

DAI 4 AI 14 ANNI ANCHE PRINCIPIANTI



3° FESTIVAL GiocoWUSHU®

Palestra Centro Sportivo Don Bepo Vavassori (via D.Bepo Vavassori,9-BG)

DOMENICA 1 DICEMBRE

ORGANIZZATORE S.S.D ANANDA BERGAMO - RESP.LE FABRIZIO ARCHETTI - WWW.ANANDACSA.COM - INFO GARA: 338 9050125 - FABRY.ARCHETTI@GMAIL.COM

Inizio saluti alle 9,30 e conclusione entro 12,30

ISCRIZIONI obbligatorie entro il 26 NOVEMBRE



TORNEO PRE-AGONISTICO

I TORNEI DI FORMAZIONE DI INIZIO STAGIONE RAPPRESENTANO UN'IMPORTANTE OPPORTUNITÀ DI AVVIAMENTO AL CONFRONTO NON AGONISTICO PER I NOSTRI GIOVANI ALLIEVI.

QUESTI PERCORSI MOTORI, STRUTTURATI PER ESSERE SIA DIVERTENTI CHE TECNICAMENTE FORMATIVI, SONO STATI IDEATI TENENDO CONTO DELLE NECESSITÀ MOTORIE DEI PIÙ GIOVANI.

IN PARTICOLARE, L'ATTENZIONE È RIVOLTA AL MIGLIORAMENTO DEL LAVORO SUI PIEDI E SUGLI APPOGGI, FONDAMENTALI PER L'ESECUZIONE CORRETTA DI SALTI, POSIZIONI E ALTRI MOVIMENTI TECNICI.

L'OBBIETTIVO È FORNIRE UN AMBIENTE EDUCATIVO E STIMOLANTE, DOVE I RAGAZZI POSSANO CRESCERE E FAR EMERGERE IL LORO TALENTO NASCOSTO IN MODO PROGRESSIVO E SICURO.



PROGRAMMA MANIFESTAZIONE

ORE 9.15 RITROVO PALESTRA *DONBEPOL V.* (BERGAMO VIA D. BEPO VAVASSORI, 9) - PARCHEGGIO GRATUITO

ORE 9.30 SALUTO D'NIZIO

ORE 9.45 GIOCOWUSHU® - INZIO PROVE DI ABILITA` - PERCORSI IN FASCE D'ETÀ

ORE 11.00 PREMIAZIONI GIOCOWUSHU®

ORE 11.15 TAOLU DI GRUPPO

ORE 12.00 PREMIAZIONI TAOLU DI GRUPPO

ORE 12.30 CHIUSURA FESTIVAL



ETÀ (VALE IL GIORNO E MESE DI NASCITA)

1. GIOCO PANDA (OP) ETÀ FINO A 6 ANNI - CAT. MASCHI E FEMMINE (SEPARATI)
2. PICCOLI PANDA (PP) ETÀ 7-8 ANNI - CAT. MASCHI E FEMMINE (SEPARATI)
3. MEDI PANDA (MP) ETÀ 9-10 ANNI - CAT. MASCHI E FEMMINE (SEPARATI)
4. GRANDI PANDA (GP) ETÀ 11-12 ANNI - CAT. MASCHI E FEMMINE (SEPARATI)
5. DRAGONI (DR) ETÀ 13-14 ANNI - CAT. MASCHI E FEMMINE (SEPARATI)

QUALORA IN QUALSIASI CATEGORIA IL NUMERO DEGLI ISCRITTI FOSSE INFERIORE A 3 ALLIEVI/E, SARANNO ACCORPATE AD ALTRE CATEGORIE AFFINI.



SOLO PER LA FORMA (TAOLU) DI GRUPPO LE CATEGORIE POSSONO ESSERE MISCHIATE, MA SARANNO CLASSIFICATE IN BASE ALL'ETÀ MAGGIORE.

CATEGORIE PERCORSI

OGNI ALLIEVO DEVE RISOLVE I DIVERSI PROBLEMI MOTORI SEGUENDO UN PERCORSO COMPRENDENTE PROVE PRESTABILITE, VIENE VALUTATA LA CORRETTA ESECUZIONE . OGNI PERCORSO È ORGANIZZATO SECONDO SPECIFICHE RICHIESTE MOTORIE, SUDDIVISE IN BASE ALL'ETÀ CHE NE STABILISCONO LA TIPOLOGIA DELLE PROVE.

