



BASES – ACTIVIDAD DE KARATE

Olimpiadas Escolares Yuncler 2025

 **Ubicación:** Pabellón Municipal / zona cubierta

 **Fecha estimada:** Semana del 10 al 14 de junio (*ajustable en agenda*)

 **Duración:** 1 hora por grupo

1. OBJETIVO

Ofrecer una **masterclass formativa de karate** a modo de actividad paralela, con el fin de:

- Fomentar el autocontrol, respeto y concentración
 - Promover la participación, independientemente del nivel
-

2. ORGANIZACIÓN

- La actividad será dirigida íntegramente por monitores/profesores.
 - Dividida por grupos/categorías si el volumen lo requiere
 - Se enseñarán:
 - Posturas básicas (kiba dachi, zenkutsu dachi)
 - Golpes y defensas controladas (kihon)
 - Técnicas de saludo y respeto (rei)
 - Elementos de kata básicos según grupo
-

3. PUNTUACIÓN

Participación	Puntos otorgados
Asistencia individual	6 puntos por alumno
Todos los miembros del equipo asisten	+10 puntos al equipo
Por cada participante ausente	-1 punto al equipo
Por mal comportamiento	-1 punto (individual y equipo)

✓ El objetivo es fomentar la presencia, el respeto y la actitud deportiva más que la competición.

4. NORMAS DE COMPORTAMIENTO

- Todos los participantes deben:
 - Mantener silencio y atención durante la explicación
 - Mostrar respeto hacia los monitores y compañeros
 - No interrumpir ni realizar movimientos sin autorización
 - Las infracciones graves o reiteradas implicarán:
 - Aviso verbal
 - Expulsión de la sesión
 - Descuento de 1 punto al equipo del participante
-

🔒 5. MATERIAL Y ESPACIO

- No se requiere kimono (karategi).
 - Ropa deportiva cómoda y botella de agua.
 - Espacio amplio y con suelo limpio (preferencia por pista cubierta).
 - Zona segura delimitada por organización.
-

✓ 6. OBJETIVO FINAL

Esta actividad no es competitiva, sino **formativa y valorativa**, y se tendrá en cuenta para:

- **Clasificación general por equipos**
- **Participación individual**
- **Ranking final de deportistas**