione di almeno 1 incrocio ed 1 salto doppio, per i quali riceveranno un abbuono di 1 punto per ognuno dei quali effettuato; la mancata esecuzione del salto doppio o dell'incrocio comporta la penalizzazione di 2 punti.

Il punteggio da assegnare si ottiene aggiungendo gli abbuoni e/o sottraendo le penalità al numero di giri effettuati.

Prova 2

Prova cronometrica su percorso ortogonale composto da n. 7 segmenti di m. 3 ciascuno

La prova consiste nello spostare il proprio corpo secondo le linee tratteggiate in tutte le direzioni dalla linea P (partenza) alla stessa di A (arrivo) in traslocazione, mantenendo lo stesso asse indipendentemente dalla direzione di gara; pertanto è obbligatorio che anche nei passaggi laterali mantenere l'assetto frontale di partenza, senza incrociare gli arti inferiori.

La prova sarà svolta mediante un unico tentativo e si incorrerà in penalità ogni qualvolta si verificheranno le seguenti situazioni:

- a- **incrocio** delle gambe nei passaggi laterali sia all'andata che al ritorno;
- b- **torsione** del busto rispetto al piano frontale di partenza nei passaggi laterali; vistosa torsione del busto in quelli longitudinali;
- c- **abbattimento** delle clavette poste ai cambi di direzione del tracciato.

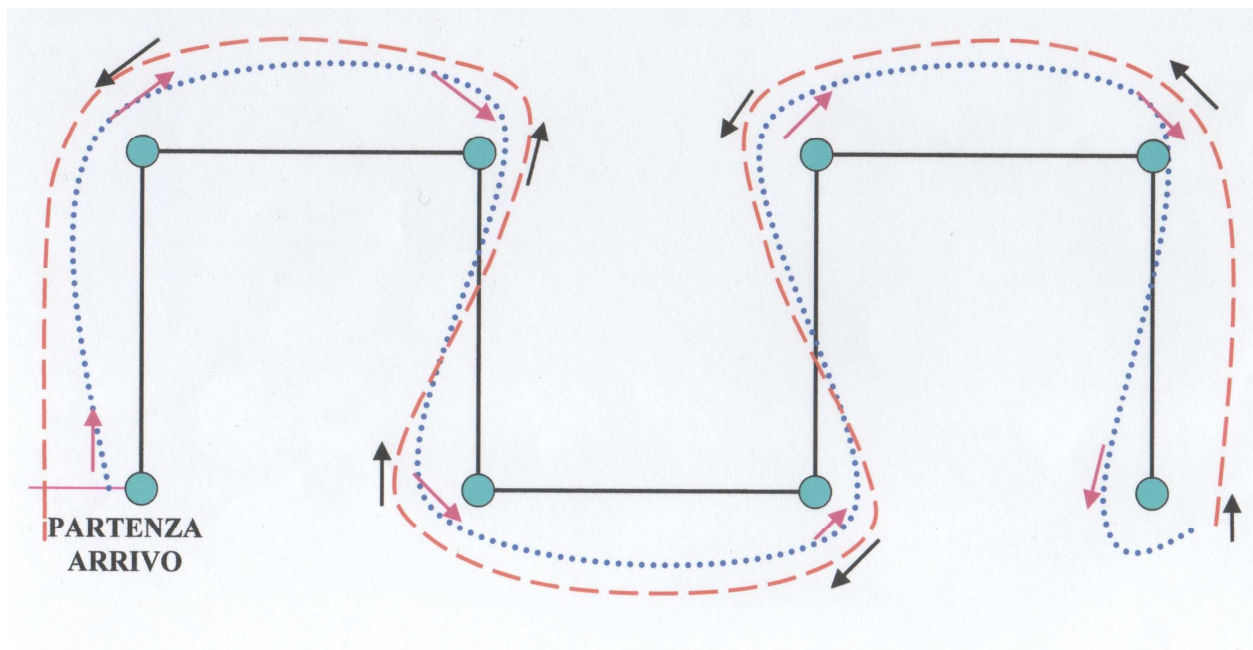
Entità delle singole penalità: 0,5 sec. da aggiungere al tempo effettivo realizzato.