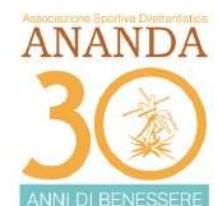


IN QUEST'ATTIVITÀ SONO PREVISTE PROVE DI CAPACITÀ O ABILITÀ MOTORIE ESEGUITE SOLITAMENTE SOTTO FORMA DI CIRCUITO, COMBINATE, IN MANIERA CRESCENTE DI DIFFICOLTÀ CON DEI GRUPPI TECNICI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA.



- **PERCORSO CHEN CHAO** PER LE CATEGORIE FINO AI 6 ANNI **IL PERCORSO È A COPPIE**

IN COPPIA LA PROVA TECNICA. COMPOSTO DA 7 STAZIONI OGNUNA CON UN ESERCIZIO MOTORIO, UNA COMBINAZIONE TECNICA DA ESEGUIRE IN COPPIA IL PERCORSO INIZIA CON LA PROVA MOTORIA DELLA PRIMA STAZIONE E TERMINA CON LA COMBINAZIONE TECNICA DELL'ULTIMA. OGNI STAZIONE È DELIMITATA E CONTRASSEGNA, CON UN'AREA DOVE ESEGUIRE LA TECNICA DI BASE E LA POSIZIONE.
NELLA DESCRIZIONE DEL PERCORSO TECNICO-MOTORIO I DUE PARTECIPANTI VENGONO IDENTIFICATI COME A E B.



- **STRUTTURA PERCORSO WUSHU (4 CATEGORIE: 7/8 ANNI - 9/10 ANNI MASCHILE E FEMMINILE)**

IL PERCORSO È COMPOSTO DA 5 STAZIONI OGNUNA CON UN ESERCIZIO MOTORIO, UNA POSIZIONE E/O UNA TECNICA DI BASE.
IL PERCORSO INIZIA CON LA PROVA MOTORIA DELLA PRIMA STAZIONE E TERMINA CON LA POSIZIONE DELL'ULTIMA. OGNI STAZIONE È DELIMITATA E CONTRASSEGNA, CON UN'AREA DOVE ESEGUIRE LA TECNICA DI BASE E LA POSIZIONE. SONO PREVISTE LE ILLUSTRAZIONI IN OGNI POSTAZIONE.

- **STRUTTURA PERCORSO WUSHU DRAGHI (4 CATEGORIE: 11/12 ANNI - 13/14 ANNI MASCHILE E FEMMINILE)**

IL PERCORSO È COMPOSTO DA 5 STAZIONI OGNUNA CON UN ESERCIZIO MOTORIO, UNA POSIZIONE E/O UNA TECNICA AVANZATA. IL PERCORSO INIZIA CON LA PROVA MOTORIA DELLA PRIMA STAZIONE E TERMINA CON LA POSIZIONE DELL'ULTIMA. OGNI STAZIONE È DELIMITATA E CONTRASSEGNA, CON UN'AREA DOVE ESEGUIRE LA TECNICA E LA POSIZIONE. SONO PREVISTE LE INDICAZIONI DELLE TECNICHE IN OGNI POSTAZIONE.

OGNI ATLETA PUO' PARTECIPARE AD UN PERCORSO (COMPENSIVO DI PROVE) E AD UNA SQUADRA PER TAOLU DI GRUPPO

CATEGORIE TAOLU DI GRUPPO 1/2

- TAOLU BREVI TIPO WUBUQUAN (WB) O CON ELEMENTI BASE DI CQ E NQ
- CHANGQUAN (CQ0) FORME BASE A 2 LINEE (16 MOVIMENTI)
(CQ1) FORME BASE A 2 LINEE (20 MOVIMENTI)
- DAO SHU (DS1) FORMA BASE A 2 LINEE (16-18 MOVIMENTI)
- GUN SHU (GS1) FORME BASE A 2 LINEE (16-17 MOVIMENTI)



CATEGORIE TAOLU DI GRUPPO 2/2

- JIANSHU (JS1) FORME BASE A 2 LINEE (16-18 MOVIMENTI)
- QIANGSHU (QS1) FORME BASE A 2 LINEE (16 MOVIMENTI)
- NANQUAN (NQ1) FORME BASE A 2 LINEE (16-24 MOVIMENTI)
- NANDAO (ND1) FORME BASE A 2 LINEE (16 MOVIMENTI)
- NANGUN (NG1) FORME BASE A 2 LINEE (16 MOVIMENTI)



IN CASO DI NECESSITÀ LE CATEGORIE POTRANNO SUBIRE DEGLI ACCORPAMENTI.

