



DIPARTIMENTO NAZIONALE KARATE



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA RICONOSCIUTO
DAL CONI

REGOLAMENTO GARE KARATE LIBERTAS

REGOLAMENTO GARE LIBERTAS

1. Attività sportiva

- Preagonistica: Bambini, Fanciulli, Ragazzi (6 – 11 anni)
 Agonistica: Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores (12 – 35 anni)
 Amatoriale: Master (+ 35 anni)

2. Competizioni

- Gran Premio Giovanile Karate
 Trofeo Interregionale Veneto
 Trofeo delle Regioni
 Coppa Italia
 Campionato Nazionale
 Gare a carattere Internazionale

Tutti gli atleti partecipanti devono essere in possesso di idonea certificazione medica prevista dalle vigenti norme, e assicurati con la società sportiva di appartenenza.

NB.

Le gare nazionali sono valedoli per la selezione della rappresentativa nazionale Libertas di Kata e Kumite. I Campioni Nazionali Libertas di Kata e kumite m/f della categoria CADETTI saranno ospitati al Campus estivo

REGOLAMENTO DI GARA ATTIVITA' AGONISTICA -AMATORIALE LIBERTAS

Gli atleti possono partecipare a scelta ad una delle prove o ad entrambe: Kumite e kata.
 In sede di gara non sono consentiti passaggi di classe o di categorie di peso e di grado

N.B. Nell'area di gara è consentita solo la presenza degli atleti delle classi in procinto di gareggiare

TABELLE RIASSUNTIVE E MODALITÀ' DI PARTECIPAZIONE

KUMITE INDIVIDUALE									
CLASSI	ETÀ'	CATEGORIE							
Esordienti M	12-13	-40 kg	-45 kh	-50 kg	-55 kg	-61 kg	-68 kg	-75 kg	+75 kg
Esordienti F	12-13	-37 kg	-42 kg	-47 kg	-53 kg	-60 kg	-68 kg	+68 kg	
Cadetti	14-15	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	+70 kg			
Cadette	14-15	-47 kg	-54 kg	+54 kg					
Juniores M	16-17	-55 kg	-61 kg	-68 kg	-76 kg	+76 kg			
Juniores F	16-17	-48 kg	-53 kg	-59 kg	+59 kg				
Seniores M	18-35	-60 kg	-67 kg	-75 kg	-84 kg	+84 kg			
Seniores F	18-35	-50 kg	-55 kg	-61 kg	-68 kg	+68 kg			
Master M	+ 35	-75 kg	-84 kg.	+84 kg.					
Master F	+ 35	-61 kg.	-68 kg.	+68 kg.					

Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 1,5 kg

KUMITE A SQUADRE				
CLASSI	ETÀ'	SESSO	N° ATLETI/E	CATEGORIA
Juniores	16-17	M/F	3	Open
Seniores	18-35	M/F	3	Open

Nella gara Kumite a squadre non è prevista la parità e si eseguono tutti i combattimenti

DURATA DEI COMBATTIMENTI		
CLASSI	SESSO	DURATA
Esordienti	M/F	1 minuto e 20"
Cadetti – Juniores – Seniores – Master - Squadre	M/F	2 minuti

Equipaggiamento:

Le lenti a contatto di tipo morbido e gli apparecchi ortodontici fissi sono consentiti sotto la diretta responsabilità dell'atleta, se maggiorenne, del Coach o del Dirigente sociale, se minorenni. Gli occhiali da vista sono vietati.

- Obbligatorio: Corpetto per tutte le classi, cintura rossa e blu, guantini rosso e blu, parastinchi e paracolpo del piede rosso e blu, paradenti, paraseno per le classi femminili, conchiglia per le classi maschili.
- Facoltativo: Maschera facciale

