



**REGOLAMENTO ATTIVITA' PROMOZIONALE  
PREAGONISTICA GIOVANILE  
GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI**

**Programma tecnico Gran Premio Giovanissimi**

**COMMISSIONE NAZIONALE RAPPORTI CON LA SCUOLA  
(ATTIVITA' PROMOZIONALI)**

Vladi VARDIERO – Presidente (Ins. Tecnico categ. Maestro – Tecnico Coni 4° Liv. Europeo)

Patrizia PRIORE – Membro (Ins. Tecnico categ. Maestro)

Maurizio FEGGI – Membro (Ins. Tecnico categ. Maestro)



## Sommario

Art. 1 – OBIETTIVI GENERALI .....	4
Art. 2 - FASCE D'ETA' .....	4
Art. 3 – METODO DI COMPETIZIONE .....	4
Art. 4 – AREA DI GARA .....	4
Art. 5 – ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI INDIVIDUALI .....	5
Art. 6 – COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE .....	5
Art. 7 – PERCORSI .....	5
7.1 - Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo.....	6
7.2 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U6 (Bambini A) .....	7
7.3 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U8 (Bambini B) .....	8
7.4 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U10 (Fanciulli) .....	9
Art. 8 – SPECIALITA' TECNICHE DEL KUMITE .....	10
Art. 9 – TECNICHE CONSENTITE .....	10
Art. 10 – AREE CONSENTITE .....	10
Art. 11 – LIMITAZIONE DI PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE SPECIALITA'.....	11
Art. 12 CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KUMITE E CATEGORIE DI PESO .....	12
Art. 13 – RUOLO DELL'ARBITRO E DEL GIUDICE DI KUMITE .....	13
Art. 14 – CONTROLLI DEL PESO E DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE .....	13
Art. 15– GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP).....	13
Art. 16 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC) .....	14
Art. 17 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI).....	14
Art. 18 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL).....	14
Art. 19 –COMBATTIMENTO WKF (WKF) .....	15
Art. 20 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A SQUADRE .....	15
Art. 21 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE" (COMBATTIMENTO) .....	16
Art. 22 – PRECISAZIONI AL REGOLAMENTO DI KUMITE.....	18
Art. 23 – SPECIALITA' NEL KATA.....	20
Art. 24 – GRUPPI DI CINTURA .....	20
Art. 25 – METODO DI GARA DI KATA .....	20
Art. 26 – RUOLO DELL'ARBITRO E GIUDICE DI KATA .....	20
Art. 27 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI KATA.....	21



Art. 28- SQUALIFICA ED ERRORI .....	22
Art. 29 - CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KATA .....	23
Art. 30 – GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS).....	24
Art. 31 – GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL) .....	24
Art. 32 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI STILE (SQS) .....	25
Art. 33 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE (SQL).....	25
APPENDICE 1 .....	26
APPENDICE 2 .....	27
APPENDICE 3 .....	28



# REGOLE GENERALI

## Art. 1 – OBIETTIVI GENERALI

- **Promuovere la disciplina del Karate Sportivo** attraverso programmi tecnici propedeutici al kumite e al kata sportivo.
- **Fornire linee guida tecniche** per l'addestramento dei giovani praticanti la disciplina sportiva del Karate nella fascia preagonistica e agonistica, con età compresa tra i 5 e i 13 anni, e regole per l'organizzazione di eventi promozionali riservate a queste fasce d'età:
- **Introdurre con gradualità il passaggio dal gioco sport all'agonismo giovanile, senza causare traumi ed abbandoni precoci (drop out)**, seguendo i regolamenti tecnici della FIJKAM e della federazione internazionale WKF;

## Art. 2 - FASCE D'ETA'

L'attività si svolgerà seguendo l'anno solare (gennaio-dicembre) e gli atleti, per il triennio 2022-2024, saranno suddivisi secondo le seguenti 5 fasce d'età:

