

# CIRCUITO CHIMERA ONLINE – PROCEDURA

MODALITA' D'ISCRIZIONE 1° ROUND ENTRO 25 OTTOBRE 2020

INVIARE RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE ALLA MAIL :

 **coppachimerataekwondo@gmail.com**

INVIO DEI VIDEO

I video dovranno essere trasmessi sui canali telegram **CHIMERA** preposti per ogni singolo appuntamento

I video dovranno essere inviati da un singolo responsabile (tecnico, presidente, responsabile di società. NO genitore, NO atleta)

i video dovranno essere inviati nella data descritta per ogni appuntamento dal momento che il canale verrà aperto ed entro le ore 23.00 dello stesso giorno

i video dovranno contenere i dati dell'atleta (nome, cognome, anno di nascita, società di appartenenza, forme prescelte) in didascalia e non con messaggio successivo o prima della pubblicazione del video (vedi immagine)

MODALITA' DI INVIO DEI VIDEO

Scaricare applicazione TELEGRAM 

Unirsi al canale preposto della categoria richiesta

**COPPA CHIMERA KIDS**

**COPPA CHIMERA CADET**

**COPPA CHIMERA JUNIOR**

**COPPA CHIMERA SENIOR 1**

**COPPA CHIMERA SENIOR 2**

**COPPA CHIMERA MASTER 1**

**COPPA CHIMERA MASTER 2**

Attendere autorizzazione dell'amministratore del canale

Una volta autorizzati caricare i video



## IMPOSTAZIONE DEL VIDEO

I VIDEO POSSO ESSERE ESEGUITI DALLA PROPRIA ABITAZIONE, ALL'APERTO, DALLA PROPRIA PALESTRA  
SI CONSIGLIA UNA TELECAMERA FISSA AD UNA DISTANZA ADEGUATA ALLO SCOPO DI FILMARE LA FIGURA INTERA DURANTE TUTTA L'ESECUZIONE

### SVOLGIMENTO DEL VIDEO:

ENTRATA + SALUTO + JUMBY

SVOLGIMENTO DELLA PRIMA FORMA PRESCELTA + JUMBY + SALUTO

30 SECONDI DI RECUPERO (L'ATLETA PUO' ALLONTANARSI DAL PUNTO DI ESECUZIONE MA NON USCIRE DALL'INQUADRATURA)

RIENTRO AL PUNTO DI ESECUZIONE + JUMBY (NON RIPETERE IL SALUTO)

SVOLGIMENTO DELLA SECONDA FORMA PRESCELTA + JUMBY + SALUTO

SPOSTARSI VERSO LA POSTAZIONE DI ESECUZIONE DELLA TECNICA FREESTYLE

ASSUMERE UNA POSIZIONE DI GUARDIA ESEGUIRE UNA BREVE RINCORSA (NEL CASO DELLE TECNICHE LATERALE IN VOLO E CALCIO FRONTALE MULTIPLO) ED EFFETTUARE LA TECNICA DESCRITTA PER OGNI APPUNTAMENTO

SI CONSIGLIA DI ESEGUIRE LA TECNICA FREESTYLE IN UNA DIREZIONE CHE DIA LA POSSIBILITA' DI VALUTARE FIGURA INTERA E ALTEZZA DEL CALCIO O IL GRADO DI ROTAZIONE