1. L'area di gara deve essere piana e priva di asperità. E' formata da una superficie quadrata, i cui lati misurano otto metri per otto a cui si può aggiungere un metro per lato che costituisce l'area di sicurezza.
2. Il team arbitrale è composto da un Arbitro (shushin), quattro Giudici (fukushin) e il supervisore del combattimento (kansa). Inoltre, a supporto dello svolgimento del match deve essere designato un segretario di quadrato ed eventualmente un segnapunti e un cronometrista.
3. Sistema di arbitraggio ad eliminazione diretta con ricupero.
4. L'incontro è vinto dall'atleta che riporta un vantaggio di otto punti o che allo scadere del tempo ha il punteggio più alto. In caso di parità si procede all'hantei. È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due concorrenti, sulla base dei seguenti elementi:
 - a) Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dai concorrenti;
 - b) La superiorità delle tattiche in difesa e in attacco e le tecniche evidenziate;
 - c) Il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.
5. Per le classi Esordienti, Cadetti e Juniores non sono consentiti contatti alla testa, viso e collo (o della maschera facciale, se indossata), con tecniche di pugno, solo per i calci jodan è consentito un leggere contatto (skin touch)
6. Per le classi Seniores e Master, sono permessi leggeri e controllati "contatti" (skin touch) con il viso, testa e collo (ma non alla gola) con tecniche di pugno e calci.
7. Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 1,5 kg.
8. Nella gara Kumite a squadre non è prevista la parità. I combattimenti che terminano con punteggio pari si decidono per hantei.
9. La squadra per gareggiare deve essere composta da almeno due atleti su tre. L'atleta assente viene dichiarato sconfitto per kiken, e saranno assegnati 8 punti al concorrente
10. Nelle gare a Squadra di kumite, vince la Squadra che si è imposta nel maggior numero di incontri. Se le due Squadre hanno riportato lo stesso numero di vittorie, allora la Squadra vincente è quella che ha ottenuto il maggior numero di punti tecnici, considerando sia gli incontri persi che quelli vinti.
La massima differenza punti o vantaggio in ogni incontro sarà 8 (es.: se un incontro l'Atleta Aka vince per 12 punti a 3, il massimo di punti che potrà contare, sarà solo di 8.
Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di incontri riportando lo stesso numero di punti tecnici, allora si tiene un incontro decisivo tra due atleti scelti dalle rispettive squadre. Viene dichiarato vincitore il Concorrente che ottiene il maggior punteggio. In caso di parità, la decisione verrà presa ai voti (HANTEI).
11. In un girone all'italiana, con tre squadre, in caso di parità per numero di vittorie e dei punti tecnici, si sorteggia la squadra per il 3° posto e si disputa un incontro decisivo tra due atleti designati dalle rispettive squadre per il 1° e il 2° posto.
12. Anche se una Squadra ottiene il vantaggio di 2 incontri vinti, è necessario svolgere il terzo incontro.
13. Nelle categorie di peso del Kumite individuale con tre atleti, che si svolgono con il girone all'italiana (round robin), in caso di parità, ai fini della classifica, si tiene conto dei seguenti criteri di spareggio:
 - a) maggior numero di punti tecnici degli incontri vinti e persi;
 - b) miglior punti tecnici degli incontri vinti e persi;
 - c) sorteggio per il terzo posto in classifica, incontro decisivo per il 1° e il 2° posto.
14. Negli incontri individuali di kumite, anche nel caso del girone all'italiana, la squalifica di un atleta per hansoku comporta la vittoria del concorrente, senza assegnare il punteggio di 8 a 0.
15. La squalifica per hansoku comminata per accumulo di infrazioni minori di categoria C1 e C2 non comporta l'esclusione dell'atleta dalla classifica. Nel caso in cui un atleta viene penalizzato con hansoku per aver provocato una lesione e che secondo il parere del commissario di tappeto (tatami manager) e del gruppo arbitrale sia ritenuto incapace di controllare le abilità necessarie per gareggiare, viene deferito alla commissione arbitrale (commissario di gara, vice commissario di gara, coordinatore dei segretari) che decide se l'atleta deve essere sospeso dalla gara con la conseguente esclusione dalla classifica.

KATA INDIVIDUALE				
Esordienti 1	M/F	gialle-arancio-verde	Esordienti 2	blu- marrone-nere
Cadetti 1	M/F	gialle-arancio-verde	Cadetti 2	blu- marrone-nere
Juniores 1	M/F	gialle-arancio-verde	Juniores 2	blu- marrone-nere
Seniores 1	M/F	gialle-arancio-verde	Seniores 2	blu- marrone-nere
Master 1	M/F	gialle-arancio-verde	Master 2	blu- marrone-nere

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore (es. verde/blu, gruppo 1)

KATA A SQUADRE			
CLASSI	ETÀ'	N° ATLETI/E	CATEGORIA
Juniores M/F	16 – 17	3	Open
Seniores M/F	18 – 35	3	Open

Numero dei kata (kata a libera scelta, esclusi i kata con uso delle armi)	
1. Gialle-arancio-verde	Ripetizione stesso Kata
2. Blu-marrone-nere	Kata diverso ad ogni turno
Squadre	Kata diverso ad ogni turno

1. Può essere eseguito qualsiasi kata di karate, ad eccezione dei kata con armi (kobudo).
2. Sono consentite leggere variazioni secondo lo stile dell'Atleta.
3. Prima dell'inizio del turno, il kata prescelto deve essere comunicato al tavolo della giuria e dichiarato all'inizio dell'esecuzione.
4. Valutazione a bandierine, sistema ad eliminazione diretta con ricupero. L'atleta, anche in caso di assenza dell'avversario, esegue sempre la sua prova e il kata eseguito non è riutilizzabile.
5. Nelle gare a squadre non è prevista l'esecuzione del bunkai.
6. L'esecuzione è valutata dal saluto di inizio kata al saluto di fine kata, negli incontri individuali e a squadre.
7. In un girone all'italiana, con tre squadre, in caso di parità per numero di vittorie e punti, si sorteggia la squadra per il 3° posto e si disputa un incontro decisivo tra le altre due squadre per il 1° e 2° posto o. Stessa procedura per un girone all'italiana individuale.

