



Domenica 21 Gennaio 2018

organizza

# Campionato Provinciale Karate CSI Milano

**Gara di Attività Giovanile, Kata e Kumite individuale  
aperta ai tesserati FIJKAM**

## Pozzuolo Martesana

Palestra Comunale - Piazzale Pietro Nenni 1

<b>PROGRAMMA:</b>	<b>Ore 9:00</b>	ritrovo categorie BAMBINI e FANCIULLI
	<b>Ore 10:30</b>	ritrovo categorie RAGAZZI
	<b>Ore 13:00</b>	ritrovo categorie ESORDIENTI A e B
	<b>Ore 14:30</b>	ritrovo categorie CADETTI
	<b>Ore 15:30</b>	ritrovo categorie JUNIORES / SENIORES

**ATTENZIONE:** l'orario indicato si riferisce all'obbligatorietà del ritrovo e non all'inizio delle competizioni

**COSTO:** € 10 Combinata € 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](mailto:luigi.debiase1989@gmail.com)

Entro e non oltre le ore 22:00 di Mercoledì 17 Gennaio

**TASSATIVAMENTE NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE IL TERMINE  
E/O MODULI DIVERSI DA QUELLI ALLEGATI**

**PREMIAZIONI:** Al termine di ogni categoria. Saranno premiati i primi 4 classificati con medaglia.  
Fino alla categoria Esordienti A compresa medaglia ricordo a tutti i partecipanti.

**INFORMAZIONI:** Enzo Tranchini: 347 2951760 Luigi De Biase: 389 3147069

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 Attività Giovanile

CLASSE KATA	CATEGORIA	ANNO	CINTURA
BA1 (anni 5-7)	BAMBINI MASCH/FEMM	2011/2012/2013	GIALLA
BA2	BAMBINI MASCH/FEMM	2011/2012/2013	ARANCIO/VERDE/BLU
FA1 (anni 8-9)	FANCIULLI MASCH/FEMM	2009/2010	GIALLA
FA2	FANCIULLI MASCH/FEMM	2009/2010	ARANCIO/VERDE
FA3	FANCIULLI MASCH/FEMM	2009/2010	BLU/MARRONE
RA1 (anni 10-11)	RAGAZZI MASCH/FEMM	2007/2008	GIALLA
RA2	RAGAZZI MASCH/FEMM	2007/2008	ARANCIO/VERDE
RA3	RAGAZZI MASCH/FEMM	2007/2008	BLU/MARRONE

## Regolamento Attività Giovanile - Gioco tecnico con palloncino

Il gioco tecnico con palloncino deve svolgersi su tappeti costituiti da materassini di gomma. Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

### **Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:**

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashi Geri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura Mawashi Geri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro Ura Mawashi Geri).

### **Tecniche di braccia ammesse:**

- pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizami Tsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyaku Tsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

**Portare tecniche non consentite o portare tecniche consentite che toccano il palloncino sono da considerarsi penalità e, pertanto, sarà detratto dal totale 1 punto per ogni infrazione.**

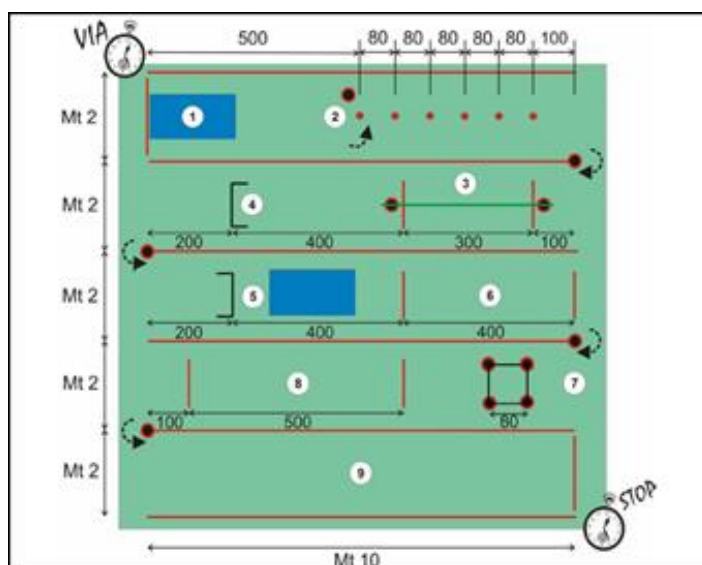
### **CLASSI BAMBINI - FANCIULLI**

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

### **CLASSE RAGAZZI**

La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

## Regolamento Attività Giovanile - Percorso a tempo



### Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (cm. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato (cm. 35);
- 8) Balzi in avanzamento a rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.

### Errori:

Gli errori vengono segnalati con il sollevamento della bandierina rossa, per i quali sarà assegnata una penalità di 1'. Nel caso in cui venga saltata una stazione viene assegnata una penalità di 30".

Viene considerato errore:

- L'abbattimento di un ostacolo;
- Non eseguire balzi a piedi pari uniti quando richiesto;
- Non eseguire correttamente gli elementi di pre-acrobatica (uscire lateralmente dal materassino durante l'esecuzione dell'elemento);
- Il mancato rispetto delle linee di partenza e arrivo.
- Non eseguire un elemento;
- Non eseguire il numero richiesto di balzi;

## Regolamento Attività Giovanile - Prova libera

La prova libera deve svolgersi su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma.

