



DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

Spett.li Associazioni Libertas
SETTORE KARATE

4° COPPA ITALIA KARATE LIBERTAS 2016

Kata - kumite
Individuale - Squadre - Giovanile

Domenica 20 marzo 2016

Inizio gara	09.00 Giovanissimi – Bambini
Inizio gara	10.30 Fanciulli – Ragazzi 1-2
Inizio gara	12.30 Kata tutte le classi e Master
Inizio gara	16.00 kumite tutte le classi e Master
Luogo	Palazzetto Palarosa Via Bonaventura Rosà (VI) (adiacente piscine)
Ente organizzatore:	A.S.D. Karate Tezze sul Brenta
Iscrizioni:	10 giorni prima dell'evento utilizzando il sistema online "SPORTDATA.ORG"
Contributo:	€ 10.00 gare Giovanili, € 15.00 altre gare, € 25.00 gare a squadre da versare in loco per gli atleti iscritti (+ € 5.00 non iscritti Libertas)

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

Gli orari sopracitati sono da ritenersi indicativi, il "programma orario" definitivo sarà disponibile su www.sportdata.org., dopo la chiusura delle iscrizioni

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

TABELLE RIASSUNTIVE E MODALITÀ' DI PARTECIPAZIONE

KUMITE INDIVIDUALE										
CLASSI	ETÀ'	CATEGORIE								
Ragazzi M	10-11	-35 kg	-42 kg	+42 kg						
Ragazze F	10-11	-32 kg	-38 kg	+38 kg						
Esordienti M	12-13	-40 kg	-45 kg	-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 M	14-15	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	+70 kg				
Cadette F	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	SESSO	ETA'	N° ATLETI/E	CATEGORIA
Seniores	M/F	18 - 35	3	Open

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

DURATA DEI COMBATTIMENTI		
CLASSI	SESSO	DURATA
Ragazzi (blu - marrone)	M/F	1 minuto
Esordienti	M/F	1 minuto e 20"
Cadetti - Juniores - Seniores - Master - Squadre	M/F	2 minuti

DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

KATA INDIVIDUALE

Ragazzi	M/F	10-11			3. blu-marrone
Esordienti	M/F	12-13	1. bianca-gialle	2. arancio-verde	3. blu-marrone-nere
Cadetti	M/F	14-15	1. bianca-gialle	2. arancio-verde	3. blu-marrone-nere
Juniores	M/F	16-17	1. bianca-gialle	2. arancio-verde	3. blu-marrone-nere
Seniores	M/F	18-35	1. bianca-gialle	2. arancio-verde	3. blu-marrone-nere
Master	M/F	+35	1. bianca-gialle	2. arancio-verde	3. blu-marrone-nere

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore (es. verde/blu, gruppo 2)
L'età si considera in base all'anno di nascita.

KATA A SQUADRE

CLASSI	SESSO	ETÀ'	N° ATLETI/E	CATEGORIA
Juniores - Seniores	M/F	16 – 35	3	Open

Numero dei kata

(kata a libera scelta, esclusi i kata con uso delle armi)

1. Bianca - gialle	Ripetizione stesso Kata
2. Arancio - verde	Ripetizione stesso Kata
3. Blu - marrone - nere	Kata diverso ad ogni turno
Squadre	Kata diverso ad ogni turno

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 Giovanissimi, 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
Giovanissimi M+F	4 - 5	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Kata - Kihon (max 40")
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 - 2	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)
Giovanissimi, Bambini, Fanciulli, Ragazzi, 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)

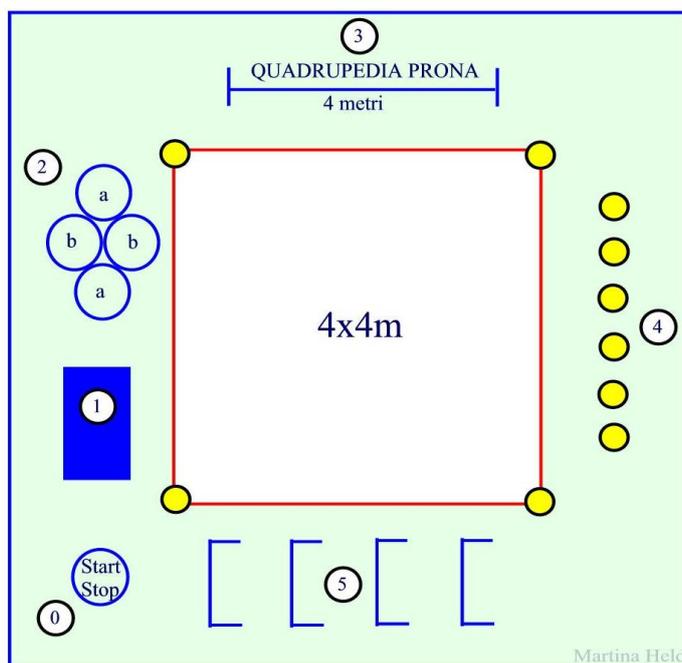
DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