GRADUAZIONE DELLE CINTURE:

- Bianca (6°kyu)
- Gialla (5°kyu)
- Arancione (4°kyu)
- Verde (3°kyu)
- Blu (2°kyu)
- Marrone (1°kyu)

Numero Kata	
Atleti o Squadre	Kata necessari
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2

VALUTAZIONE:

Nel valutare le prestazioni di un Atleta o di una Squadra i Giudici valuteranno le prestazioni dando pari peso ai re criteri principali: conformità, prestazione tecnica, prestazione atletica.

Esecuzione del kata
1. Conformità: Alle tecniche ed agli standard dello stile applicabile
2. Prestazione Tecnica: <ul style="list-style-type: none"> a. Posizioni b. Tecniche c. Movimenti di transizione d. Scelta del tempo/Sincronizzazione e. Respirazione corretta f. Messa a fuoco (Kime) g. Difficoltà tecnica
3. Prestazione Atletica <ul style="list-style-type: none"> a. Forza b. Velocità c. Equilibrio d. Ritmo

Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi cui si ispira. Deve essere realistico in termini di combattimento e mostrare concentrazione, potenza e potenziale impatto in ogni tecnica. Deve dimostrare forza e velocità, come anche grazia, ritmo ed equilibrio

Dalla esecuzione del kata di un Atleta o di una Squadra devono emergere le seguenti abilità e capacità:

1. Una realistica dimostrazione del significato del Kata (comunicazione, espressività);
2. Posizioni corrette (DACHI) con la giusta tensione nelle gambe e piedi piatti al suolo;
3. Forma corretta (KIHON) conforme alle norme e agli standard degli stili di karate
4. Nelle transizioni motorie, tempo, ritmo, velocità e corretta esecuzione delle tecniche, equilibrio e focalizzazione della potenza (KIME);
5. Uso corretto e idoneo della respirazione quale ausilio per il KIME;
6. Idonea focalizzazione dell'attenzione (CHAKUGAN) e della concentrazione;
7. Idonea tensione dell'addome (HARA) e assenza di sobbalzi dei fianchi verso l'alto e verso il basso durante i movimenti;

Squalifica (sconfitta):

1. Un Atleta od una Squadra possono essere squalificati per una delle seguenti ragioni:
2. Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.
3. Non eseguire il saluto di inizio e fine kata.
4. Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata.
5. Interferire con la funzione dei Giudici (come costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice).
6. Far cadere la cintura durante la performance.
7. Non seguire le istruzioni del capo dei Giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.

Errori

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione in accordo con i criteri di cui sopra:

1. Piccola perdita di equilibrio.
2. Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto, così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.
3. Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione del corpo sia completato o, in caso di kata a squadre, non avere un movimento sincronizzato.
4. Uso di segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra) o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi, o respirazione inappropriata. Saranno automati-

camente penalizzati dai Giudici deducendo il totale della parte del punteggio relativa all'esecuzione tecnica del kata (perdendo così un terzo del punteggio totale).

5. Cintura che si allenta scendendo dai fianchi durante l'esecuzione.
6. Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.
7. Provocare una ferita a causa di una tecnica non controllata durante il Bunkai.

Errori	Penalità
Lieve perdita di equilibrio subito corretta	-1
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione	-1
Lieve perdita di sincronizzazione	-1
Movimento non corretto o incompleto	-1
Evidente perdita di sincronizzazione	-2
Evidente perdita di equilibrio	-2
Non eseguire un blocco di tecniche in modo completo	-2
Posizioni esasperate e anti fisiologiche	-3
Grave perdita di equilibrio o caduta	-5

Per quanto non contemplato nel presente regolamento di gara, sarà applicato il regolamento di arbitraggio internazionale WKF

REGOLAMENTO GARA ATTIVITA' GIOVANILE LIBERTAS

GRAN PREMIO GIOVANILE KARATE LIBERTAS

La competizione si basa su una pluralità di prove, si può partecipare facoltativamente ad una o più prove, per ognuna delle quali sarà determinata una specifica classifica.

La competizione è aperta alle classi Bambini, Fanciulli, Ragazzi e si struttura su una varietà di esercizi, finalizzati a costruire i presupposti motori coordinativi condizionali emozionali, propedeutici per l'attività agonistica sia del kumite che del kata.