N.	CATEG.	ANNI	2022	2023	2024
0	U6	4°- 5°	2017-2018	2018-2019	2019-2020
1	U8	6°- 7°	2015-2016	2016-2017	2017-2018
2	U10	8°- 9°	2013-2014	2014-2015	2015-2016
3	U12	10°-11°	2011-2012	2012-2013	2013-2014
4	U14	12°-13°	2009-2010	2010-2011	2011-2012

## Art. 3 – METODO DI COMPETIZIONE

Tutte le gare, con esclusione dei Percorsi, si svolgeranno con il regolamento WKF (eliminazione diretta con recupero e valutazione arbitrale tramite bandierine di colore rosso e blu).

## Art. 4 – AREA DI GARA

In tutte le prove l'area di gara sarà dotata di idonee materassine e limitata a 6 metri per lato.

Nella specialità del Gioco tecnico dei palloncini coassiali l'area di gara dovrà, preferibilmente, utilizzare le materassine, anche di superficie di 5 metri per lato, e la stessa dovrà avere comunque una misura adeguata per consentire agli atleti l'esecuzione dell'esercizio in modo agevole.

Nelle gare di kata la presenza di materassine è consigliata per i kata codificati (stile) ed obbligatoria per le prove di libera composizione e dovrà avere una dimensione di almeno 6 m per lato.



## **Art. 5 – ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI INDIVIDUALI**

Tutti gli atleti che partecipano ai giochi propedeutici finalizzati alle specialità sportive del kumite o del kata dovranno indossare il karategi e non potranno accedere al tappeto di gara con nessun tipo di calzatura.

Per i percorsi è consentito l'uso di abbigliamento sportivo, diverso dal karategi, e calzature ginniche.

Gli Atleti che si cimenteranno nel Gioco Tecnico dei Palloncini Coassiali (GTP) non sono tenuti ad indossare nessun tipo di protezione ma potranno indossare eventualmente i guantini di colore adeguato.

Gli Atleti che si presentano per tutte le prove di kumite devono presentarsi sul tappeto forniti di cintura rossa o blu, a seconda che siano chiamati per primi (AKA) o per secondi (AO).

Per le categorie U6 sarà possibile andare in deroga all'obbligo di indossare la cintura rossa o blu e lasciare la cintura di graduazione. Questo per agevolare le operazioni di cambio cintura che per gli atleti più giovani richiede spesso un supporto.

Per tutti i giochi di combattimento individuale, indicati ai punti 1,2,3 e 4 del successivo art. 8, gli Atleti dovranno presentarsi sul tappeto forniti delle seguenti protezioni personali: guantini blu o rossi, protezione al torace (corpetto), conchiglia (categoria maschile), paradenti, protezione al collo piede blu o rossa, a seconda della chiamata.

Per il combattimento libero individuale WKF (livello 5) gli atleti dovranno indossare tutte le protezioni previste dal regolamento wkf (compresa maschera facciale).

Gli inadempienti, se non provvederanno entro 1 minuto, saranno dichiarati sconfitti.

È consentito l'uso degli occhiali per le specialità del GTP, per tutte le prove di kata mentre per le prove di combattimento dove è previsto il confronto con il compagno (a coppie dimostrativo) o con un avversario (individuale no stop, wkf limited e wkf) è proibito. In queste prove è consentito l'uso di lenti a contatto del tipo morbido e di apparecchi ortodontici fissi (previa autorizzazione dei Dirigenti Sociali della società di appartenenza).

Eventuali deroghe a questo articolo potranno essere applicate esclusivamente tramite il Coordinatore degli Ufficiali di Gara.

