



# GOKKEN CUP 3 XII 2023 CHWASZCZYNO



## **DATA i MIEJSCE:**

3 XII 2023 Szkoła Podstawowa w Chwaszcznie, ul. Mickiewicza 16

**ORGANIZATOR:** Klub Sportowy Gokken, Gmina Żukowo

## **ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia i losowanie w dniu zawodów w biurze zawodów 30 min przed konkurencją.

**Opłaty za uczestnictwo: jedna konkurencja 50 zł, dwie 70 zł, trzy 80 zł**

Dodatkowe informacje u trenerów.

## **NAGRODY**

Medale i dyplomy dla pierwszej czwórki, upominki

**O starcie w danej konkurencji decyduje dzienna data urodzenia**



## **OPIS KONKURENCJI DLA DZIECI DO 7 ROKU ŻYCIA „Pierwszy krok w KARATE”**

Dla naszych najmłodszych uczestników, przygotowaliśmy wyjątkową konkurencję, która nie tylko rozwija ich umiejętności, ale także umożliwia wspólną zabawę z rodzicami. Oto krótki opis poszczególnych etapów: gimnastyka, ciosy w powietrze, ciosy na tarcze, rozciąganie, tor przeszkód itp.

**START GODZ. 9.15 - 10.30. Zapisy w biurze zawodów 30 min przed rozpoczęciem**

---

## **KONKURENCJE I ICH PODZIAŁ DLA DZIECI POWYŻEJ 7 roku życia**

### **PLANOWANA GODZINA ROZPOCZĘCIA:**

**8, 9 lat - godz. 10.30**

**10,11 lat godz. 12.30**

**13.15 - 12, 13 lat**

### **TOR PRZESZKÓD (bez podziału na zaawansowanie)**

- 8 lat chłopcy
- 8 lat dziewczęta
- 9 lat chłopcy
- 9 lat dziewczęta
- 10 - 11 lat chłopcy
- 10 - 11 lat dziewczęta

**FANTOM - ciosy i kopnięcia z zachowaniem odpowiedniej techniki i kontroli.**

Podział według zaawansowania: **białe pasy i kolorowe osobno!**

- 8 lat chłopcy
- 8 lat dziewczęta
- 9 lat chłopcy
- 9 lat dziewczęta
- 10 - 11 lat chłopcy
- 10 - 11 lat dziewczęta

**KUMITE (walki na punkty). Białe pasy osobno, OPEN - kolorowe pasy**

Kumite indywidualne dziewczęta 8 lat białe pasy + OPEN  
Kumite indywidualne chłopcy 8 lat białe pasy + OPEN  
Kumite indywidualne dziewczęta 9 lat białe, + OPEN  
Kumite indywidualne chłopcy 9 lat białe pasy, + OPEN  
Kumite indywidualne dziewczęta 10 - 11 lat białe, + OPEN  
Kumite indywidualne chłopcy 10 - 11 lat białe, + OPEN  
Kumite indywidualne 12-13 lat OPEN

**Maksymalna ilość startów 3**