PROSPETTO RIASSUNTIVO DELLA COMPETIZIONE		
CLASSI	ETA'	PROVA
Bambini M+F	6 - 7	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Kata - Kihon (max 40")
Fanciulli M+F	8 - 9	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Kata - Kihon (max 40")
Ragazzi M+F Gruppo 1	10 - 11	a. Gioco tecnico con palloncino 30" (gambe e braccia) b. Kata o Kihon (max 40") c. Combattimento dimostrativo 40", a 10" atoshi baraku (atleti della stessa palestra)
Ragazzi M Gruppo 2	10 - 11	a. Kumite, eliminazione diretta con recupero tempo 1 minuto, a 10" atoshi baraku b. Kata, valutazione a bandierine, eliminazione diretta con recupero, kata diverso a ogni turno (max 4 kata), fino a 16 atleti; ripetizione di uno dei kata eseguiti con più di 16 atleti
Ragazzi F Gruppo 2	10 - 11	a. Kumite, eliminazione diretta con recupero, tempo 1 minuto, a 10" atoshi baraku b. Kata, valutazione a bandierine, eliminazione diretta con recupero, kata diverso a ogni turno (max 4 kata), fino a 16 atleti; ripetizione di uno dei kata eseguiti con più di 16 atleti
Bambini, Fanciulli, Ragazzi 1, tutte le prove si intendono a carattere individuale e gli atleti sono valutati singolarmente ai fini della classifica. In caso di pari merito si considera l'età più giovane		

N.B. Nell'area di gara è consentita la presenza delle classi che gareggiano e dei coach accompagnatori in tuta sociale (max 3)

CLASSI	ETA'	SESSO	GRADO	
Bambini/e	6 - 7	M - F	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu - Marrone
Fanciulli/e	8 - 9	M - F	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu - Marrone
Ragazzi/e	10 - 11	M - F	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu - Marrone

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore (es. arancio/verde, gruppo 1)

Categorie di peso Kumite Ragazzi 2

CLASSI	ETA'	SESSO	CATEGORIA		
Ragazzi 2	10 - 11	M	- 35	- 42	+ 42
Ragazze 2	10 - 11	F	- 32	- 38	+ 38

Nelle categorie di peso è consentita una tolleranza di 1,5 kg

Graduazione delle cinture:

- bianca (6°kyu)
- gialla (5°kyu)
- arancione (4°kyu)
- verde (3°kyu)
- blu (2°kyu)
- marrone (1°kyu)

VADEMECUM GPG

- 1) I Ragazzi 2 possono partecipare in entrambe le specialità (kata e Kumite);
- 2) Per le classi bambini, fanciulli e ragazzi 1, le prove sono individuali e anche le premiazioni; in caso di pari merito si considera l'età più giovane.
- 3) Il gioco tecnico del palloncino prevede due bersagli, Jodan e Chudan;
- 4) Le tecniche al Palloncino sono libere, tempo 20" Bambini e fanciulli, 30" Ragazzi 1;
- 5) Nel combattimento dimostrativo classe Ragazzi 1 le tecniche sono libere;
- 6) Per tutte le classi è obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti, della conchiglia (per le classi maschili), dei guantini, dei paratibia e dei paracolli del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.
- 7) Non è consentito l'uso di occhiali. L'uso di apparecchi ortodontici e le lenti a contatto di tipo morbido sono consentiti sotto la diretta responsabilità del Dirigente sociale o del Coach.
- 8) Gli atleti possono gareggiare solo nella loro classe di appartenenza;
- 9) Per la classe ragazzi 2 kata diverso ad ogni turno (max 4) fino a 16 atleti; ripetizione di uno dei kata eseguiti con più di 16 atleti.

