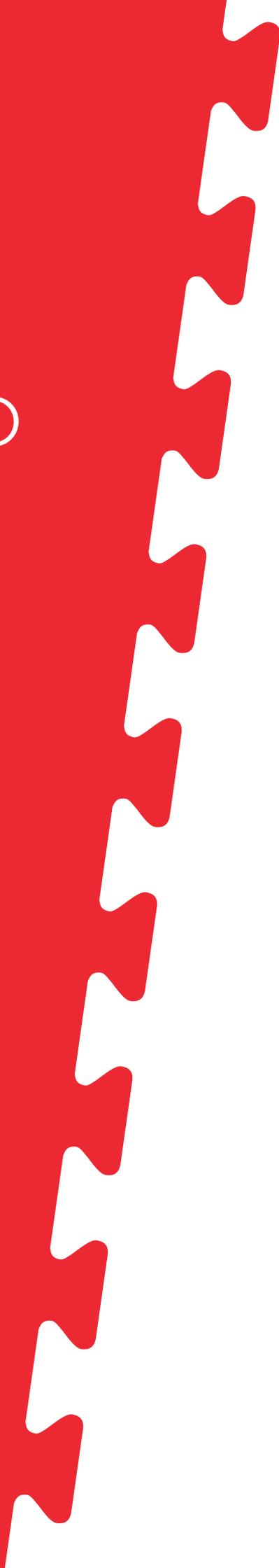


Regolamento



DIPARTIMENTO NAZIONALE KARATE

REGOLAMENTO GARE LIBERTAS

1. Attività sportiva

- Preagonistica: Bambini, Fanciulli, Ragazzi (6-11 anni)
- Agonistica: Under 12, Under 14, Cadetti, Juniores, Seniores (10-35 anni)
- Amatoriale: Master (+35 anni)

Nell'attività per agonisti gareggiano anche i ragazzi, cinture blu- marrone

2. Competizioni

- Campionato Regionale Giovanile Karate Libertas
- Campionato Nazionale Giovanile Karate Libertas
- Campionato Regionale Karate Libertas
- Campionato Nazionale Karate Libertas
- Campionato Nazionale Karate Enti Promozione Sportiva
- Gara Internazionale Karate Libertas

Tutti gli atleti partecipanti devono essere in possesso di idonea certificazione medica prevista dalle vigenti norme e assicurati con la società sportiva di appartenenza. NELLE GARE LIBERTAS SI CONSIDERA L'ETÀ IN BASE ALL'ANNO DI NASCITA.

REGOLAMENTO DI GARA ATTIVITÀ AGONISTICA - AMATORIALE LIBERTAS

- Gli atleti possono partecipare a scelta ad una delle prove o ad entrambe: kumite e kata.
- Con esclusione del Campionato Nazionale e Regionale Libertas, in tutte le gare e in tutte le classi in cui risulteranno iscritti atleti in numero inferiore a tre, nei limiti del possibile verranno effettuati gli accorpamenti.
- Gli atleti devono presentarsi sul luogo di gara almeno 1 ora e mezza prima dell'orario programmato.

N.B. NELLE AREE DI GARA, AI BORDI DEL TATAMI, NON È PREVISTA LA PRESENZA DEI COACH.

GLI ATLETI IN PROCINTO DI GAREGGIARE DEVONO DISPORSI IN PROSSIMITÀ DEL TATAMI DI GARA ASSEGNATO PER LA CATEGORIA.

Il Coach, registrato su SPORTDATA, deve presentarsi esclusivamente in tuta sociale per essere accreditato a risiedere nell'area di riscaldamento degli atleti.

VIENE ACCREDITATO 1 SOLO COACH PER SOCIETÀ NELLE GARE AGONISTI E 2 COACH PER SOCIETÀ NELLE GARE GIOVANILI.

Saranno invitati ad allontanarsi dalle aree con accesso riservato, tutti coloro, coach atleti e responsabili sociali, che si comportano in modo inappropriato o che interferiscano con l'ordinato svolgersi degli incontri.

In tutte le aree dove è previsto l'accesso con accredito, gli addetti al servizio di sorveglianza provvederanno a garantire il rispetto delle regole e ad allontanare tutte le persone non accreditate.