Per i contenuti del Kihon si può attingere sia ai fondamentali del Kata che a quelli del Kumite.

Non è previsto un contenuto minimo, ma costituisce fattore di valutazione della prova la simmetria e la varietà delle tecniche. La prova non deve superare la durata di 40": al superamento del tempo l'atleta viene fermato. L'atleta esegue una sola prova, a scelta: Kata di libera composizione, Kata codificato o Kihon.



## 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	2005/2006	GIALLA
D2	ESORDIENTI A MASCHILE	2005/2006	ARANCIO/VERDE
D3	ESORDIENTI A MASCHILE	2005/2006	BLU/MARRONE
D4	ESORDIENTI A FEMMINILE	2005/2006	GIALLA
D5	ESORDIENTI A FEMMINILE	2005/2006	ARANCIO/VERDE
D6	ESORDIENTI A FEMMINILE	2005/2006	BLU/MARRONE
E1 (anni 14-15)	ESORDIENTI B MASCHILE	2003/2004	GIALLA/ARANCIO
E2	ESORDIENTI B MASCHILE	2003/2004	VERDE/BLU
E3	ESORDIENTI B MASCHILE	2003/2004	MARRONE/NERA
E4	ESORDIENTI B FEMMINILE	2003/2004	GIALLA/ARANCIO
E5	ESORDIENTI B FEMMINILE	2003/2004	VERDE/BLU
E6	ESORDIENTI B FEMMINILE	2003/2004	MARRONE/NERA
F1 (anni 16-17)	CADETTI MASCHILE	2001/2002	GIALLA/ARANCIO
F2	CADETTI MASCHILE	2001/2002	VERDE/BLU
F3	CADETTI MASCHILE	2001/2002	MARRONE/NERA
F4	CADETTI FEMMINILE	2001/2002	GIALLA/ARANCIO
F5	CADETTI FEMMINILE	2001/2002	VERDE/BLU
F6	CADETTI FEMMINILE	2001/2002	MARRONE/NERA
G1 (anni 18-20)	JUNIORES MASCHILE	1998/1999/2000	GIALLA/ARANCIO
G2	JUNIORES MASCHILE	1998/1999/2000	VERDE/BLU
G3	JUNIORES MASCHILE	1998/1999/2000	MARRONE/NERA
G4	JUNIORES FEMMINILE	1998/1999/2000	GIALLA/ARANCIO
G5	JUNIORES FEMMINILE	1998/1999/2000	VERDE/BLU
G6	JUNIORES FEMMINILE	1998/1999/2000	MARRONE/NERA
H1 (anni 21-35)	SENIORES MASCHILE	1983/1997	GIALLA/ARANCIO
H2	SENIORES MASCHILE	1983/1997	VERDE/BLU
H3	SENIORES MASCHILE	1983/1997	MARRONE/NERA
H4	SENIORES FEMMINILE	1983/1997	GIALLA/ARANCIO
H5	SENIORES FEMMINILE	1983/1997	VERDE/BLU
H6	SENIORES FEMMINILE	1983/1997	MARRONE/NERA



L1 (anni 36-oltre)	MASTER MASCHILE	1982-INDIETRO	GIALLA/ARANCIO
L2	MASTER MASCHILE	1982-INDIETRO	VERDE/BLU
L3	MASTER MASCHILE	1982-INDIETRO	MARRONE/NERA
L4	MASTER FEMMINILE	1982-INDIETRO	GIALLA/ARANCIO
L5	MASTER FEMMINILE	1982-INDIETRO	VERDE/BLU
L6	MASTER FEMMINILE	1982-INDIETRO	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

CATEGORIA KUMITE	PESO	ANNO	CINTURA
RAGAZZI MASCHILE	<b>Regolamento Sperimentale</b>	2007/2008	OPEN
RAGAZZI FEMMINILE	<b>Regolamento Sperimentale</b>	2007/2008	OPEN
ESORDIENTI A MASCHILE	40/45/50/55/61/68/+68	2005/2006	OPEN
ESORDIENTI A FEMMINILE	37/42/47/53/60/+60	2005/2006	OPEN
ESORDIENTI B MASCHILE	47/52/57/63/70/+70	2003/2004	OPEN
ESORDIENTI B FEMMINILE	42/47/54/63/+63	2003/2004	OPEN
CADETTI MASCHILE	55/61/68/76/+76	2001/2002	OPEN
CADETTI FEMMINILE	48/53/59/66/+66	2001/2002	OPEN
JUN/SEN MASCHILE	60/67/75/84/+84	1983/2000	OPEN
JUN/SEN FEMMINILE	53/60/+60	1983/2000	OPEN
MASTER MASCHILE	OPEN	1982-INDIETRO	OPEN
MASTER FEMMINILE	OPEN	1982-INDIETRO	OPEN

### Importante

Tutti gli atleti dovranno essere muniti delle seguenti protezioni:

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

Si raccomanda la compilazione dei moduli di iscrizione che devono contenere le seguenti indicazioni scritte a chiare lettere:

**cognome e nome dell'atleta, anno di nascita, colore cintura, sesso, classe, peso categoria (esempio - 53/-60/+60)**



## 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:**

Tecniche di gambe		Tattica in attacco		Tattica in difesa		Tecniche 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						