PERCORSO A TEMPO

BAMBINI – FANCIULLI

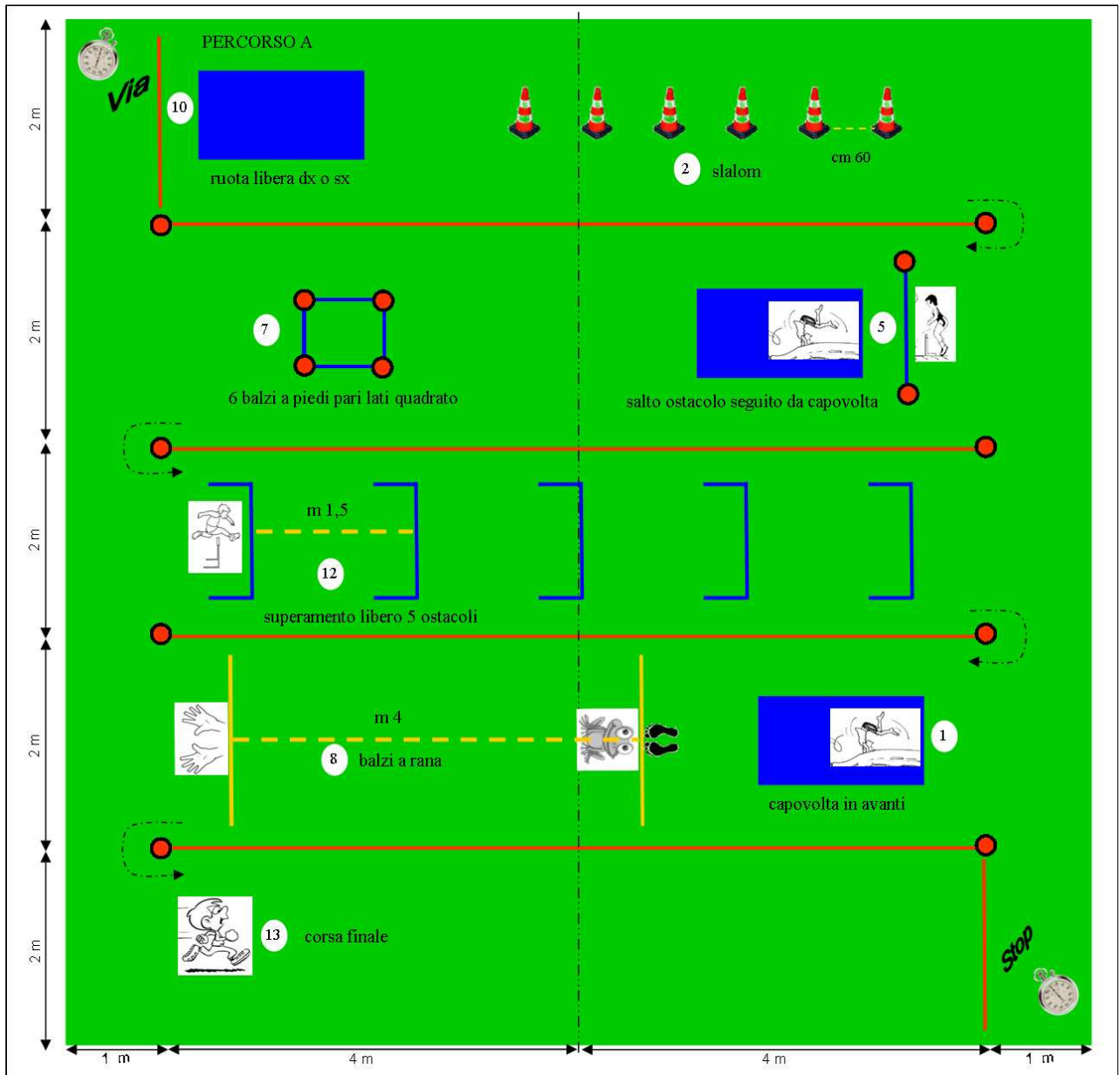
Il percorso è riservato solo alle classi bambini-fanciulli, sarà predisposto su una superficie di metri dieci per dieci con cinque corsie larghe due metri e verrà cambiato ad ogni gara. All'inizio del Briefing, il commissario di gara effettuerà il sorteggio del percorso fra i tre modelli alternativi.

Gli Atleti effettuano la prova l'uno di seguito all'altro. In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse un massimo di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

La classifica sarà determinata sulla base del minor tempo impiegato.