NEL CASO DI UNA SQUADRA CON ETÀ DIVERSE LA CATEGORIA DI DESTINAZIONE È QUELLA DEL MEMBRO CON ETÀ SUPERIORE.

COSTI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

POSSENO PARTECIPARE AL FESTIVAL TUTTI I PRATICANTI DELL'SSD ANANDA NONCHÉ SOCIETÀ CSEN O ESTERNE DALLE ETÀ DI 4 ANNI FINO AI 14 ANNI COMPIUTI.

ISCRIZIONE COMPILANDO IL MODULO VERSANDO LA QUOTA.

-QUOTA ISCRIZIONE ENTRO IL 26 NOVEMBRE: 15€ ESTERNI O ALTRI EPS - 12€ CSEN O SOCI ANANDA

DOPO LA QUOTA SARÀ 15€ PER TUTTI

SI RICHIEDE LA DISPONIBILITÀ DI OGNI SOCIETÀ AD INVIARE INSIEME ALL'ISCRIZIONE DEGLI ATLETI ANCHE UNA LISTA CON I NOMI DEGLI ARBITRI E DEI MAESTRI, DISPONIBILI AD ARBITRARE LA GARA.

DETTAGLIO PERCORSI E PROVE (JEBENGONG)

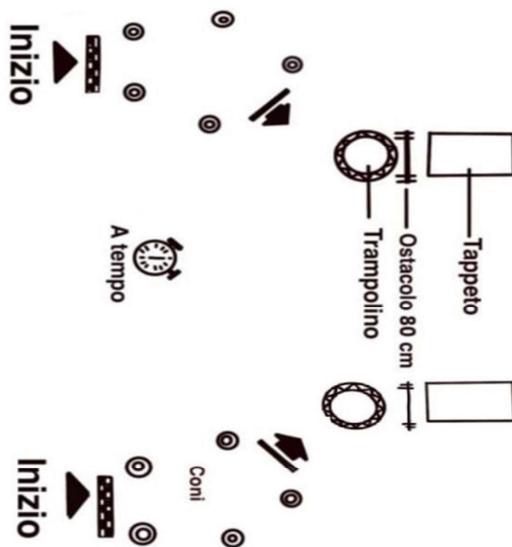
VEDI PDF ALLEGATO PER SPIEGAZIONE E VALUTAZIONE



PERCORSO “CHENCHAO” A COPPIE

VEDI PDF ALLEGATO PER SPIEGAZIONE E VALUTAZIONE

Percorso a coppie



TRASLO
e BATTO 5
a UNA MANO

— Tappeto

— Ostacolo 80 cm

— Trampolino

— Cerchi piatti 60 cm

— Cerchi piatti 60 cm

— Spazio esecuzione

— Scaletta creativa

— Spazio esecuzione
Tecnica

— CALCI TALLONE
VERSO COMPAGNO DAVANTI

◎ Trasportare ◄ ◎ Trascinare ◄ ◎ Coni



CAMBIO DIREZIONE + SALTO
TRA I CONI

ROTOCAMERDO
E/O CADUTA

CAMBIO GUARDIA
4X

ZUOYOU
ZHIPUAN

SPOSTARINE CERCHI
LATERALMENTE +
PEGAMENTO E BATTUTA
MANO COMPAGNO

MABU + DENGITUI
2 SERIE

DENGITUI
2 SERIE

TIRAREE
TIARSI

TRASCINATE IL COMPAGNO

SOLLEVARE E
TRASPORTARE

COMBINAZIONE
TECNICA
CALCIO DENG
PUGNO ZHIPUAN
PROIEZIONI BANTUITAO