Proteste Ufficiali

- Nessuno può protestare contro il giudizio espresso dal Gruppo Arbitrale;
- Se si ritiene che ci sia una violazione del Regolamento di gara, il rappresentante ufficiale della società è l'unico a poter esprimere una protesta;
- La protesta deve assumere la forma di un rapporto scritto circostanziato e firmato dal rappresentante ufficiale, presentato alla Commissione di gara, unitamente al versamento di una tassa di protesta di euro 50,00. Fanno eccezione i rilievi relativi ad errori amministrativi;
- Se la protesta ha riscontro positivo sarà restituita la tassa di protesta e la Commissione di gara adotterà le misure necessarie;
- Nelle gare Libertas, il controllo del peso nel kumite può essere effettuato all'inizio della gara per tutte le categorie o mediante il sistema a campione per categorie scelte con sorteggio. Con il controllo a campione delle categorie si esaurisce a tutti gli effetti la fase del controllo dei pesi;
- L'eventuale richiesta di controllo del peso per singoli atleti deve essere effettuata prima che siano state annunciate le categorie per i controlli a campioni e prima che la categoria interessata abbia iniziato a gareggiare, comunque deve essere inoltrata secondo le modalità previste al punto 2 e 3.

KUMITE

TABELLE RIASSUNTIVE E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

KUMITE INDIVIDUALE							
CLASSI	ETÀ	DURATA	CATEGORIA				
Under 12 M	10 - 11	1 minuto	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 45 kg	+ 45 kg
Under 12 F	10- 11	1 minuto	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 40 kg	
Under 12 M	12 - 13	1.20 minuto	- 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 55 kg	+ 55 kg
Under 12 F	12 - 13	1.20 minuto	- 42 kg	- 47 kg	+ 47 kg		
Cadets M	14 - 15	2 minuto	- 52 kg	- 57 kg	- 63 kg	- 70 kg	+ 70 kg
Cadets F	14 - 15	2 minuto	- 47 kg	- 54 kg	+ 54 kg		
Juniores M	16 - 17	2 minuto	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	- 76 kg	+ 76 kg
Juniores F	16 - 17	2 minuto	- 48 kg	- 53 kg	- 59 kg	- 59 kg	
Under 21 M	18 - 20	2 minuto	- 60 kg	- 67 kg	- 75 kg	- 84 kg	+ 84 kg
Under 21 F	18 - 20	2 minuto	- 50 kg	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	+ 68 kg
Seniores M	21 - 35	2 minuto	- 60 kg	- 67 kg	- 75 kg	- 84 kg	+ 84 kg
Seniores M	21 - 35	2 minuto	- 50 kg	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	+ 68 kg

Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 0,5 kg.

KUMITE A SQUADRE				
CLASSI	SESSO	ETÀ	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.

PUNTEGGIO

I punteggi sono così contraddistinti:

- a) IPPON > Tre punti
- b) WAZA-ARI > Due punti
- c) YUKO > Un punti

Un punto viene assegnato sulla base dei seguenti criteri:

- Buona Forma
- Atteggiamento Sportivo
- Applicazione Vigorosa (POTENZA)
- Consapevolezza (ZANSHIN)
- Corretta Scelta di Tempo (TIMING)
- Distanza Corretta

Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone:

· Testa · Viso · Collo · Addome · Petto · Schiena · Fianco

TERMINOLOGIA	CRITERI TECNICI
IPPON (3 punti) assegnato per:	1. Calci Jodan, intendendosi con Jodan volto, testa e collo. 2. Qualsiasi tecnica utile per il punteggio portata su un Atleta proiettato, caduto per proprio conto o sbilanciato, con il torso a terra.
WAZA-ARI (2 punti) assegnato per:	1. Calci Chudan, intendendosi con Chudan addome, petto, schiena e fianchi.
YUKO (1 punti) assegnato per:	1. Ogni colpo (tsuki) portato a una delle sette zone bersaglio. 2. Ogni colpo (uchi) portato ad una delle sette zone bersaglio.

