



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
1960 - 2014 oltre cinquanta anni di sport per tutti



Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale ai sensi della Legge n.383/2000)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconosciuto dal Ministero dell'Interno decreto n.559/c5730/12000/a)

Comitato Regionale Karate Lazio



Regolamento Competizione di Kata e Kumite

Kata individuale :

Qualunque sia il numero degli atleti iscritti in ogni categoria dalla cintura Bianca alla Blu è prevista la fase eliminatoria a punteggio; i primi quattro classificati effettueranno la fase successiva a bandierine.

Per tutte le categorie fino al **4° kyu** (cintura arancio) è obbligatorio il kata di base con possibilità di ripeterlo:

Shito ryu – Wado ryu – Shotokan : Pinan/Heian

Goju ryu : Taikyoku – Gekisaidai ichi / ni Shiho uke ichi/ni/san – Fukyu ichi/ni

3° e 2°kyu (cintura verde e blu) è obbligatorio il Kata di base sempre differente dal precedente eseguito (è possibile alternare anche solo due kata). Per la finale è obbligatorio eseguire un kata differente dai precedenti eseguiti, con la possibilità di rappresentare un kata superiore.

Dal **1°kyu** (cintura marrone) è previsto il regolamento a bandierine con ripescaggi, come da regolamento federale.

In deroga al suddetto regolamento è previsto che:

- ▶ E' obbligatorio rappresentare ad ogni turno un kata differente dall'ultimo eseguito (è possibile alternare anche solo due kata).
- ▶ Per la finale è previsto il Tokui Kata differente dai precedenti eseguiti
- ▶ In caso di spareggio l'atleta può ripetere il kata eseguito precedentemente

Lo schema di elaborazione dei tabelloni di gara sarà il seguente:

- ▶ 2 atleti = a bandierine
- ▶ 3 atleti = girone all'italiana a bandierine
- ▶ 4 atleti = eliminatoria a punteggio, i primi due finale a bandierine
- ▶ Fino a 16 atleti = prima eliminatoria a punteggio i primi 4 classificati verranno poi valutati con il sistema a bandierine
- ▶ Fino a 32 atleti = prima eliminatoria a punteggio per i primi 8 atleti classificati, seconda eliminatoria a punteggio per i primi 4 atleti classificati per poi passare alla valutazione a bandierine.

Nota: per le categorie pre-agonisti numerose, l'organizzazione si riserva di suddividere gli atleti in più pool.

Categorie : BA - FA - RA - Es.A - Es.B - Cad. - Jun. - Sen. - Master

Le cinture sono così suddivise :

Bi G/A V/B M/N maschile e femminile

Le cinture intermedie sono accorpate al grado inferiore



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
1960 – 2014 oltre cinquanta anni di sport per tutti



Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale ai sensi della Legge n.383/2000)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconosciuto dal Ministero dell'Interno decreto n.559/c5730/12000/a)

Comitato Regionale Karate Lazio



Kata a Squadre :

Per tutte le categorie è previsto il regolamento a punteggio (prova unica) qualunque sia il numero delle squadre iscritte. In caso di spareggio è possibile ripetere lo stesso kata. Le squadre possono essere miste (la prevalenza del sesso determina l'appartenenza alla categoria maschile o femminile). La prevalenza di colore determina l'appartenenza alla classe di cintura (2 arancio e 1 verde > cat. B/G/A) e l'atleta più anziano determina la categoria d'età (2 Es.A e Cad. >cat. Cad/Jun/Sen). Solo la Categoria Master è separata dalle altre senza distinzione di sesso e cintura (OPEN).

Duo Kata :

Per tutte le categorie è previsto il regolamento a punteggio (prova unica) qualunque sia il numero delle squadre iscritte. In caso di spareggio è possibile ripetere lo stesso kata. Le squadre **non** possono essere miste (la prevalenza di colore determina l'appartenenza alla classe di cintura (2 arancio e 1 verde > cat. B/G/A) e l'atleta più anziano determina la categoria d'età (2 Cad.e 1Jun. >cat. Jun/Sen). Solo la Categoria Master è separata dalle altre senza distinzione di sesso e cintura (OPEN).

Non è prevista l'iscrizione di un atleta in più squadre.

N.B. Per tutte le categorie in caso di spareggio è previsto il regolamento a bandierine.

L'organizzazione si riserva il diritto di accorpare eventuali categorie laddove ce ne sia bisogno a favore degli atleti.

Categorie : BA/FA/RA Es.A/Es.B Cad. Jun./Sen Master

Le cinture sono così suddivise :

Bi/G/A V/B/M/N maschile e femminile

Le cinture intermedie sono accorpate al grado inferiore

Kumite Individuale :

Qualunque sia il numero degli atleti iscritti in ogni categoria è previsto il regolamento federale Fijlkam con recupero solo per le cinture marroni e nere ed il peso di tutti gli atleti sarà verificato in sede gara. Come previsto dal suddetto regolamento l'atleta deve essere munito di tutte le protezioni omologate previste per la categoria di appartenenza .

Durata degli incontri : Es.A 1'20" per tutte le altre categorie 2 minuti finale inclusa.

Modalità di peso :

Per le categorie Eso. A/B e Cad. sono ammessi 500 gr. di tolleranza. Per le altre categorie 1,5 Kg.

Donne con pantalone del karate-gi e t-shirt bianca;

Uomini con pantalone del karate-gi.