Qualora il Cangurino non rispetti l'andatura intorno alle clavette che delimitano gli angoli del tracciato sarà squalificato con conseguente punteggio di prova = 0

Percorso Ortogonale. Capacità d'orientamento: la capacità d'orientamento spazio-temporale è la capacità di adeguare i movimenti del proprio corpo in funzione di parametri spaziali e temporali. Al via scattare e percorrere il perimetro ortogonale di gara il più velocemente possibile.

Al tempo ottenuto si aggiungeranno le eventuali penalità in sec. ed il punteggio da assegnare sarà ottenuto tramite la tabella sottostante.

Percorso ortogonale



In blu la traiettoria del percorso di andata, in rosso la traiettoria del percorso di ritorno.

Tabella parametrica percorso ortogonale

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
19'1	100	21'1	80	23'1	60	25'1	40	27'1	20
19'2	99	21'2	79	23'2	59	25'2	39	27'2	19
19'3	98	21'3	78	23'3	58	25'3	38	27'3	18
19'4	97	21'4	77	23'4	57	25'4	37	27'4	17
19'5	96	21'5	76	23'5	56	25'5	36	27'5	16
19'6	95	21'6	75	23'6	55	25'6	35	27'6	15
19'7	94	21'7	74	23'7	54	25'7	34	27'7	14
19'8	93	21'8	73	23'8	53	25'8	33	27'8	13
19'9	92	21'9	72	23'9	52	25'9	32	27'9	12
20"0	91	22"0	71	24"0	51	26"0	31	28"0	11
20"1	90	22"1	70	24"1	50	26"1	30	28"1	10
20"2	89	22"2	69	24"2	49	26"2	29	28"2	9
20"3	88	22"3	68	24"3	48	26"3	28	28"3	8
20"4	87	22"4	67	24"4	47	26"4	27	28"4	7
20"5	86	22"5	66	24"5	46	26"5	26	28"5	6
20"6	85	22"6	65	24"6	45	26"6	25	28"6	5
20"7	84	22"7	64	24"7	44	26"7	24	28"7	4
20"8	83	22"8	63	24"8	43	26"8	23	28"8	3
20"9	82	22"9	62	24"9	42	26"9	22	28"9	2
21"0	81	23"0	61	25"0	41	27"0	21	29"0	1

Prova 3

Prova tecnico-tattica al sacco oscillante, consistente in 2 riprese di 10 sec. cadauna, con 20 sec. di recupero tra le stesse.

Il sacco oscillante configurato come avversario oggetto, ovvero una prova tecnico-tattica che evidenzi:

- utilizzo dei mezzi dell'attacco (i colpi in serie e/o combinati) e della difesa (bloccaggio, deviazione, schivata e spostamenti);
- rapidità di esecuzione delle azioni e frequenza delle stesse nel tempo a disposizione;
- strutturazione dello spazio e del tempo (apprezzamento della distanza e corretta scelta del tempo);
- equilibrio e coordinazione specifica.

VALUTAZIONE DELLA PROVA	PUNTI
PERFEZIONE	91 - 100
PUNTEGGIO ALTO	81 - 90
PUNTEGGIO MEDIO ALTO	71 - 80
PUNTEGGIO MEDIO	61 - 70
PUNTEGGIO BASSO	41 - 60
PUNTEGGIO MOLTO BASSO	21 - 40
MANCATA EFFETTUAZIONE DELLA PROVA	0

CANGURI: 10-11 anni

Le prove sono le seguenti:

Prova 1

Prova individuale consistente in una corsa piana di m. 25 con dichiarazione del tempo.

L'eventuale scostamento del tempo effettivamente impiegato da quello stimato, deve essere sommato al tempo impiegato e viene assegnato il punteggio in base alla sottostante tabella. Il punteggio finale si determina facendo la media dei punteggi ottenuti singolarmente dai due Allievi che formano la coppia.