CLASSI	ETA'	SESSO	GRADO		
Giovanissimi	4 – 5	M - F	Tutti i gradi		
Bambini/e	6 – 7	M - F	1. bianca – gialla	2. arancio - Verde	3. blu - marrone
Fanciulli/e	8 – 9	M - F	1. bianca – gialla	2. arancio - Verde	3. blu - marrone
Ragazzi/e	10 – 11	M - F	1. bianca – gialla	2. arancio - Verde	

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

VADEMECUM GPG

- 1) Per le classi giovanissimi, bambini, fanciulli e ragazzi, le prove sono individuali e anche le premiazioni; in caso di pari merito si considera l'età più giovane.
- 2) Il gioco tecnico del palloncino prevede due bersagli, Jodan e Chudan;
- 3) Le tecniche al Palloncino sono libere, tempo 20" Giovanissimi, Bambini e Fanciulli, 30" Ragazzi;
- 4) Nel combattimento dimostrativo classe Ragazzi le tecniche sono libere;
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) Gli atleti possono gareggiare solo nella loro classe di appartenenza;



REGOLAMENTO GARA GIOVANISSIMI

PERCORSO A TEMPO GIOVANISSIMI

La prova si svolgerà su una superficie di metri 6x6 all'interno della quale verrà delimitato un ulteriore quadrato di metri 4x4. L'atleta inizierà e concluderà il percorso nel medesimo punto che sarà indicato con un cerchio (diametro cm 50/60) indicato con "0" in figura. Gli atleti effettueranno la prova uno di seguito all'altro ed ogni errore sarà sanzionato con la ripetizione dell'elemento stesso fino ad un massimo di 2 ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento). La classifica sarà determinata sulla base del minor tempo impiegato.

Legenda relativa agli elementi del percorso:

0) partenza da dentro il cerchio

1) capovolta in avanti

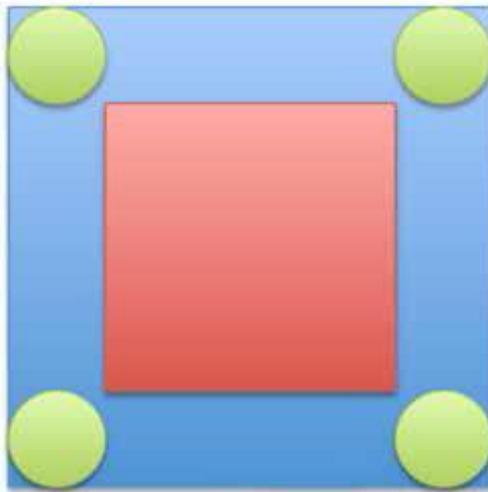
2) balzo a piedi pari uniti nel cerchio (a) più balzo a gambe divaricate nei due cerchi (b) più balzo a piedi uniti nel cerchio (a)

DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

- 3) quadrupedia prona (4 mt.)
- 4) slalom tra i paletti (6 paletti, distanziati 60 cm dalla base)
- 5) superamento libero degli ostacoli (h 20 cm)
- 6) il cronometro si ferma quando l'atleta ritorna nel cerchio iniziale (punto 0)

KIHON GIOVANISSIMI

La prova si svolge su un'area di m 6x6, all'interno della quale verrà delimitato un ulteriore quadrato di m 4x4. Ad ogni angolo del quadrato verrà disposto un cerchio secondo quanto indicato nel disegno sotto riportato. L'atleta dovrà, partendo da uno dei cerchi, percorrere i quattro lati del quadrato attingendo dai fondamentali di kata, kumite e acrobatica/preacrobatica (rotolamenti, capovolta, ecc.) mostrando tutto il bagaglio tecnico e motorio di cui dispone e concludendo l'esercizio tornando nel cerchio iniziale. Non sono previsti contenuti minimi.



GIOCO TECNICO CON PALLONCINO GIOVANISSIMI

Il gioco tecnico con palloncino deve svolgersi su un'area di m 5 x 5, costituita da materassine di gomma. Vengono usati 2 palloncini di spugna, dimensione calcio, collocati ai livelli chudan e jodan.

