

Domenica 18 Febbraio 2018

organizza

# Campionato Provinciale Karate CSI Milano

**Gara di Kata e Kumite individuale  
aperta ai tesserati FIJKAM**

## Pozzuolo Martesana

Palestra Comunale - Piazzale Pietro Nenni 1

**PROGRAMMA:**    **Ore 14:00**    ritrovo categorie ESORDIENTI  
                         **Ore 15:30**    ritrovo categorie CADETTI  
                         **Ore 16:30**    ritrovo categorie JUNIORES e SENIORES

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

**COSTO:**            € 10 Kata e/o Kumite            € 15 due specialità

**ISCRIZIONI:**    inviare esclusivamente i moduli allegati in formato Excel  
                         via e-mail a: **annoberto27@gmail.com**  
                         Entro e non oltre **le ore 22:00 di Mercoledì 14 Febbraio**  
**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 medaglia ricordo a tutti i partecipanti.

**INFORMAZIONI:**    **Enzo Tranchini: 3472951760**

All'interno dell'area di gara sarà ammesso un coach ogni 10 atleti  
L'associazione organizzatrice si riserva poter accorpate 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 Eliminazione diretta con recuperi</b>			
D1 (anni 12-13)	ESORDIENTI MASCHILE	2005/2006	GIALLA/ARANCIO
D2	ESORDIENTI MASCHILE	2005/2006	VERDE/BLU
D3	ESORDIENTI MASCHILE	2005/2006	MARRONE
D4	ESORDIENTI FEMMINILE	2005/2006	GIALLA/ARANCIO
D5	ESORDIENTI FEMMINILE	2005/2006	VERDE/BLU
D6	ESORDIENTI FEMMINILE	2005/2006	MARRONE
E1 (anni 14-15)	CADETTI MASCHILE	2003/2004	GIALLA/ARANCIO
E2	CADETTI MASCHILE	2003/2004	VERDE/BLU
E3	CADETTI MASCHILE	2003/2004	MARRONE/NERA
E4	CADETTI FEMMINILE	2003/2004	GIALLA/ARANCIO
E5	CADETTI FEMMINILE	2003/2004	VERDE/BLU
E6	CADETTI FEMMINILE	2003/2004	MARRONE/NERA
F1 (anni 16-17)	JUNIORES MASCHILE	2001/2002	GIALLA/ARANCIO
F2	JUNIORES MASCHILE	2001/2002	VERDE/BLU
F3	JUNIORES MASCHILE	2001/2002	MARRONE/NERA
F4	JUNIORES FEMMINILE	2001/2002	GIALLA/ARANCIO
F5	JUNIORES FEMMINILE	2001/2002	VERDE/BLU
F6	JUNIORES FEMMINILE	2001/2002	MARRONE/NERA
G1 (anni 18-35)	SENIORES MASCHILE	1983/2000	GIALLA/ARANCIO
G2	SENIORES MASCHILE	1983/2000	VERDE/BLU
G3	SENIORES MASCHILE	1983/2000	MARRONE/NERA
G4	SENIORES FEMMINILE	1983/2000	GIALLA/ARANCIO
G5	SENIORES FEMMINILE	1983/2000	VERDE/BLU
G6	SENIORES FEMMINILE	1983/2000	MARRONE/NERA

## ESECUZIONE DEI KATA

Tutte le categorie M/F	Cintura gialla/arancio	n. 1 kata
Tutte le categorie M/F	Cintura verde/blu	n. 2 kata
Categorie: Esordienti Cadetti	Cintura marrone/nera	n. 3 kata
Categorie: Juniores Seniores	Cintura marrone/nera	Cambio kata ad ogni prova

## Categorie Kumite

CATEGORIA	PESO	ANNO	CINTURA
RAGAZZI MASCHILE	<b>Regolamento Sperimentale</b>	2007/2008	OPEN
RAGAZZI FEMMINILE	<b>Regolamento Sperimentale</b>	2007/2008	OPEN
ESORDIENTI MASCHILE	40/45/50/55/61/68/75	2005/2006	MARRONE
ESORDIENTI FEMMINILE	37/42/47/53/60/68	2005/2006	MARRONE
CADETTI MASCHILE	47/52/57/63/70/+70	2003/2004	MARRONE/NERA
CADETTI FEMMINILE	42/47/54/63/+63	2003/2004	MARRONE/NERA
JUNIORES MASCHILE	55/61/68/76/+76	2001/2002	MARRONE/NERA
JUNIORES FEMMINILE	48/53/59/66/+66	2001/2002	MARRONE/NERA
SENIORES MASCHILE	60/67/75/84/+84	1983/2000	MARRONE/NERA
SENIORES FEMMINILE	50/55/61/68/+68	1983/2000	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.**

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						