



Domenica 12 Marzo 2017

organizza

# Stage e Circuito Provinciale Karate CSI Milano

**Gara di Kata e Kumite individuale**

**Pioltello**

Palestra delle Scuole di via Bizet

- PROGRAMMA:**      **Ore 9:30**      stage per tutti  
                         **Ore 10:30**      inizio gara  
                         **Ore 13:00**      termine gara previsto
- COSTO:**            **€ 10** Kata e/o Kumite            **€ 15** due specialità
- ISCRIZIONI:**      inviare esclusivamente i moduli allegati in formato Excel  
                         via e-mail a: **luigi.debiase1989@gmail.com**  
                         Entro e non oltre **le ore 22:00 di Giovedì 9 Marzo**  
                         **TASSATIVAMENTE NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE IL TERMINE**  
                         **E/O MODULI DIVERSI DA QUELLI ALLEGATI**
- PREMIAZIONI:**      le medaglie saranno consegnate ai Responsabili di Società in un secondo momento
- INFORMAZIONI:**      **Luigi De Biase: 389 3147069**            **Anna Bertolini: 339 8623401**

All'interno dell'area di gara sarà ammesso un coach ogni 10 atleti

L'associazione organizzatrice si riserva poter accorpare o dividere le categorie e  
declina ogni responsabilità per danni a cose e/o persone prima, durante e dopo la gara



## Categorie Kata

CLASSE KATA	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
<b>Valutazione con bandierine</b>			
<b>Eliminazione diretta con recuperi</b>			
D1 (anni 12-13)	ESORDIENTI A MASCHILE	2004/2005	GIALLA
D2	ESORDIENTI A MASCHILE	2004/2005	ARANCIO/VERDE
D3	ESORDIENTI A MASCHILE	2004/2005	BLU/MARRONE
D4	ESORDIENTI A FEMMINILE	2004/2005	GIALLA
D5	ESORDIENTI A FEMMINILE	2004/2005	ARANCIO/VERDE
D6	ESORDIENTI A FEMMINILE	2004/2005	BLU/MARRONE
E1 (anni 14-15)	ESORDIENTI B MASCHILE	2002/2003	GIALLA/ARANCIO
E2	ESORDIENTI B MASCHILE	2002/2003	VERDE/BLU
E3	ESORDIENTI B MASCHILE	2002/2003	MARRONE/NERA
E4	ESORDIENTI B FEMMINILE	2002/2003	GIALLA/ARANCIO
E5	ESORDIENTI B FEMMINILE	2002/2003	VERDE/BLU
E6	ESORDIENTI B FEMMINILE	2002/2003	MARRONE/NERA
F1 (anni 16-17)	CADETTI MASCHILE	2000/2001	GIALLA/ARANCIO
F2	CADETTI MASCHILE	2000/2001	VERDE/BLU
F3	CADETTI MASCHILE	2000/2001	MARRONE/NERA
F4	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	GIALLA/ARANCIO
F5	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	VERDE/BLU
F6	CADETTI FEMMINILE	2000/2001	MARRONE/NERA
G1 (anni 18-20)	JUNIORES MASCHILE	1997/1998/1999	GIALLA/ARANCIO
G2	JUNIORES MASCHILE	1997/1998/1999	VERDE/BLU
G3	JUNIORES MASCHILE	1997/1998/1999	MARRONE/NERA
G4	JUNIORES FEMMINILE	1997/1998/1999	GIALLA/ARANCIO
G5	JUNIORES FEMMINILE	1997/1998/1999	VERDE/BLU
G6	JUNIORES FEMMINILE	1997/1998/1999	MARRONE/NERA
H1 (anni 21-35)	SENIORES MASCHILE	1982/1996	GIALLA/ARANCIO
H2	SENIORES MASCHILE	1982/1996	VERDE/BLU
H3	SENIORES MASCHILE	1982/1996	MARRONE/NERA
H4	SENIORES FEMMINILE	1982/1996	GIALLA/ARANCIO
H5	SENIORES FEMMINILE	1982/1996	VERDE/BLU
H6	SENIORES FEMMINILE	1982/1996	MARRONE/NERA