## **Art. 6 – COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE**

In tutte le prove di combattimento il Gruppo Arbitrale sarà così composto:

- N. 1 Arbitro Centrale Unico il quale avrà compito di valutare le prove tecniche dei concorrenti e decretare la vittoria secondo i parametri di valutazione fissati dal regolamento. Il suo giudizio, in merito a valutazioni di tipo tecnico, è inappellabile;
- N. 1 Giudice Collaboratore di sedia il quale avrà il compito di supportare l'Arbitro. Il Giudice non ha diritto di voto;
- N. 1 Segretario che avrà il compito di riportare sul tabellone di gara i nominativi degli atleti che hanno passato il turno, aggiornare sul tabellone elettronico (qualora disponibile) i punteggi, le penalità assegnate dall'Arbitro e il tempo di gara, sovrintendere le suddette operazioni qualora fossero presenti dei collaboratori (ufficiali di gara-segretari di giornata) messi a disposizione dall'organizzazione.

Gli Ufficiali di Gara possono arbitrare gli Atleti della stessa Provincia e/o Regione ma non della società presso la quale lo stesso dichiara di allenarsi con continuità.

Qualora si dovesse rendere necessario potranno essere nominati dal Coordinatore degli Ufficiali di Gara dei Giudici e Segretari di giornata, reclutati tra i Tecnici e/o Atleti Agonisti appartenenti alla categoria Junior o Senior delle società partecipanti che si rendono disponibili al Comitato Organizzatore.

Eventuali deroghe a questo articolo potranno essere applicate esclusivamente tramite il Coordinatore degli Ufficiali di Gara.

## **Art. 7 – PERCORSI**

I Percorsi si eseguono su un quadrato di materassine di gomma **preferibilmente** di mt. 10x10, divise in 5 corsie di 2 mt di larghezza.

Deve essere garantito 1 mt di spazio per la svolta verso la corsia successiva.



In ogni percorso l'elemento viene ripetuto se l'atleta non effettua l'esercizio come prescritto. (massimo 1 ripetizione). Qualora un paletto o un ostacolo cada o si sposti, l'atleta deve fermarsi e riposizionarlo (tutte le volte) continuando senza ripetere l'elemento.

L'atleta deve posizionare le mani a terra prima della linea di demarcazione dell'elemento da eseguire e deve rialzarsi e riprendere la corsa solo dopo aver superato con le mani la linea di demarcazione finale dell'elemento.

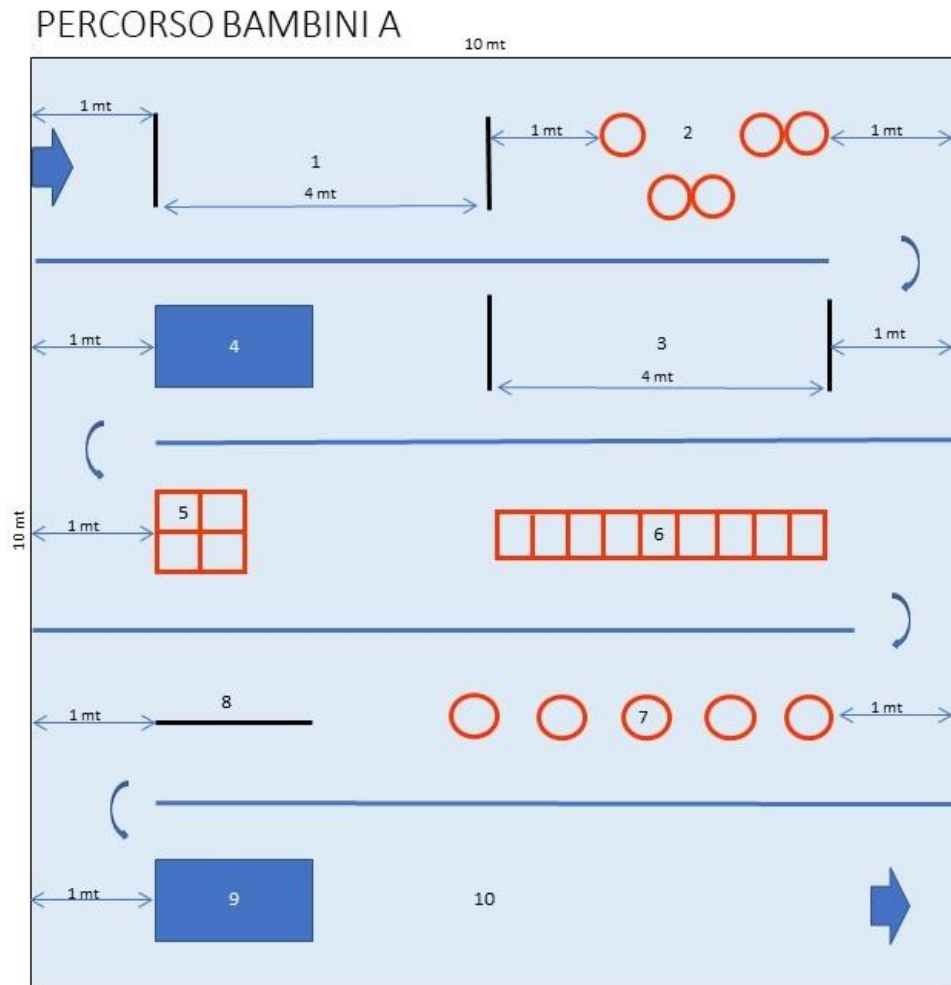
Dopo due penalità (ripetizioni) il percorso deve essere portato a termine senza ulteriori interruzioni.