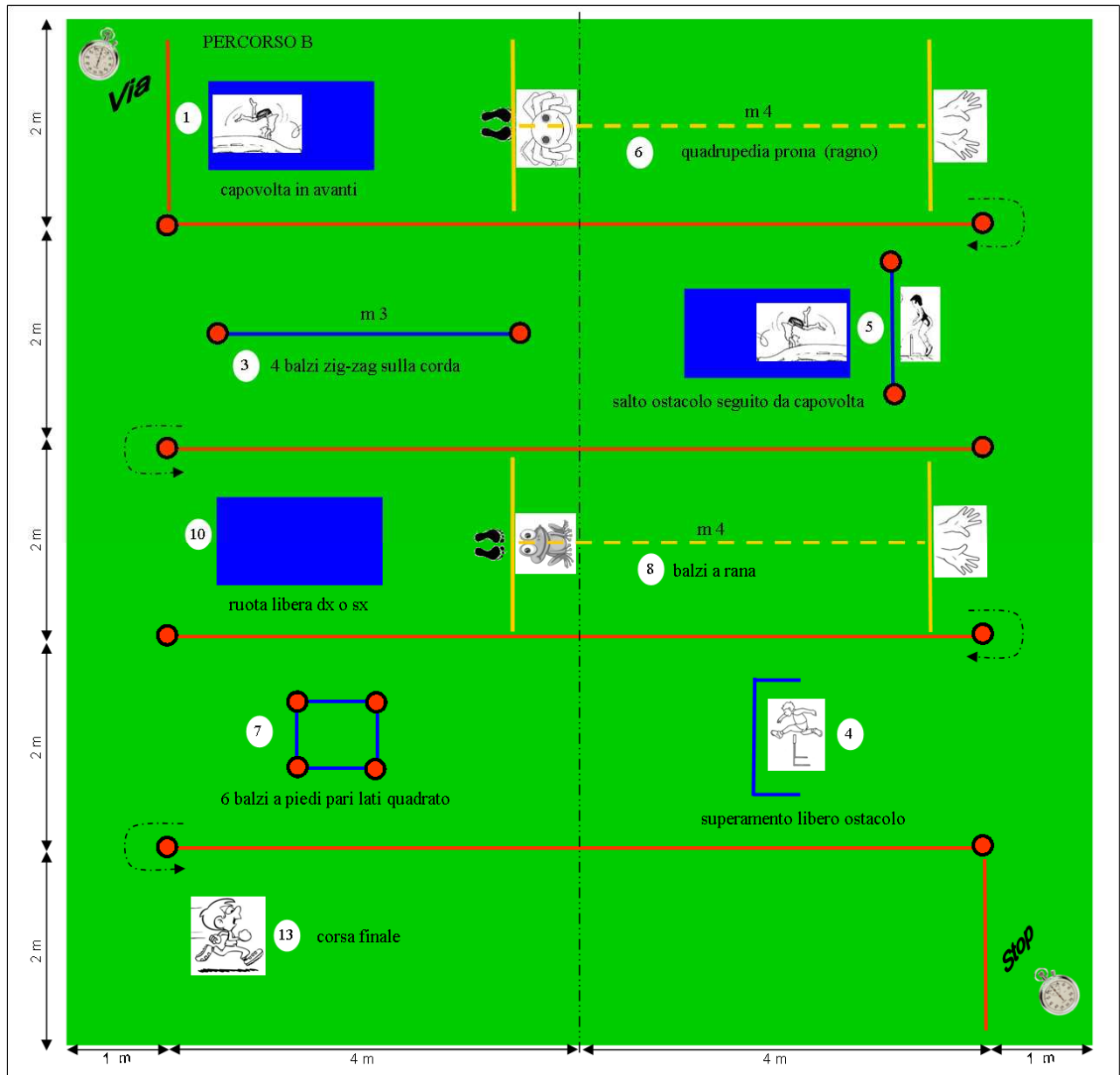
Legenda relativa alle stazioni con le quali verrà costruito il percorso:

- 1) Capovolta in avanti;
- 2) Slalom tra i paletti con spinta laterale (6 paletti, distanziati a cm 60 dalla base);
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (4 balzi, H cm. 20);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (H cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (H cm. 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (ragno, distanza metri 4);
- 7) Balzi a piedi pari uniti (6 balzi) sui quattro lati del quadrato (H cm. 20);
- 8) Balzi in avanzamento a rana (distanza metri 4);
- 9) Capovolta indietro;
- 10) Ruota libera dx o sx
- 11) Balzi monopodalici nei cerchi (8 cerchi, diametro cm 50/60)
- 12) Superamento libero degli ostacoli (5 ostacoli, H cm 35, distanziati a m 1,5)
- 13) Corsa finale



