

CLUBUL AEROTIN-KIAI

CUPA DE AIKIDO-LIFE „SAMURAII”



REGULAMENT DE ORGANIZARE SI DESFASURARE

SCOP:

Cupa „Samuraili” are drept scop responsabilizarea si dezvoltarea simtului competitiv individual. urmarind insusirea corecta de catre Aikidoka (practicant aikido-life) a teoriei Aikido-Life, a elementelor de baza precum si aplicarea principiilor filozofice ca **mod de viata**.

PARTICIPANTI:

- Copii cu varsta intre 3 si 14 ani

PROBE:

1 Disciplina - Modalitate de a pune in practica a principiilor Aikido-Life

- 50 puncte.

2. Elementele de baza ale Aikido-Life

- 30 puncte.

- atacuri si parari;
- caderi;
- positionari fata de partener si dezechilibrari;
- deplasari;
- respiratia si cordonarea respiratiei;
- iesiri din prinderi; prinde/strange/rasuceste;
- mersul samuraiului-SHIKKO
- pozitia de garda-KAMAE
- garda si distanta optima de aparare imediata (MA-AI);

Nota : - categ.I-a se vor executa individual;
- categ.II-a se vor executa individual(combinat);
- categ. III-a executate cu partener si asigurarea centrarii;
- categ. IV-a cu doi parteneri,dezechilibru si asigurarea centrarii

3. Teorie- principiile filozofice ale Aikidului

- 10 puncte

- test oral prescolari
- test scris scolari

4. Exerciții pentru dezvoltarea forței

- 10 puncte

- flotari C-I -3 serii a 10 repetitii;
C-II -3 serii a 10 repetitii;
C-III -4 serii a 10 repetitii;
C-IV -5 serii a 10 repetitii;
- genuflexiuni
C-I -4 serii a 10 repetitii;
C-II -5 serii a 10 repetitii;
C-III -5 serii a 10 repetitii;
C-IV -6 serii a 10 repetitii;
- „bricege” - exercitii pentru muschii abdominali
C-I -4 serii a 10 repetitii;
C-II -5 serii a 10 repetitii;
C-III -6 serii a 10 repetitii;
C-IV -8 serii a 10 repetitii;

CATEGORII DE PARTICIPARE;

1. categoria –Ia-a kyu-6; kyu-5; kyu-4;
2. categoria –II-a kyu-4+; kyu- 3; kuy-3+;
3. categoria –III-a kyu- 2; kyu- 2+; kyu-1;
4. categoria –IV-a centuri negre CADETI;

PREMIERE SI PUNCTAJE:

- locul - 1 95-100 puncte.....Cupa SAMURAI
- locul - 2 94- 90 puncte.....medalie L-1
- locul - 3 89- 85 puncte.....medalie L-2
- locul - 4 84-80 puncte.....medalie L-3
- locul - 5 79 puncte.....medalie(mentiune)