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 (agoniste), conchiglia per le classi maschili.
- 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.
- Nelle gare Libertas il team arbitrale può essere composto da un Arbitro (shushin) e due Giudici (fukushin), oppure da un Arbitro (shushin) e 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.
- Sistema di arbitraggio ad eliminazione diretta con ricupero.
- 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 applica la regola del senshu o se con punti zero, si procede all'hantei. È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due concorrenti, sulla base dei seguenti elementi:
 - Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dai concorrenti;
 - La superiorità delle tattiche in difesa e in attacco e le tecniche evidenziate;
 - Il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.
- Per le classi Under 12 (blu/marrone), tutte le tecniche, sia Jodan che Chudan devono essere controllate. Qualsiasi contatto Jodan, testa viso collo, con tecniche di pugno o di calcio, non importa quanto leggero, deve essere sanzionato, non è ammesso lo skin touch.
- Per le classi Under 14, Cadetti e Juniores non sono consentiti contatti alla testa, viso e collo, con tecniche di pugno, solo per i calci jodan è consentito un leggero contatto (skin touch)
- 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.
- Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 0,5 kg.
- Nella gara Kumite a squadre non è prevista la parità. I combattimenti che terminano con punteggio pari si decidono applicando la regola del senshu, e se con punti zero, per hantei.
- 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
- 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).
- 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.
- Anche se una Squadra ottiene il vantaggio di 2 incontri vinti, è necessario svolgere il terzo incontro.
- 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.
- 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.
- 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

KATA INDIVIDUALE					
Under 12	M/F	10 - 11			3. Blu - Marrone
Under 14	M/F	12 - 13	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nere
Cadets	M/F	14 - 15	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nere
Juniores	M/F	16 - 17	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nere
Under 21 Open	M/F	18-19-20			
Seniores Open	M/F	21 - 35			
Master A Open	M/F	36 - 45			
Master B Open	M/F	Over 45			

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore (es. arancio/verde, gruppo 1). 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. Gialla - Arancio	Ripetizione stesso Kata
2. Verde - Blu	Ripetizione stesso Kata
3. Marrone - Nere	Kata diverso ad ogni turno
4. Under 21 Open	Kata diverso ad ogni turno
5. Seniores Open	Kata diverso ad ogni turno
6. Squadre	Kata diverso ad ogni turno

Master Open M/F e Under 12 M/F (Blu-Marrone), ripetizione kata nelle fasi eliminatorie e recuperi, kata diverso negli incontri finale e terzi posti.

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 recupero. 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. Stessa procedura per un girone all'italiana individuale.

NUMERO KATA	
ATLETI / SQUADRE	KATA NECESSARI
65 - 128	7
33 - 64	6
17 - 32	5
9 - 16	4
5 - 8	3
4	2

GRADUAZIONE DELLE CINTURE :

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

VALUTAZIONE:

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

ESECUZIONE DEL KATA:

1. Prestazione Tecnica :

- Posizioni
- Tecniche
- Movimenti di transizione
- Scelta del tempo / Sincronizzazione
- Respirazione corretta
- Messa a fuoco (Kime)
- Difficoltà tecnica
- Conformità nell'esecuzione del kihon dello stile del Kata

2. Prestazione Atletica :

- Forza
- Velocità
- Equilibrio

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 appiattiti 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)

Un Atleta od una Squadra possono essere squalificati (sconfitta nelle gare Libertas) per una delle seguenti ragioni:

1. Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.
2. Non eseguire il saluto di inizio e fine kata.
3. Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata.
4. Interferire con la funzione dei Giudici (come costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice).
5. Far cadere la cintura durante la performance.
6. 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 automaticamente penalizzati dai Giudici deducendo la parte del punteggio relativa all'esecuzione tecnica del kata;
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.

Errori	Penalità
Lieve perdita di equilibrio subito corretta	- 1
Perdita di tempo, cintura allentata	- 1
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione	- 1
Lieve perdita di sincronizzazione	- 1
Movimento non corretto o incompleto	- 2
Evidente perdita di sincronizzazione	- 2
Evidente perdita di equilibrio	- 2
Uso di segnali acustici, battere i piedi o colpire il petto ecc..	- 2
Non eseguire un blocco di tecniche in modo completo	- 3
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 in vigore dal 1/1/2019

ATTIVITÀ GIOVANILE

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	ETÀ	PROVA
Bambini M+F	6 - 7	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Kata
Fanciulli M+F	8 - 9	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" (gambe e braccia) c. Kata
Ragazzi M+F Gruppo 1 - 2	10 - 11	a. Gioco tecnico con palloncino 30" (gambe e braccia) b. Kata c. Combattimento dimostrativo 40", a 15" atoshi baraku (atleti della stessa palestra)

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 2)

CLASSI	ETÀ	SESSO	GRADO		
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)

Graduazione delle cinture:

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

VADEMECUM GPG

- 1) Per le classi 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" Bambini e Fanciulli, 30" Ragazzi;
- 4) Nel combattimento dimostrativo classe Ragazzi le tecniche sono libere;
 - a. Per tutte le classi è obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti, 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.
 - b. 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.
- 5) Gli atleti possono gareggiare solo nella loro classe di appartenenza;

PERCORSO A TEMPO

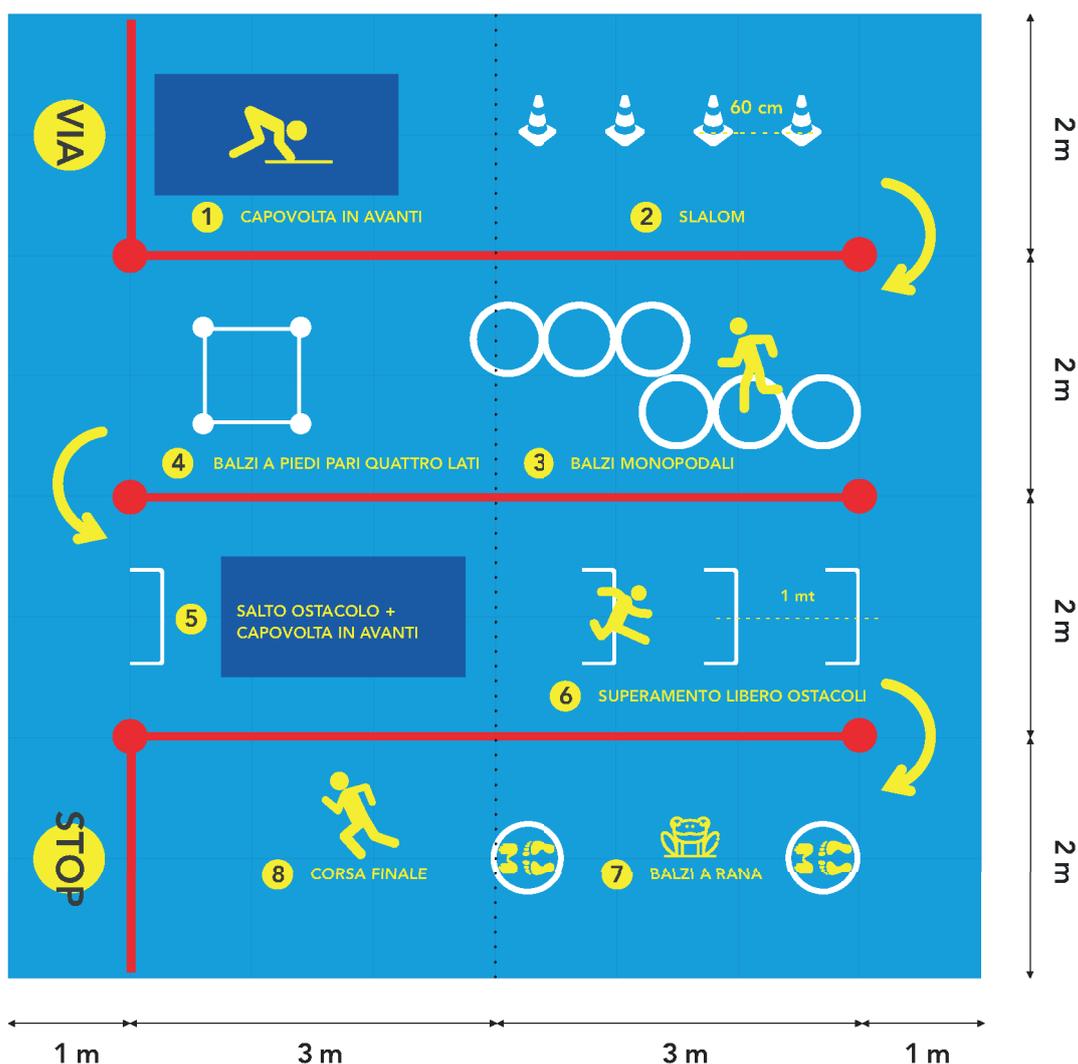
BAMBINI – FANCIULLI

Il percorso, riservato alle classi bambini - fanciulli, sarà predisposto su una superficie di metri otto per otto con quattro corsie larghe due metri. Gli Atleti effettuano la prova l'uno di seguito all'altro. In tutte le Classi 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 a piedi pari uniti seguito da capovolta in avanti
- 6) Superamento libero degli ostacoli
- 7) Balzi in avanzamento a rana
- 8) Corsa finale



MODALITÀ ESECUTIVE DEGLI ELEMENTI DEL PERCORSO A TEMPO



1° Elemento :

Capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti . L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.