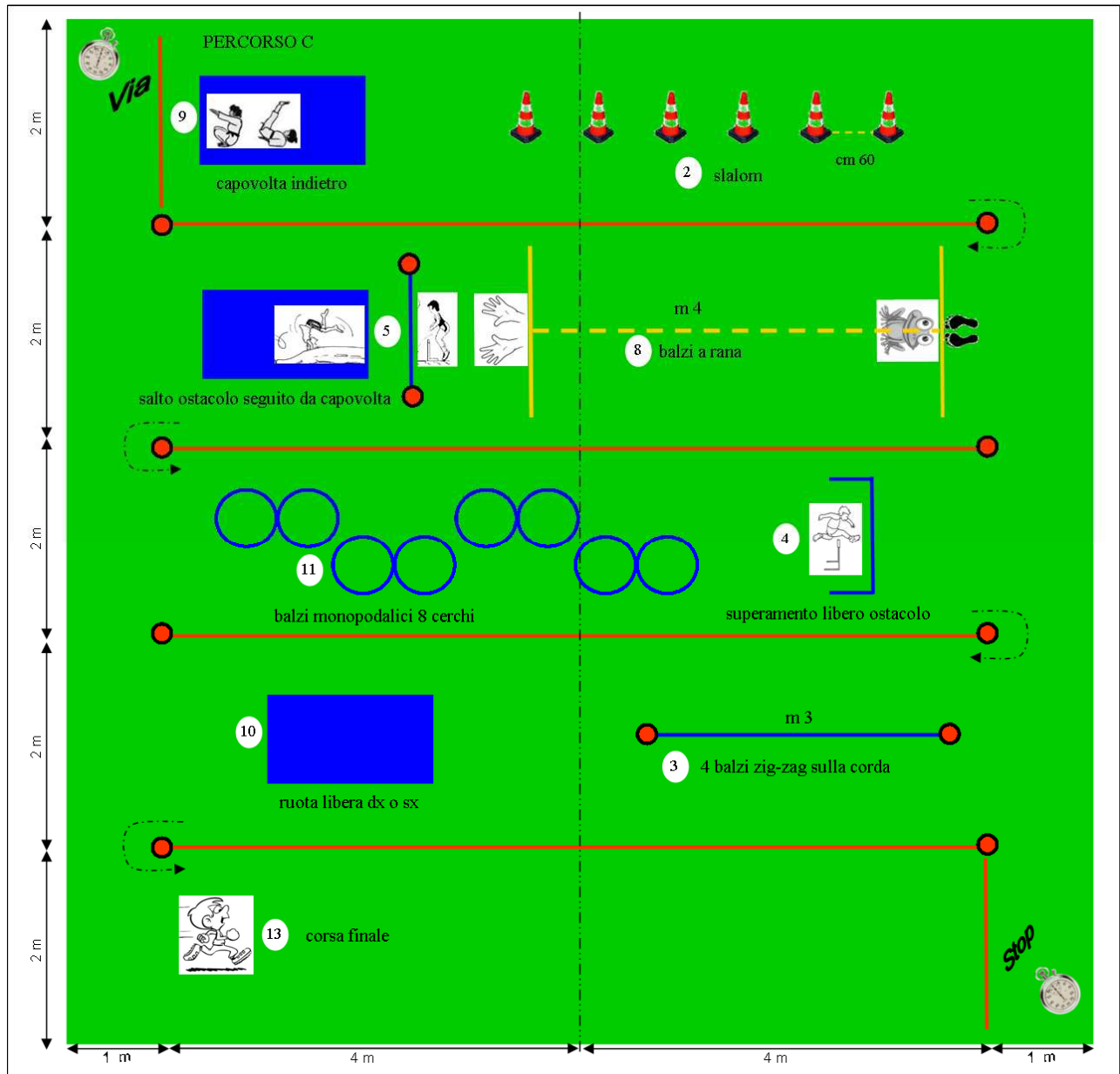
PERCORSO A

- 10) Ruota libera dx o sx
- 2) Slalom tra i paletti
- 5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari e capovolta
- 7) Balzi a piedi pari sui lati del quadrato
- 12) Superamento libero degli ostacoli
- 1) Capovolta in avanti
- 8) Balzi in avanzamento a rana
- 13) Corsa finale



PERCORSO B

- 1) Capovolta in avanti
- 6) Quadrupedia prona (ragno)
- 5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari e capovolta
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari sulla corda
- 10) Ruota libera dx o sx
- 8) Balzi in avanzamento a rana
- 4) Superamento libero dell'ostacolo
- 7) Balzi a piedi pari sui lati del quadrato
- 13) Corsa finale



PERCORSO C

- 1) Capovolta indietro
- 2) Slalom tra i paletti
- 8) Balzi in avanzamento a rana
- 5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari e capovolta
- 11) Balzi monopodalici nei cerchi (8 cerchi)
- 4) Superamento libero dell'ostacolo
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari sulla corda
- 10) Ruota libera dx o sx
- 13) Corsa finale

MODALITÀ ESECUTIVE DEGLI ELEMENTI DEL PERCORSO A TEMPO

Elemento 1: Capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 2: Slalom tra i paletti con spinta laterale (6 paletti)

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere l'elemento.

Elemento 3: Balzi a zig-zag piedi pari uniti in avanzamento sulla corda situata all'altezza di cm. 20.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 4: Superamento libero dell'ostacolo all'altezza di cm. 35.

Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

Elemento 5: Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 35 seguito da capovolta in avanti.

Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 6: Andatura in quadrupedia prona (ragno, distanza metri 4).

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta comincia con i piedi oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

Elemento 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (6 balzi, altezza cm. 20, lato cm. 80)

Il primo con un balzo frontale, quello di destra con un balzo laterale a destra e balzo a rientrare, quello di sinistra con un balzo laterale a sinistra e balzo a rientrare, quindi, superare l'ultimo lato con un balzo frontale e proseguire il percorso.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, l'Atleta dovrà risistemarlo e il percorso riprenderà dal punto in cui è stato interrotto.

Elemento 8: Balzi a rana (distanza metri 4)

L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della rana, utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle seguito dal recupero degli arti inferiori pari uniti in frammazzo. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta comincia con i piedi oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

Elemento 9: Capovolta indietro.

L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 10: Ruota libera dx o sx

L'elemento viene ripetuto, se non vengono eseguiti i quattro appoggi.

