

# **41<sup>a</sup> Coppa Natale di Ju-Jitsu CSAIN Epifania Cup 2023**

**Indicazioni importanti:**

**Domenica 8 Gennaio 2022 (mattina)**  
**Orario da definire (seguiranno dettagli).**  
**c/o Palasport di Sant'Agata li Battiati (CT)**

## **ATTIVITÀ NON AGONISTICHE:**

- **CRITERIUM GIOVANISSIMI (CIRCUITO TECNICO & STAFFETTE);**
- **PROVA DI TECNICA (3 TECNICHE);**
- **PROVA DI TECNICA (5 TECNICHE).**

**&**

## **ATTIVITÀ AGONISTICA**

(Obbligatorio il Certificato medico AGONISTICO per tutti i nati dallo 01/01/2011!!!):

- **Duo Show ( M / F / Mix).**

**Chiusura improrogabile iscrizioni h22.30 di MERCOLEDÌ 7 DICEMBRE 2022**

@MAIL: [costa.cosimo@gmail.com](mailto:costa.cosimo@gmail.com) & [tormary37@gmail.com](mailto:tormary37@gmail.com) CSAIN Ju-Jitsu (Maria).

## **PROGRAMMA PREVISTO**

⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ (da confermare dopo la ricezione delle iscrizioni): ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠

Il Palasport sarà allestito Sabato sera a cura dello Staff CSAIN Ju-Jitsu e dei responsabili di tutte le asd presenti e di alcuni collaboratori per ogni asd.

Si inizierà con il Duo Show alle 08.15.

La gara si svolgerà su 3 tatami sino alle 11,00 (premiazione inclusa).

Dalle 10.30 cominceranno ad affluire i più giovani impegnati nelle prove di Tecnica e di Circuito per la verifica delle iscrizioni che dovrà essere effettuata entro e non oltre le 11.00.

Dalle 11.00 alle 11.15 foto di gruppo e saluto Dirigenti CSAIN e Sindaco di Sant'Agata li Battiati.

Dalle 11.15 alle 12.45 su 2 tatami:

- prova di Tecnica (3 Tecniche)

e su 2 Tatami:

- prova di Tecnica (5 Tecniche)

Su 4 Aree:

Circuito Tecnico e Staffette per i più piccoli.

Ore 12.45/13.15 premiazione Prove di Tecnica e Circuiti.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 12.00** (include premiazione e regalo 🎁 della Befana). NB. È PERMESSA LA PARTECIPAZ. AD UNA SOLA PROVA, ECCETTO CHE PER IL "DUO SHOW" DOVE È CONSENTITO PRENDERE PARTE AL MASCHILE ED AL MISTO opp AL FEMMINILE ED AL MISTO (QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER DUE CATEGORIE EURO 18.00)

**Info tecniche: Hanshi Cosimo Costa 3284816083 [costa.cosimo@gmail.com](mailto:costa.cosimo@gmail.com)**

## **Specialità e Categorie NON AGONISTI:**

1) BAMBINI	2019/2016*	<b>Circuito Tecnico e Staffette</b>
2) FANCIULLI	2015/2014*	<b>3 Tecniche opp. Circuito Tecnico e Staffette</b>
3) RAGAZZI	2013/2012*	<b>5 Tecniche opp. Circuito Tecnico e Staffette</b>
4) ESORDIENTI A	2011/2010*	<b>5 Tecniche</b>
5) ESORDIENTI B	2009/2008*	<b>5 Tecniche</b>

**⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠** \* **importante: visto il carattere amicale della giornata ed al fine di consentire a tutti gli associati di poter prendere parte alla manifestazione, qualora necessario, è consentito ad i Tecnici di iscrivere i propri ragazzi ad un'attività meno impegnativa. Alla stessa stregua, per ragioni di turni interni alle singole ASD sarà consentito l'inserimento in una fascia d'età vicina. In merito al Certificato Medico Agonistico, si rammenta che è obbligatorio per i nati dall' 1 Gennaio 2011 per poter prendere parte alla competizione di DUO SHOW.**

**⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ NB:**

### **3 TECNICHE (attacchi):**

- Strangolamento frontale
- Pugno al viso
- Mae Geri

### **5 Tecniche (attacchi):**

- Strangolamento frontale
- Pugno al viso
- Mae Geri
- Presca ad un polso con 2 mani
- Presca alla spalla da dietro.

**⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ Note:**

- LA DIFESA È LIBERA.
- TORI PORTERÀ IL PROPRIO UKE.
- NON AGONISTICA = NON CLASSIFICA.

## **Specialità e Categorie AGONISTI**

(IN POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO PER I NATI DALLO 01/01/2011)

### **DUO SHOW:**

6) ESORDIENTI A	2011/2010	(Gr.A e B)	1'30" Max / 1'00" Min.
7) ESORDIENTI B	2009/2008	(Gr.A e B)	1'30" Max / 1'00" Min.
8) CADETTI	2007/2006	(Gr. A B e C)	2'00" Max / 1'30" Min.
9) JUNIOR	2005/04/03	(Gr. A B e C)	2'00" Max / 1'30" Min.
10) SENIOR	2002/1988	(Gr. A B e C)	2'00" Max / 1'30" Min.
11) MASTER	1987/1978	(Gr. A B e C)	2'00" Max / 1'30" Min.

**⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠ ⚠** **ATTENZIONE!!! IL PRESENTE PROGRAMMA E LE INFORMAZIONI IN ESSO CONTENUTE SONO PROVVISORIE. ALLA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI, VALUTATO IL NUMERO DI PARTECIPANTI AD OGNUNA DELLE ATTIVITA', SARA' EMESSO IL COMUNICATO DEFINITIVO CON TUTTE LE INDICAZIONI UTILI. GRAZIE.**

Hanshi Cosimo Costa