



Ia Gincana de Encerramento Karatê Família Nardes

Para nos despedir com alegria de um ano de encontros semanais e experiências mútuas, vamos realizar a Ia Gincana de Encerramento da Associação Karatê Família Nardes que será realizada dia 17 de dezembro na academia do Caça e Tiro Garcia Jordão. Início às 18h.

Endereço: Rua Santa Maria, 645, Progresso – Blumenau/SC.

Queremos vencer e por isso primeiramente vamos criar um grito de guerra que deveremos apresentar no início da gincana. Esse ato irá valer 10 pontos para cada equipe.

1ª prova – Eu sei Karatê – 15 pontos

Perguntas sobre o karatê. Cada equipe deverá escolher um integrante da 1ª aula e um integrante 2ª aula para responder cinco perguntas cada sobre a história e movimentos do karatê.

2ª prova – Nós fazemos karatê – 20 pontos

Apresentação de um kata equipe com Bunkai.

Cada equipe deverá apresentar 2 katas equipe com 3 integrantes cada(1 kata com integrantes da 1ª aula e outro kata com integrantes da 2ª aula, podendo ser misto ou não) Contará para avaliação – sincronismo, e técnica.

3ª prova – Seguindo as regras – 10 pontos.

Regras de competição.

Cada equipe deverá escolher um integrante da 1ª aula e 1 integrante da 2ª aula para responder perguntas sobre as regras de competição(arbitragem nova). 5 perguntas para cada.

4ª prova – Os Espertos – 10 pontos.

Corrida da luva – 10 pontos (semelhante à corrida do lenço).

5ª prova – Os mais rápidos – 15 pontos.

Corrida da fila.



Uma equipe formará uma fila paralela com a outra equipe. Cada integrante terá que disputar corrida (ida e volta 2x com o integrante rival, saltar e fazer rolamento + 10 abdominais curtos). A equipe que acabar primeiro leva 15 pontos.

6ª prova – Eu tenho fôlego. 15 pontos

Pega – pega. (a equipe escolhe uma pessoa para pegar todos da outra equipe, quem pegar em menos tempo ganha). Lembrando que só irá valer se a pessoa for pega no braço.

7ª - Nós participamos! 20 pontos

Cada equipe deverá trazer um pai ou mãe para apresentar o kata heian shodan (obs.: o pai ou a mãe não poderá ser praticante ou ter praticado Karate)

8ª - Juntos vencerão – 20 pontos

Luta por equipe – melhor de 3.

9ª - Somos muito fortes! – 20 pontos

- Cabo de guerra

10ª - Você vai errar! 20 pontos

Mata soldado.

As equipes deverão jogar dentro de um campo, o jogo mata soldado.

Cada equipe deverá ter um capitão e a equipe que eliminar a outra primeira vence!

11ª – fantasiado é engraçado! 15 pontos.

Cada equipe deverá levar 2 integrantes da 1ª aula e 2 integrantes da 2ª aula fantasiado do sexo inverso para participar da prova dança da laranja.

Quem deixar a laranja cair primeiro perde 15 pontos de cada dupla.

12ª – Torcida – 20 pontos

A Equipe que trazer mais amigos para torcer - leva 25 pontos.

13ª – Animação – 15 pontos

A torcida mais animada vai ajudar a Equipe ganhar mais 15 pontos.

Associação Karatê Família Nardes

CNPJ: 07.638.409/0001-87