Elemento 11: Balzi nei cerchi con appoggio monopodale avanti e laterali

Sequenza di 8 balzi monopodalici. I cerchi di sinistra vanno affrontati con il piede sinistro e quelli di destra con il piede destro.

L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non compie il balzo all'interno del cerchio o lo calpesta. Se il cerchio viene spostato, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo.

Elemento 12: Superamento libero degli ostacoli (5 ostacoli, H cm. 35, distanziati a metri 1,5).

Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

Elemento 13: Corsa finale

Nessuna penalità.

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma. Vengono usati due palloncini di spugna, dimensione calcio, collocati ai livelli chudan e jodan. Gli Atleti effettuano la prova l'uno di seguito all'altro.

Per tutte le Classi: *Tecniche di gambe e di braccia libere. L'atleta può esprimersi con tutto il bagaglio tecnico di cui dispone.*

Portare tecniche non controllate (che oltrepassano il bersaglio, chudan o jodan) o che toccano il Palloncino o l'asse che lo sorregge sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 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 1

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

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (*gioco tecnico del palloncino*)

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, con le eventuali penalità, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Postura e guardia		Simmetria (bilateralità)		Distanza		Dinamismo motorio	
Ottimo	6	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	5	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	4	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	3	Sufficiente	2	Non classificabile	0	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	2	Insufficiente	1						
Modesto	1	Non classificabile	0						
Non classificabile	0								

Ogni sanzione verrà verbalizzata dal Presidente di Giuria, che detrae 1 punto ad ogni richiamo, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 15 + 15 + 15 – 2 richiami = 43 punti.

Esempi di penalità:

Il contatto con il palloncino o con l'asse che lo sostiene costituisce penalità di categoria 1 (Chukoku)

Tecnica non controllata (potenzialmente pericolosa) che oltrepassa il bersaglio a distanza ravvicinata (sopra o davanti), costituisce penalità di categoria 2 (Chukoku)

KATA - KIHON

CLASSE: BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI 1

La prova del Kata o del Kihon 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. *Per i kihon 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 o kihon.

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (*kata - kihon*)

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

Tecnica		Creatività		Ritmo/Dinamismo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Non classificabile	0	Non classificabile	0
Insufficiente	1	Insufficiente	1	Non classificabile	0				
Non classificabile	0	Non classificabile	0						

COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

CLASSE: RAGAZZI 1

La prova si svolge su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma.

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, 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).

Tecniche di gambe e di braccia libere. L'atleta può esprimersi con tutto il bagaglio tecnico di cui dispone, comprese le proiezioni.

La prova ha la durata di 40"; a 30" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

E' obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti e della conchiglia (per le classi maschili), dei guantini, dei paratibia e dei paracolli del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.

Non è consentito l'uso di occhiali. L'uso di apparecchi ortodontici e le lenti a contatto di tipo morbido sono consentiti sotto la diretta responsabilità del Dirigente sociale o del Coach.

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

Per le tecniche portate a livello chudan è ammesso un leggero contatto.

COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE:

- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche portate in zone del corpo non ammesse (inguine, articolazioni);
- i contatti eccessivi al tronco (Chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate
- uscite dall'area di gara

PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO (combattimento dimostrativo)

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio viene attribuito al singolo atleta, prima per AKA poi per AO.

L'arbitro centrale interviene, nel caso di comportamenti ed azioni vietate, per infliggere sanzioni di categoria 1 o di categoria 2 (Chukoku), senza attribuzione di punti all'avversario.

Ogni sanzione verrà verbalizzata dal Presidente di Giuria, che detrae 1 punto ad ogni richiamo, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: 15 + 15 + 15 – 2 richiami = 43 punti.

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						

KUMITE - KATA

CLASSE: RAGAZZI 2

Gli atleti della classe ragazzi 2, distinta per maschile e femminile, possono partecipare alla gara di kata o alla gara di kumite o ad entrambe.

KUMITE

Per la gara di kumite si applica il sistema ad eliminazione diretta con recuperi, regolamento WKF, durata 1 minuto, a 10 secondi dalla fine atoshi baraku.

La prova si svolge su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma.

E' obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti e della conchiglia (per le classi maschili), dei guantini, dei paratibia e dei paracollo del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.

Non è consentito l'uso di occhiali. L'uso di apparecchi ortodontici e le lenti a contatto di tipo morbido sono consentiti sotto la diretta responsabilità del Dirigente sociale o del Coach.

KATA

La prova del Kata deve svolgersi su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma. Si applica il sistema ad eliminazione diretta con recuperi, valutazione a bandierine, regolamento WKF.

Kata diverso a ogni turno (max 4 kata), fino a 16 atleti; ripetizione di uno dei kata eseguiti con più di 16 atleti

REGOLAMENTO GARA

Per quanto non contemplato nel presente regolamento di gara, sarà applicato il Regolamento Internazionale WKF.