### **7.1 - Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo**

- Nastri colorati per delimitare le corsie. Nastri adesivi per delimitare gli elementi.
- N°10 cerchi diametro 50/60 cm.
- N°4 coni.
- N°10 ritti (possibilmente con palloncini coassiali o semplici palloni di spugna).
- N°5 ostacoli bassi (altezza 20 cm)
- N°1 scaletta (possibilmente formata da 9 spazi).
- N°2 griglie formate da 4 quadrati.
- N°1 pallina di spugna con velcro e 1 striscia bersaglio di velcro.

Tutta l'attrezzatura può essere sostituita con materiale alternativo in base alle possibilità di ogni società ed alla fantasia dei Tecnici, purché nel rispetto delle norme di sicurezza, al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti (per es. la scaletta e le griglie possono essere segnate sulle materassine con il nastro adesivo, oppure disegnate, così come i cerchi).

## 7.2 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U6 (Bambini A)

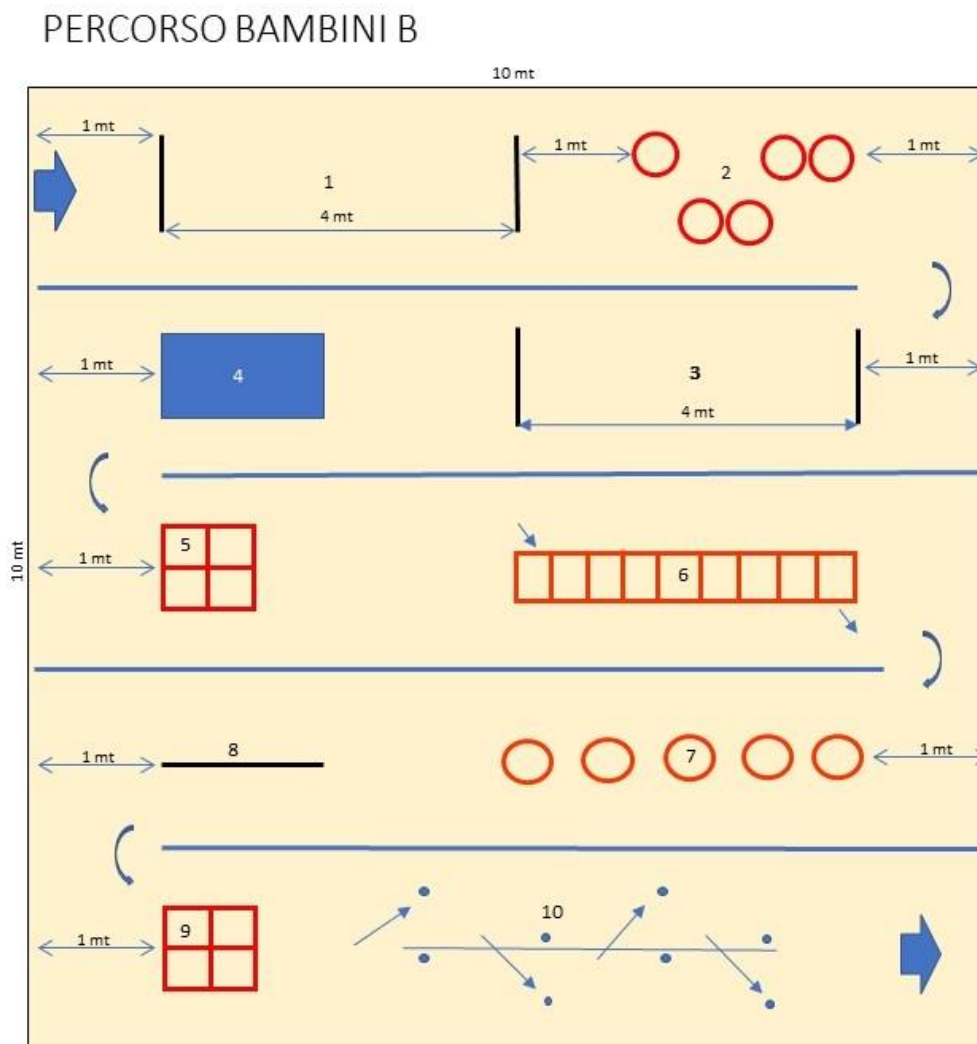


- 1) Mani a terra prima della linea, gattonare x 4 mt, ginocchia e mani a terra.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento.
- 3) Braccia a terra prima della linea, andatura del soldato x 4 mt.
- 4) Rotolamento laterale, materassina 2 mt. x 1 mt.
- 5) 6 cambi di posizione alla griglia (1mt x 1 mt) in zenkutzu dachi.
- 6) Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio)