Tabella parametrica Corsa piana

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
3"5	100	5"5	80	7"5	60	9"5	40	11"5	20
3"6	99	5"6	79	7"6	59	9"6	39	11"6	19
3"7	98	5"7	78	7"7	58	9"7	38	11"7	18
3"8	97	5"8	77	7"8	57	9"8	37	11"8	17
3"9	96	5"9	76	7"9	56	9"9	36	11"9	16
4"0	95	6"0	75	8"0	55	10"0	35	12"0	15
4"1	94	6"1	74	8"1	54	10"1	34	12"1	14
4"2	93	6"2	73	8"2	53	10"2	33	12"2	13
4"3	92	6"3	72	8"3	52	10"3	32	12"3	12
4"4	91	6"4	71	8"4	51	10"4	31	12"4	11
4"5	90	6"5	70	8"5	50	10"5	30	12"5	10
4"6	89	6"6	69	8"6	49	10"6	29	12"6	9
4"7	88	6"7	68	8"7	48	10"7	28	12"7	8
4"8	87	6"8	67	8"8	47	10"8	27	12"8	7
4"9	86	6"9	66	8"9	46	10"9	26	12"9	6
5"0	85	7"0	65	9"0	45	11"0	25	13"0	5
5"1	84	7"1	64	9"1	44	11"1	24	13"1	4
5"2	83	7"2	63	9"2	43	11"2	23	13"2	3
5"3	82	7"3	62	9"3	42	11"3	22	13"3	2
5"4	81	7"4	61	9"4	41	11"4	21	13"4	1

Prova 2

Confronto modulato di sparring partner parzialmente condizionato.

Composto da 2 riprese da 40 sec, con recupero di 40 sec. tra una ripresa e l'altra.

Modalità di svolgimento:

1° rip. I Canguri si oppongono assumendo la guardia normale (arto sx avanti).

Sono ammessi esclusivamente i colpi diretti in attacco. Le difese ammesse sono bloccaggi e schivate col tronco.

I colpi devono essere direzionati al capo e al tronco per l'arto situato avanti e solo al tronco per l'arto situato dietro. (senza contatto pieno, pugilato di touche).

2° rip. I Canguri si oppongono assumendo la guardia falsa (arto dx avanti).

Sono ammessi esclusivamente i colpi diretti in attacco. Le difese ammesse sono bloccaggi e schivate col tronco.

I colpi devono essere direzionati al capo e al tronco per l'arto situato avanti e solo al tronco per l'arto situato dietro. (senza contatto pieno, pugilato di touche).

Il punteggio esprime i colpi validi arrivati ai bersagli utili, tale punteggio si riversa all'interno delle sommatorie precedenti per arrivare a determinare il valore espresso dai due componenti la coppia.

Criteri di giudizio e punteggio

a- I criteri fondamentali su cui si basa la valutazione dei giudici sono i seguenti:

- Capacità di movimento e di controllo del territorio: correttezza e naturalezza della posizione di guardia, fluidità dei movimenti;
- Strutturazione dello spazio e del tempo: apprezzamento della distanza e corretta scelta del tempo;
- Padronanza simmetrica delle azioni principali.
- Abilità tattiche: organizzazione, razionalità, creatività del comportamento tattico, sia in fase di attacco che di difesa.

b- Per esprimere il giudizio ogni giudice ha a disposizione da 0 a 100 punti tenendo conto dei quattro criteri fondamentali. Il punteggio finale ottenuto dalla coppia si determina facendo la media dei punteggi ottenuti nelle singole prove, e sarà compreso fra un minimo di 0 ed un massimo di 100 punti.

VALUTAZIONE DELLA PROVA	PUNTI
PERFEZIONE	91 - 100
PUNTEGGIO ALTO	81 - 90
PUNTEGGIO MEDIO ALTO	71 - 80
PUNTEGGIO MEDIO	61 - 70
PUNTEGGIO BASSO	41 - 60
PUNTEGGIO MOLTO BASSO	21 - 40
MANCATA EFFETTUAZIONE DELLA PROVA	0

ALLIEVI: 12-13 anni

Le prove sono le seguenti:

Prova 1

Prova individuale consistente in una corsa piana di m. 25 con dichiarazione del tempo.

L'eventuale scostamento del tempo effettivamente impiegato da quello stimato, deve essere sommato al tempo impiegato e viene assegnato il punteggio in base alla sottostante tabella. Il punteggio finale si determina facendo la media dei punteggi ottenuti singolarmente dai due Allievi che formano la coppia.