2° Elemento:

Slalom tra i paletti con spinta laterale (4 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.



3° Elemento :

Balzi nei cerchi con appoggio monopodale avanti e laterali (6 cerchi, diametro cm 50/60). Sequenza di 6 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.



4° Elemento :

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.



5° Elemento :

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.



6° Elemento :

Superamento libero degli ostacoli (3 ostacoli, H cm. 25, distanziati a metri 1). Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.



7° Elemento :

Balzi a rana (distanza metri 3) 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 o finisce con i piedi e mani a terra fuori dal cerchio.

I cerchi rappresentano inizio e la fine dell'elemento.



8° Elemento :

Corsa finale.

Nessuna penalità.

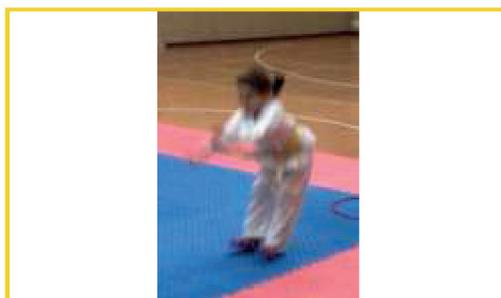
BALZI A RANA



1. Partenza: posizione accovacciata in appoggio palmare delle mani



2. Slancio delle braccia e balzo in avanti + fase di volo



3. Atterraggio : deve essere effettuato prima con i piedi



4. Arrivo in accovacciata e appoggio palmare delle mani

ANDATURA A CONIGLIO (LEPRE)



1. Partenza: posizione accovacciata in appoggio palmare delle mani



2. Spinta delle mani in avanti e appoggio palmare con trasferimento del peso sulle mani ad opera della spinta dei piedi



3. Spinta e stacco dei piedi da terra



4. Arrivo a terra dei piedi e simultaneo slancio delle mani in avanti, per un nuovo ciclo di avanzamento

E si riparte per un nuovo ciclo .

Differenze tra Coniglio e Lepre: Il coniglio differisce dalla lepre, per velocità di esecuzione e perché in ogni istante vi è il contatto con il terreno. La lepre, viene eseguita con velocità e spinta maggiore da parte delle gambe, tanto da determinare una fase di volo . La fase di volo è caratterizzata dall'allineamento del tronco parallelo al terreno .

Differenze tra Lepre e Rana: Nella rana, la fase di volo è caratterizzata da una spinta verso l'alto, con una angolazione ottimale di 45°, per ottenere un efficace guadagno di avanzamento orizzontale. Nella rana l'appoggio a terra dopo la fase di volo avviene con i piedi, mentre nella lepre avviene con le mani.

GIOCO TECNICO DEL 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.

Classi 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 Classif.	0						
Non Classif.	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

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)

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.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri:

- Tecnica
- Ritmo
- Kime
- Espressività

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 15" dalla fine viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku). È 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.

Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici secondo i seguenti parametri:

TECNICHE DI GAMBE		TATTICA IN ATTACCO		TATTICA IN DIFESA		TECNICHE DI BRACCIA	
Ottimo	9	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	8	Buono	4	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						

CATEGORIE FEMMINILI

Choose your protection:

Gender:
 Male
 Female

Type of karate:
 Kumite

Category:
 Junior
 Cadete
 Senior

Protection:
 Compulsory use
 Recommended use

Out of competition
 Recommended



Results protections

1	FEMALE PROTECTOR	CHEST
<i>See protection</i>		
2	BODY PROTECTOR	
<i>See protection</i>		
3	KARATE MITTS	
<i>See protection</i>		
4	SHIN PAD & FOOT PROTECTOR	
<i>See protection</i>		



CATEGORIE MASCHILI

Choose your protection:

Gender:
 Male
 Female

Type of karate:
 Kumite

Category:
 Junior
 Cadete
 Senior

Protection:
 Compulsory use
 Recommended use

Out of competition
 Recommended



Results protections

1	BODY PROTECTOR	
<i>See protection</i>		
2	KARATE MITTS	
<i>See protection</i>		
3	SHIN PAD & FOOT PROTECTOR	
<i>See protection</i>		



FONTE: www.wkf.net/karateprotections/protections-assistance.php