PERCORSO A TEMPO

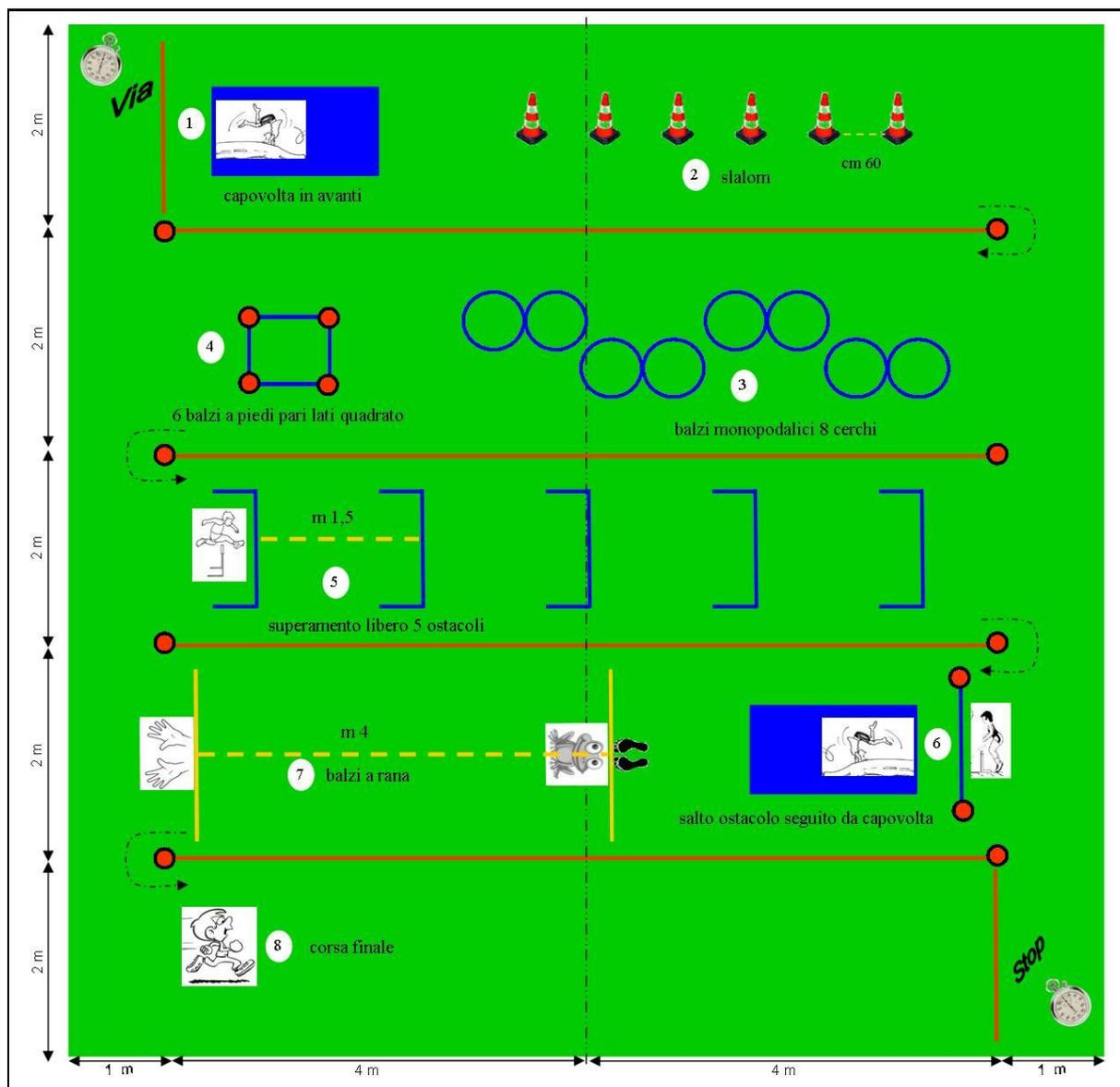
BAMBINI – FANCIULLI

Il percorso, riservato alle classi bambini-fanciulli, sarà predisposto su una superficie di metri dieci per dieci con cinque corsie larghe due metri. 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.

PERCORSO

- 1) Capovolta avanti
- 2) Slalom tra i paletti
- 3) Balzi monopodalici nei cerchi avanti e laterali
- 4) Balzi a piedi pari sui lati del quadrato
- 5) Superamento libero degli ostacoli
- 6) Superamento a piedi pari uniti seguito da capovolta in avanti
- 7) Balzi in avanzamento a rana
- 8) Corsa finale

DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS



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, distanza cm 60 dalla base)

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 nei cerchi con appoggio monopodale avanti e laterali (8 cerchi, diametro cm 50/60)

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 4: 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.

DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

Elemento 5: Superamento libero degli ostacoli (5 ostacoli, H cm. 25, 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 6: Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 25 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 7: 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 frammezzo. 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 8: Corsa finale

Nessuna penalità.

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su un'area di m. 5 x 5, 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

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.

DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

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

BAMBINI – FANCIULLI – RAGAZZI

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

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.



DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS

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.

REGOLAMENTO GARA

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

REGISTRAZIONE

Accesso al sistema di registrazione online Sportdata.org, attraverso i seguenti links:

www.sportdata.org/karate/set-online-libertas/

Per informazioni relative alla procedura di registrazione on line, rivolgersi a: Prof. Riccardo Lio

Amministratore set on line Libertas

Cell. 320 3852115, in orario pomeridiano, preferibilmente dopo le ore 16.00

Email: riccardo.lio1@tin.it

PER LE PRENOTAZIONI ALBERGHIERE RIVOLGERSI A:

Hotel Al Fiore

Rosà Vicenza

Via Domiziana, 1 Tel. 0424-565061

€ 32.00 mezza pensione

Hotel San Marco

Rosà Vicenza

Via Giuseppe Mazzini, 72 – Tel. 0424-85056

€ 50.00 mezza pensione

Hotel Centrale

Tezze Sul Brenta Vicenza

V.le Brenta, 2 Tel. 0424-898723

€ 50.00 mezza pensione

Allegati: Istruzioni per l'accredito "SPORTDATA"

Distinti saluti

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Karate

F. to M° Giampaolo Zacchè