Tabella parametrica Corsa piana

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
3"5	100	5"5	80	7"5	60	9"5	40	11"5	20
3"6	99	5"6	79	7"6	59	9"6	39	11"6	19
3"7	98	5"7	78	7"7	58	9"7	38	11"7	18
3"8	97	5"8	77	7"8	57	9"8	37	11"8	17
3"9	96	5"9	76	7"9	56	9"9	36	11"9	16
4"0	95	6"0	75	8"0	55	10"0	35	12"0	15
4"1	94	6"1	74	8"1	54	10"1	34	12"1	14
4"2	93	6"2	73	8"2	53	10"2	33	12"2	13
4"3	92	6"3	72	8"3	52	10"3	32	12"3	12
4"4	91	6"4	71	8"4	51	10"4	31	12"4	11
4"5	90	6"5	70	8"5	50	10"5	30	12"5	10
4"6	89	6"6	69	8"6	49	10"6	29	12"6	9
4"7	88	6"7	68	8"7	48	10"7	28	12"7	8
4"8	87	6"8	67	8"8	47	10"8	27	12"8	7
4"9	86	6"9	66	8"9	46	10"9	26	12"9	6
5"0	85	7"0	65	9"0	45	11"0	25	13"0	5
5"1	84	7"1	64	9"1	44	11"1	24	13"1	4
5"2	83	7"2	63	9"2	43	11"2	23	13"2	3
5"3	82	7"3	62	9"3	42	11"3	22	13"3	2
5"4	81	7"4	61	9"4	41	11"4	21	13"4	1

Prova 2

Prova a coppie consistente in tre round di 60 sec. ciascuno con 60 sec. di intervallo tra l'uno e l'altro, denominata "dimostrazione tecnico-tattica guidata", con sparring partner condizionato e controllato.

- nel 1° round gli atleti effettuano un tema estratto a sorte fra i 10 temi tecnici previsti;
- nel 2° round scelgono un tema di loro preferenza;
- nel 3° round effettuano un tema scelto dal Responsabile, uguale per tutte le coppie, anche non presente tra i dieci di base.

I temi tecnici previsti sono i seguenti:

- Tema n. 1- Svolgere una serie di azioni in avanzamento composte da una serie di colpi diretti, che abbiano come presupposto "la finta".
- Tema n. 2- Nello sviluppo di un'azione di attacco che costringe il partner ad indietreggiare fino alle corde, dimostrazione da parte di quest'ultimo di evitare l'attacco mediante uscite laterali dalle corde e rapidi contrattacchi composti da massimo tre colpi.
- Tema n. 3- Evidenziare durante lo svolgimento di reciproche azioni d'attacco e difesa combinazioni di colpi in cui siano evidenti quelli circolari (Ganci) con relative modalità di controllo degli stessi.
- Tema n. 4- Attuare una serie di movimenti (spostamenti in tutte le direzioni, simulazioni di attacco, finte, inviti, ecc.) tendenti a ridurre la distanza di gara (Pressing) con il partner che indietreggiando sferra colpi diretti di contenimento, evitare i colpi mediante schivate in flessione-torsione e contrattaccare con 1 o più colpi.
- Tema n. 5- Durante lo svolgimento di un'azione a medio-corta distanza composta da combinazioni di colpi sferrati alla figura del partner, uscire dall'azione e rientrare rapidamente con un'azione analoga ma su differente asse di gara.
- Tema n. 6- Provocare mediante manovre (finte, inviti, pressing) l'attacco del partner che dovrà essere anticipato con un colpo d'incontro al tronco seguito da un colpo di uscita al volto. (es.: evitare il diretto dx del partner mediante schivata in flessione-torsione a sx e colpire contemporaneamente con diretto dx al tronco e gancio sx al volto, uscendo dall'asse di combattimento mediante rotazione sul piede perno). *È importante che il ragazzino prenda sempre in considerazione la fase dell'uscita magari terminando l'azione con la mano avanti anche perché questo lo costringerà a sferrare il colpo con la mano dietro senza eccessivi trasferimenti di carico (comportamento errato ma molto frequente). Un eccessivo trasferimento di carico gli comporterebbe un notevole ritardo del colpo successivo innescando immediatamente un feedback negativo. Se invece il suo compito si esaurisce con il colpo punto, l'eventuale comportamento errato potrebbe persistere.*
- Tema n. 7- Su iniziative di attacco del partner dimostrare l'abilità tecnico-tattica di saper occupare, mantenere e controllare lo spazio centrale del ring mediante rapidi spostamenti, colpi di anticipo e/o di arresto al tronco, contrattacchi immediati ecc..
- Tema n. 8- Durante lo svolgimento di reciproche azioni di attacco e difesa dimostrare l'abilità tecnico-tattica di saper utilizzare lo stesso arto superiore sia in chiave difensiva che controffensiva (es.: bloccare un gancio del partner con il dorso dell'avambraccio destro e contrattaccare con serie di colpi iniziando con il diretto destro).