Infoline: Parravani Gianluca 335/5360125 – Salvatori Alberto 349/6662744



Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale ai sensi della Legge n.383/2000)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconosciuto dal Ministero dell'Interno decreto n.559/c5730/12000/a)

Comitato Regionale Karate Lazio



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
1960 - 2014 oltre cinquanta anni di sport per tutti

Categorie : Es.A Es.B Cadetti. Juniores/Seniores Master

Le cinture sono così suddivise :

Fino alla cintura BLU e M/N

Le cinture intermedie sono accorpate al grado inferiore

Kumite Dimostrativo :

E' una prova estrapolata da programmi federali dedicata alla **categoria Ragazzi** , proposta al fine di preparare l'atleta alla dimostrazione della propria attitudine al combattimento mediante la dimostrazione delle capacità tecniche e tattiche sinora acquisite.

Si svolge su Tappeto (tatami) m. 8 x 8, costituito da materassini di gomma.

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, eseguendo le tecniche previste nel Regolamento Federale Esordienti "A" (Vedi:

http://www.fijlkam.it/contenuti/documenti/2015/Karate/Regolamenti/1350_Regolamento%20Gran%20Premio%20Giovanissimi%202015_24FEBB_Ipubblicazione.pdf pag 10/11 Specialità Kumite)

per dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (naturalezza 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 una durata di 40" e a 30" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

La valutazione è espressa a bandierine in base agli stessi criteri di valutazione definiti per la classe ESO-A .

È obbligatorio l'uso dei guantini, del corpetto, della conchiglia, del paradenti, dei paratibia e dei paracolli del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.

Azioni consentite:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo ed al tronco (Mawashigeri Jodan e Chudan)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (Ura-Mawashigeri Jodan)

Infoline: Parravani Gianluca 335/5360125 – Salvatori Alberto 349/6662744



Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale ai sensi della Legge n.383/2000)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconosciuto dal Ministero dell'Interno decreto n.559/c5730/12000/a)

Comitato Regionale Karate Lazio



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
1960 – 2014 oltre cinquanta anni di sport per tutti

- pugno rovescio al capo (Uraken Jodan)
- pugno diretto controlaterale al tronco (Giakutsuki Chudan)

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) non devono portare al contatto, nemmeno epidermico.

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

Comportamenti 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) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).

Kumite Squadre :

- Categoria **Over 18 Anni (Master inclusi) cintura Marrone/nera peso Open.**
- Le squadre che non sono presenti al momento dell'annuncio vengono squalificate (KIKEN). Se manca un Atleta, in quel combattimento il punteggio sarà di 8-0 per l'altra Squadra.
- Le Squadre Maschili e Femminili sono composte da tre Atleti per incontro . E' consentito utilizzare 1 riserva.
- Gli Atleti sono tutti componenti della Squadra. Non ci sono riserve fisse.
- Prima di ogni incontro, un Rappresentante della Squadra deve presentare al tavolo ufficiale un modulo ufficiale contenente i nomi e l'ordine di combattimento degli Atleti della Squadra. Sia gli Atleti che il loro ordine di combattimento possono essere modificati in ogni incontro a patto che il nuovo ordine di combattimento venga reso noto prima di ogni incontro; una volta notificato, non può essere modificato sino alla fine dell'incontro.
- Una Squadra viene squalificata se uno qualsiasi dei suoi Membri o il suo Allenatore modifica la composizione della Squadra o l'ordine di combattimento senza darne comunicazione scritta prima dell'incontro.
- Nelle competizioni a Squadre, se un Atleta subisce un Hansoku o Shikkaku, il suo punteggio è azzerato ed è assegnato un punteggio di 8-0 a favore dell'altra Squadra.



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
1960 – 2014 oltre cinquanta anni di sport per tutti



Ente Nazionale di Promozione Sportiva
(Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999)

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
(Iscritta al Registro Nazionale ai sensi della Legge n.383/2000)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
(Riconosciuto dal Ministero dell'Interno decreto n.559/c5730/12000/a)

Comitato Regionale Karate Lazio



Regole Generali :

- ▶ I tecnici ammessi nell'area di gara dovranno indossare la Tuta della Società di appartenenza e si ricorda altresì che, per le categorie degli agonisti, verranno squalificati gli atleti che gareggeranno con oggetti non previsti dal regolamento (orecchini, braccialetti, catenine etc.).
- ▶ Tutti gli atleti iscritti ma non presenti alla competizione non apportano punteggio alla società di appartenenza.
- ▶ La società può presentare più squadre della stessa categoria.
- ▶ Non è prevista l'iscrizione di un atleta in più squadre.
- ▶ Gli atleti premiati dovranno indossare il GI oppure la tuta della società di appartenenza.
- ▶ L'organizzazione si riserva il diritto di accorpare eventuali categorie laddove ce ne sia bisogno a favore degli atleti.
- ▶ Punteggi Kata e Kumite per classifica società :

Individuale e Duo :

Atleta 1° classificato medaglia d'oro.....(10 punti)

Atleta 2° classificato medaglia d'argento....(8punti)

Atleta 3° classificato medaglia di bronzo....(6 punti)

Squadra :

Squadra 1° classificata medaglia d'oro.....(15 punti)

Squadra 2° clas. medaglia d'argento ...(10 punti)

Squadra 3° classificata medaglia di bronzo....(8 punti)

- ▶ **I punteggi acquisiti dagli atleti classificati di gara in gara assegneranno agli stessi ogni volta un valore di rango (ranking), la cui sommatoria sarà utilizzata per eventuale classifica di qualificazione ad eventi nazionali / internazionali e per eventuali gratifiche ai migliori atleti della stagione sportiva .**