


KARATE KIDS PROJECT

18 APRILE 2026 – TERMOLI

Il KARATE KIDS PROJECT si svolgerà il giorno:

 18 APRILE 2026

 TERMOLI (CB) – Palazzetto dello Sport

"Palasabetta"

Via Ischia, 4

LA MANIFESTAZIONE È RISERVATA ALLE CLASSI:

U6

U8

U10

U12

U14

ORGANIZZAZIONE

FIJLKAM – Comitato Regionale Molise

Responsabile:

Carlo Antonelli – Presidente CR FIJLKAM Molise e Raffaele Sandonnini – Commissario
Tecnico Regionale Settore Karate

PROGRAMMA

SABATO 18 APRILE 2026

ORE 16:00 – 16:30 Accredito atleti

ORE 16:30 Inizio attività

ORE 19:00 Fine manifestazione e premiazioni

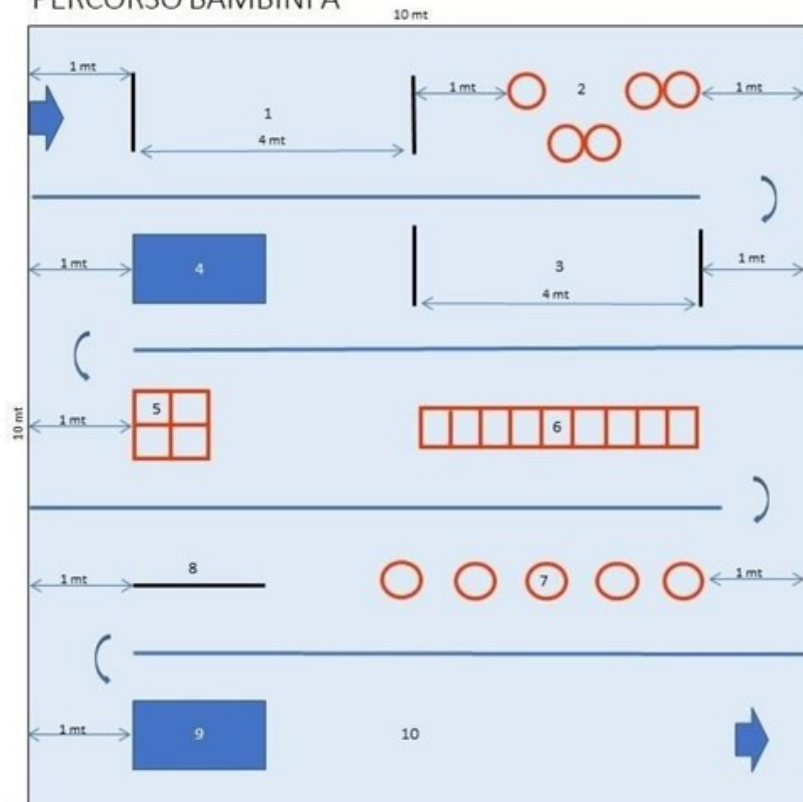
ATTIVITÀ PREVISTE

Percorsi motori (U6 – U10)

(per tutte le classi di età verrà utilizzato il percorso relativo agli U6)

- 080_B_F percorso U6
- 080_B_M percorso U6
- 081_B_F percorso U8
- 081_B_M percorso U8
- 082_B_F percorso U10
- 082_B_M percorso U10

PERCORSO BAMBINI A



1. Mani a terra prima della linea, gattonare x 4 mt, ginocchia e mani a terra.
2. Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento (per U5 cerchi più piccoli)

3. Braccia a terra prima della linea, andatura del soldato x 4 mt.
4. Rotolamento laterale, materassina 2 mt. x 1 mt.
5. 6 cambi di posizione alla griglia (1mt x 1 mt) in zenkutzu dachi /sforbiciata
6. Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio)
7. Jumping Jack, 5 cerchi alla distanza di 1 mt. (per U5 cerchi più piccoli)
8. Camminata in equilibrio, 2 mt.
9. Capovolta avanti con arrivo a piedi pari uniti + salto con circonduzione delle braccia + Caduta all'indietro con battuta delle braccia a terra e appoggio dei piedi a terra oltre la testa + salto con circonduzione delle braccia. Materassina 2 mt. x 1 mt. Per U5 solo capovolta avanti + salto con circonduzione delle braccia (NO caduta all'indietro)
10. Corsa finale.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1mHuI0MeU8jsqoEjsh3uXYMMSUaLYLE4x/view?usp=sharing>

Gioco Tecnico Palloncini (GTP)

- 030B_U6
- 031A_U7
- 031B_U8
- 032_U10
- 033_U12_U14

Combattimento a coppie dimostrativo (GCC)

- 034_U8
- 035_U10
- 036_U12_U14

Gioco Kata

- 022_U6_U8_U10
- 023_U12_U14
-

Le attività saranno svolte nel rispetto del [Regolamento Attività Preagonistica FIJLKAM](#) (ver. ottobre 2025) **cliccare per scaricare il regolamento**

scaricare il regolamento Gran Premio Giovanissimi al link

<https://www.fijklkam.it/karate/la-disciplina-karate/regolamenti.html>

PREMI

Tutti gli atleti saranno premiati con medaglia di partecipazione

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 15 aprile 2026
tramite il portale sportdata al link

https://www.sportdata.org/fijklkam/set-online/?subsystem_select=prod

QUOTA ISCRIZIONE

Quota di partecipazione: € 20,00 per atleta

NOTE

La manifestazione ha carattere promozionale e non agonistico.

L'organizzazione si riserva di modificare il programma in base al numero degli iscritti e agli spazi disponibili, nel rispetto del regolamento federale.

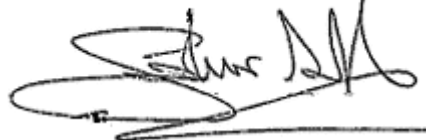
F.to

Carlo Antonelli



F.to

Raffaele Sandonnini



F.to Loredana di Bona