Tema n. 9- Evidenziare durante lo svolgimento di reciproche azioni di attacco e difesa combinazioni di colpi in cui siano frequenti i montanti con relative modalità di controllo degli stessi.

Tema n. 10- Risolvere gli attacchi del partner utilizzando le difese di bloccaggio e schivata. *Le schivate son sempre da preferire in quanto ci permettono di avere più tempo a disposizione per la controffensiva. Andare a vuoto su un colpo portato con determinazione è una cosa non prevista, e comporta quasi sempre importanti variazioni d'assetto e deformazioni del tronco dilatando notevolmente i tempi dell'azione e offrendo quindi all'avversario maggiori opportunità di contrattacco. Attualmente, nel pugilato di stile olimpico è raro vedere difese a carico delle braccia, soprattutto le deviazioni che sono letteralmente sparite. La tendenza è quella di utilizzare difesa e colpo in coincidenza temporale con un adeguato pressing.*

Tema n.11- Neutralizzare gli attacchi del partner utilizzando spostamenti laterali o rotazioni sul piede perno e colpire contemporaneamente con colpi circolari (ganci) o colpi dritti.

Tema n.12- Evidenziare, in una situazione di pressing, un appropriato utilizzo della mano guida (mano avanti), eseguendo finte e colpi di finta, sferrare poi in rapida successione il colpo punto con la mano dietro, alternando colpi al volto e al tronco (es: finta diretto sx al tronco e diretto dx al volto, oppure finta gancio sx al volto e montante dx al tronco ecc.) *chiaramente è comunque gradito il colpo d'uscita.*

SPARRING CON HANDICAP

Tema n.13- Effettuare un round di sparring libero utilizzando soltanto la mano avanti.

Tema n.14- Effettuare un round di sparring libero durante il quale la mano dietro può colpire soltanto il bersaglio grosso (parte frontale e laterale del tronco)

Tema n. 15- Effettuare un round di sparring libero dove il pugile "A" può utilizzare soltanto colpi dritti e il pugile "B" soltanto colpi circolari (ganci e montanti).

Tema n. 16- Effettuare un round di sparring libero dove il pugile "A" può attaccare solo con colpi dritti e il pugile "B" può utilizzare qualsiasi colpo ma sempre di seconda intenzione, cioè può colpire soltanto dopo aver effettuato una difesa.

Lo sparring con handicap, mette il pugile in seria difficoltà sul piano elaborativo e lo costringe a sperimentare nuovi mezzi.

Criteri di giudizio e punteggio

a- I criteri fondamentali su cui si basa il giudizio dei giudici sono i seguenti:

- Capacità di movimento e di controllo del territorio: correttezza e naturalezza della posizione di guardia, fluidità dei movimenti;
- Strutturazione dello spazio e del tempo: apprezzamento della distanza e corretta scelta del tempo;
- Padronanza simmetrica delle azioni principali.
- Abilità tattiche: organizzazione, razionalità, creatività del comportamento tattico, sia in fase di attacco che di difesa.

b- Per esprimere il giudizio ogni giudice ha a disposizione 0 a 100 punti tenendo conto dei quattro criteri fondamentali. Il punteggio finale ottenuto dalla coppia si determina facendo la media dei punteggi ottenuti nelle singole prove, e sarà compreso fra un minimo di 0 ed un massimo di 100 punti.

VALUTAZIONE DELLA PROVA	PUNTI
PERFEZIONE	91 - 100
PUNTEGGIO ALTO	81 - 90
PUNTEGGIO MEDIO ALTO	71 - 80
PUNTEGGIO MEDIO	61 - 70
PUNTEGGIO BASSO	41 - 60
PUNTEGGIO MOLTO BASSO	21 - 40
MANCATA EFFETTUAZIONE DELLA PROVA	0