- 7) Jumping Jack, 5 cerchi alla distanza di 1 mt.
- 8) Camminata in equilibrio, 2 mt.
- 9) Capovolta avanti con arrivo a piedi pari uniti + salto con circonduzione delle braccia + Caduta all'indietro con battuta delle braccia a terra e appoggio dei piedi a terra oltre la testa + salto con circonduzione delle braccia. Materassina 2 mt. x 1 mt.
- 10) Corsa finale.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1mHu10MeU8jsqoEjsh3uXYMMSUaLYLE4x/view?usp=sharing>

### 7.3 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U8 (Bambini B)



- 1) Mani a terra prima della linea, quadrupedia per 4 mt.
- 2) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento con esecuzione di mae geri.
- 3) Mani a terra prima della linea, lepre per 4 mt.
- 4) Capovolta avanti + capovolta indietro entrambe con balzo in alto e circonduzione delle braccia su una materassina di 2 mt x 1 mt.
- 5) 6 cambi di posizione in zenkutzu dachi con gyaku-zuki. Griglia di 1x1.
- 6) Spostamenti laterali alla scaletta (2 appoggi per spazio, 2 appoggi fuori).
- 7) Jumping Jack (con doppia parata media a piedi uniti e doppia parata bassa a gambe divaricate) Cerchi a un metro di distanza.
- 8) Camminata in equilibrio per 2 mt. con 4 slanci a gamba tesa.
- 9) Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kiba.
- 10) Slalom tra i coni distanziati di 1 mt. con esecuzione di gyaku zuki.

