



## 1° TORNEO ZAPFREESTYLE

# WhatsKiApp

### #insiemecefaremo

LUOGO

DA CASA VOSTRA

DATA

DOMENICA 26 APRILE 2020

#### PROGRAMMA

LE SEQUENZE FREESTYLE DOVRANNO ESSERE ESEGUITE DALLA PROPRIA ABITAZIONE IN DOBOK E INVIATE AI SEGUENTI CONTATTI  
WhatsApp ENTRO LE ORE 20:00 DI SABATO 25 APRILE 2020 INDICANDO NELLA DIDASCALIA DEL VIDEO:

✓ NOME E COGNOME, ANNO DI NASCITA, CINTURA, SOCIETA' DI APPARTENENZA

CATEGORIE	BEGINNERS + CHILDREN 2011/2012/2013/2014	KIDS 2009/2010	CADET 2006/2008	JUNIOR 2003/2005	SENIOR OVER 2002
CONTATTI WhatsZapp	3476611229	3279003100	3343899954	3409615382	3335768266

- Allo scadere del termine tutti i video verranno smistati alle varie pool composte da udg regionali che le valuteranno come da regolamento federale per la sola parte tecnica riguardo a soli 4 blocchi obbligatori invece che 5 usuali più un parametro delle tecniche di base.
- Le valutazioni totali e le classifiche di ogni categoria verranno pubblicate sul sito: [www.taekwondotoscana.it](http://www.taekwondotoscana.it) sulla pagina facebook: FITA-Comitato Regione Toscana

#### REGOLAMENTO

MODALITA' DI ESECUZIONE DELLA PROVA	1 SALUTO	2 POSIZIONE DI PARTENZA JUMBI LIBERA	3 ESECUZIONE DEI 4 BLOCCHI	4 FINIRE IN POSIZIONE JUMBI LIBERA
VISUALIZZAZIONE DELLE PROVE	POSSIBILMENTE E LIMITATAMENTE ALLO SPAZIO DISPONIBILE ESEGUIRE VIDEO CHE DIANO LA POSSIBILITA' DI CORRETTA VALUTAZIONE CON UNA INQUADRATURA TOTALE FRA PAVIMENTO E ATLETA. CONSIGLIABILE CHE L'ATLETA NON STIA MAI DI SPALLE QUANDO ESEGUE LE PROVE			
COSA SI PUO' FARE	ESEGUIRE LA SEQUENZA SU UNA LINEA RETTA TORNANDO SEMPRE AL PUNTO DI PARTENZA (con una sequenza di tecniche o camminando /correndo)	ESEGUIRE LA SEQUENZA SU UNA LINEA RETTA SENZA TORNARE AL PUNTO DI PARTENZA (con una sequenza di tecniche sul posto o solo posizione di guardia)	ESEGUIRE LA SEQUENZA SU DIAGONALI TORNANDO SEMPRE AL PUNTO DI PARTENZA (con una sequenza di tecniche o camminando /correndo)	ESEGUIRE LA SEQUENZA SU DIAGONALI SENZA TORNARE SEMPRE AL PUNTO DI PARTENZA (con una sequenza di tecniche sul posto o solo posizione di guardia)
BLOCCHI TECNICI Da eseguire con la seguente successione	1 CALCIO LATERALE IN VOLO	2 CALCIO FRONTALE MULTIPLO	3 CALCIO IN ROTAZIONE	4 CALCI SPARRING
FONDAMENTALI TECNICI	FRA' UN BLOCCO TECNICO ED UN ALTRO POSSONO ESSERE INSERITE DELLE TECNICHE FONDAMENTALI (parate, attacchi) (non è obbligatorio, fra un blocco e l'altro l'atleta può mettersi nella sola posizione di guardia acquisendo ovviamente il voto minimo per ogni udg dalla valutazione finale rispetto a chi utilizza fondamentali tecnici)			
DURATA MASSIMA DELLA PROVA	45 SECONDI			