



# 2° TROFEO POOMSAB

## SELEZIONE LAZIO TROFEO FITA CONI 2017

### STRUTTURA ESECUTIVA FREESTYLE

DURATA DELLA POOMSAB

60\70 SECONDI

POSIZIONI OBBLIGATORIE

HAKDARI SEOGI

BEOM SEOGI

DWITKUBI

**KIAP E BATTUTA DEL PIEDE A TERRA FACOLTATIVO.**

**NON C'E' VINCOLO DI ALTEZZA PER LE TECNICHE DI GAMBA. IL FREE STYLE PUÓ INIZIARE E FINIRE IN PUNTI DEL CAMPO DI GARA CODIFICATI DALL'ATLETA PARTECIPANTE.**

LA SEQUENZA DI CALCI ACROBATICI OBBLIGATORI DA ESEGUIRE DEVE RISPETTARE IL SEGUENTE ORDINE DI ESECUZIONE

IL COEFICIENTE DI DIFFICOLTA' INDICA IL PUNTEGGIO CHE VERRA' ASSEGNATO ALLA SINGOLA ESECUZIONE

CALCI OBBLIGATORI PRESENTI NELLA POOMSAB

1  
ALTEZZA DEL  
CALCIO LATERALE  
IN VOLO

2  
NUMERO DEI  
CALCI FRONTALI  
MULTIPLI IN VOLO

3  
GRADI DEL CALCIO  
IN ROTAZIONE IN  
VOLO

4  
LIVELLO DI QUALITÀ  
DEI CALCI  
SPARRING  
CONSECUTIVI

5  
AZIONE CON CALCIO  
ACROBATICO

### SEQUENZA ESECUTIVA DELLA POOMSAB FREESTYLE

L'ATLETA SI METTE IN POSIZIONE JUMBI (libera creazione), PARTE LA MUSICA (da quel momento l'atleta ha a disposizione 60/70 secondi per eseguire le seguenti sequenze tecniche).

Non è ammessa prova senza musica- La musica non deve contenere riferimenti politici e/o religiosi- La musica non deve contenere parole e/o frasi.

SEQUENZA	DESCRIZIONE	PARAMETRI VALUTATIVI	COEFICIENTE DI DIFFICOLTA'	
	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
1	Altezza del calcio laterale in volo	<b>SENZA LIMITAZIONE DI PASSI PER LA RINCORSA.</b> Verrà valutata l'altezza media del salto, presa tra il piede che calcia e la parte più bassa del corpo (sotto la cintura/tronco/testa/sopra la testa). Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio (almeno 80% dell'estensione della gamba)	PUNTEGGIO MINIMO <b>1</b>	PUNTEGGIO MASSIMO 10
	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
2	Esecuzione di calci frontali multipli in volo con un solo salto	<b>SENZA LIMITAZIONE DI PASSI PER LA RINCORSA.</b> Verrà valutata l'estensione delle gambe che eseguono i calci frontali multipli (almeno 80% dell'estensione della gamba)	PUNTEGGIO MINIMO <b>1</b>	PUNTEGGIO MASSIMO 10
	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
3	Gradi del calcio in rotazione in volo	<b>SENZA LIMITAZIONE DI PASSI PER LA RINCORSA.</b> Verrà valutata la rotazione in volo e l'altezza del calcio Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio	PUNTEGGIO MINIMO <b>1</b>	PUNTEGGIO MASSIMO 10
	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
4	Livello qualitativo dei calci sparring consecutivi	<b>DEVONO ESSERE ESEGUITI DA 3 A 5 MOLLEGGI/STEPS OBBLIGATORI PRIMA DI ESEGUIRE L'AZIONE DI 3/4/5 CALCI COME NEL COMBATTIMENTO</b> Verrà valutata la qualità nell'esecuzione ed il compimento dei calci	PUNTEGGIO MINIMO <b>1</b>	PUNTEGGIO MASSIMO 10
	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
5	Esecuzione dell'azione acrobatica con calcio o senza	<b>SENZA LIMITAZIONE DI PASSI PER LA RINCORSA.</b> Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio in acrobazia	PUNTEGGIO MINIMO <b>1</b>	PUNTEGGIO MASSIMO 10