<b>ESECUZIONE DEI KATA</b>			
Tutte le categorie M/F	Cintura gialla /arancio	n. 1 kata	<b>Gli atleti delle categorie Esordienti A fino a cintura verde e di tutte le altre categorie fino a cintura arancio non possono effettuare kata superiori ai 5 Heian/Pinan o equivalenti</b>
Tutte le categorie M/F	Cintura verde/blu	n. 2 kata	
Categorie: Esordienti A Esordienti B	Cintura marrone/nera	n. 3 kata	
Categorie: Cadetti Juniores Seniores Master	Cintura marrone/nera	Cambio kata ad ogni prova	
<b>N.B.: gli atleti all'ultimo anno dei CADETTI (2000) possono partecipare nella categoria JUNIORES e gli atleti della categoria JUNIORES possono partecipare nella categoria SENIORES</b>			

## Categorie Kumite

<b>CATEGORIA KUMITE</b>	<b>PESO</b>	<b>ANNO</b>	<b>CINTURA</b>
RAGAZZI MASCHILE	<b>Regolamento Sperimentale</b>	2006/2007	BLU/MARRONE
RAGAZZI FEMMINILE	<b>Regolamento Sperimentale</b>	2006/2007	BLU/MARRONE
ESORDIENTI A MASCHILE	40/45/50/55/61/68/+68	2004/2005	BLU/MARRONE/NERA
ESORDIENTI A FEMMINILE	37/42/47/53/60/+60	2004/2005	BLU/MARRONE/NERA
ESORDIENTI B MASCHILE	47/52/57/63/70/+70	2002/2003	BLU/MARRONE/NERA
ESORDIENTI B FEMMINILE	42/47/54/63/+63	2002/2003	BLU/MARRONE/NERA
CADETTI MASCHILE	55/61/68/76/+76	2000/2001	BLU/MARRONE/NERA
CADETTI FEMMINILE	48/53/59/66/+66	2000/2001	BLU/MARRONE/NERA
JUN/SEN MASCHILE	60/67/75/84/+84	1982/1999	BLU/MARRONE/NERA
JUN/SEN FEMMINILE	53/60/+60	1982/1999	BLU/MARRONE/NERA

## Importante

Tutti gli atleti dovranno essere muniti delle seguenti protezioni:

**guantini, paratibia con collo piede, paradenti, conchiglia, corpetto, paraseno per le categorie femminili.**



## Regolamento Kumite Sperimentale Ragazzi

**La prova consiste in una dimostrazione di combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Associazione Sportiva, contro altri due atleti di un'altra Associazione Sportiva.**

**La gara verrà effettuata a tabellone con recuperi, con valutazione a bandierine.**

Si eseguono le tecniche previste nel regolamento Esordienti A (V. Programma Attività Federale FIJLKAM), dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (naturalità delle posizioni e fluidità dei movimenti);
- strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo);
- padronanza simmetrica dei fondamentali (bilateralità delle azioni tecniche);
- tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco e in fase di difesa).

La prova ha la durata di 40" per Ragazzi; a 30" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi Baraku). È obbligatorio l'uso di **guantini, paratibia con piede, conchiglia, paradenti e corpetto.**

### AZIONI CONSENTITE

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo e al tronco (**Mawashi Geri Jodan e Chudan**)
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (**Ura Mawashi Geri Jodan**)
- Pugno rovescio al capo (**Uraken Jodan**)
- Pugno diretto controlaterale al tronco (**Gyaku Tsuki Chudan**)

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso e al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico.

Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (Chudan) possono essere con leggero contatto.

### COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE

- Tutte le tecniche non citate tra quelle consentite
- Le proiezioni
- Le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi
- Le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse
- I contatti eccessivi al tronco (Chudan)
- Tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan)

**La valutazione sarà espressa secondo i seguenti parametri:**

Tecnica di gambe		Tattica in attacco		Tattica in difesa		Tecnica di braccia	
Ottimo	9	Ottimo	4	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	8	Buono	3	Buono	3	Discreto	2
Discreto	7	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1
Sufficiente	6	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0
Mediocre	5	Non classificabile	0	Non classificabile	0		
Insufficiente	4						
Modesto	3						
Scarso	2						
Scadente	1						
Non classificabile	0						