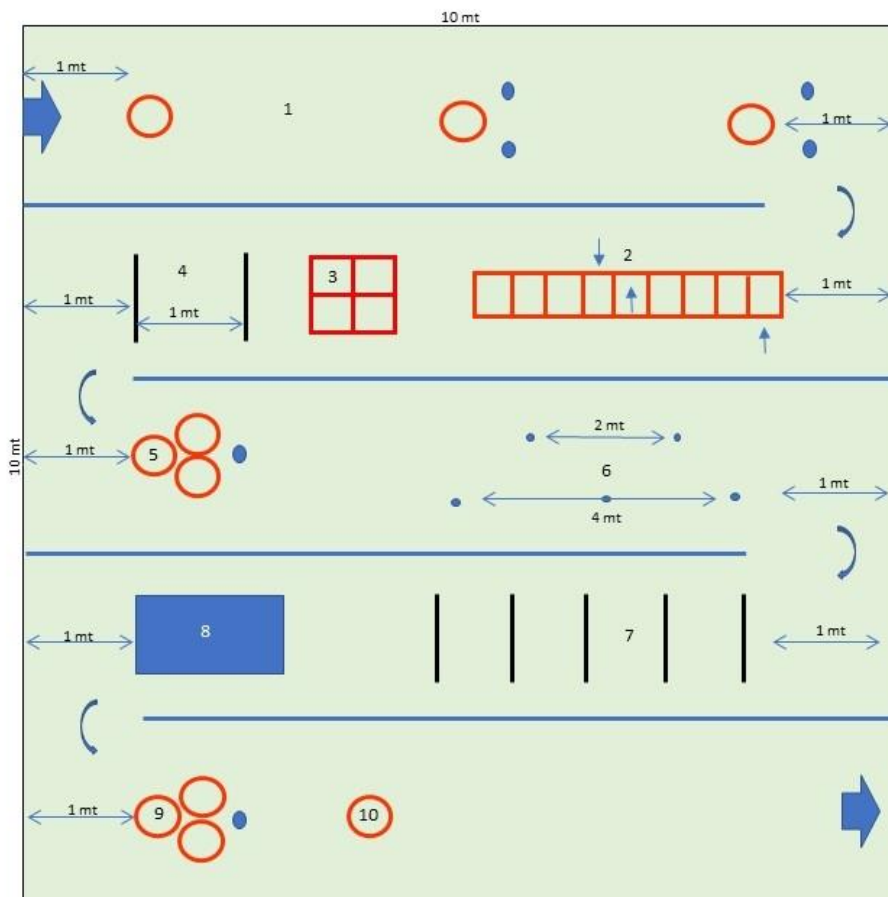
Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

[https://drive.google.com/file/d/1hOUB1pfR\\_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRj/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1hOUB1pfR_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRj/view?usp=sharing)



## 7.4 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U10 (Fanciulli)

### PERCORSO FANCIULLI



- 1) Caricamento mawashi geri, saltelli su una gamba fino al secondo cerchio eseguire mawashi geri dx e sx con la gamba post. Cambio gamba, saltelli fino al terzo cerchio eseguire uramawashi geri dx e sx con la gamba post.
- 2) Spostamenti alla scaletta in posizione di zenkutsu-dachi (sx) con cambio di direzione e posizione (dx) a metà.
- 3) Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kokutsu, Kukutsu, Kiba.
- 4) Partendo in accosciata eseguire 4 controaffondi (sforbiciate) tornando sempre in accosciata.
- 5) Partenza a piedi pari nel cerchio, con affondo in zenkutsu-dachi staccare la pallina con il braccio avanzato, ritorno a piedi pari e riattaccare con affondo, ripetere dall'altro lato.
- 6) Partendo da zenkutsu-dachi sx, rotazioni dorsali e tocco del palloncino con gyaku-zuki (fino a cint. arancione). Ushiro uramawashi geri (per le cinture verdi, blu, marroni).
- 7) Balzi a rana con ostacoli alti 20 cm. Distanti 1 mt.
- 8) Ruota libera (dx o sx) Materassina 2mt x 1mt.
- 9) Partenza a piedi pari nel primo cerchio, 2 affondi, dx e sx, eseguendo uraken e gyaku-zuki al palloncino.
- 10) Con piede di appoggio nel cerchio 2 caricamenti ginocchia al petto, 2 slanci gambe tese, 2 yoko geri (dx e sx)
- 11) Corsa finale.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1HUCmY68y78t09-4brGbfU8CvZ-4LHTV/view?usp=sharing>



## REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE" (COMBATTIMENTO)

### **Art. 8 – SPECIALITA' TECNICHE DEL KUMITE**

Le specialità si distinguono per una progressiva complessità tecnica e sono le seguenti:

1. **Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali (GTP)**
2. **Gioco Combattimento a Coppie dimostrativo (GCC)**
3. **Gioco Combattimento Individuale senza interruzione - no stop (GCI)**
4. **Gioco Combattimento individuale WKF Limitato (GCL)**
5. **Combattimento individuale WKF (WKF)**

### **Art. 9 – TECNICHE CONSENTITE**

Per tutte le prove di combattimento indicati ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, gli atleti potranno portare liberamente, ma esclusivamente, le seguenti 5 tecniche consentite :

- chudan mawashigeri ;
- chudan yakuzuchi;
- jodan urakenuchi;
- jodan mawashigeri;
- jodan uramawashigeri;

Tutte gli altri tipi di tecniche, diversi da quelli sopra indicati, non sono consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto (kizami zuki)

Nel combattimento individuale WKF, tipo 5, potranno essere effettuate tutte le tecniche previste dal regolamento internazionale.

### **Art. 10 – AREE CONSENTITE**

Per tutte le prove di combattimento indicate ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, gli atleti potranno portare liberamente le tecniche consentite nelle seguenti aree:

- alla testa, volto, nuca e collo (palloncino alto nel gioco tecnico dei palloncini coassiali) le tecniche "jodan", senza toccare.
- All' addome, petto e ai fianchi le tecniche "chudan" (palloncino o cilindro basso nel gioco tecnico dei palloncini coassiali)
  - senza alcun contatto per il GTP



- con contatto controllato per tutti gli altri giochi propedeutici alla specialità del combattimento previsto dal presente programma.

Tutte le altre aree, diverse da quelli sopra indicate, non possono essere considerate aree idonee per portare tecniche valide. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Per il combattimento di cui al punto 5 valgono le regole previste dal regolamento WKF.

## **Art. 11 – LIMITAZIONE DI PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE SPECIALITA'**

Gli Atleti della categoria U6 possono partecipare solo al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP)

Gli Atleti della categoria U8 possono partecipare al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC)

Gli Atleti della categoria U10 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al Combattimento individuale no stop (GCI) e viceversa.

Gli Atleti della categoria U12 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al Combattimento individuale no stop (GCI) o al Combattimento Wkf limitato (GCL) e viceversa.

Gli Atleti della categoria U14 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al Combattimento Wkf limitato (GCL) o al Combattimento WKF e viceversa.

Solo gli Atleti della categoria U14 possono partecipare al Combattimento individuale WKF.

Nel combattimento individuale no stop (GCI) possono partecipare solo le categorie U10 e U12 (non gli U14), raggruppati in categorie di peso.

Nel combattimento individuale limitato (GCL) possono partecipare solo le categorie U12 e U14, raggruppati in categorie di peso.

Nel Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e nel Combattimento a coppie (GCC) la categoria U8 e U10 gareggeranno in categorie separate mentre la categoria U12 gareggerà assieme alla categoria U14.

Nel Combattimento a coppie le coppie possono essere miste.

Nella gara a squadre le squadre saranno formate da 5 atleti (2 Atlete della categoria femminile e 3 della categoria maschile) e il confronto sarà tra 1 atleta della categoria femminile e 2 atleti della categoria maschile. La squadra dovrà essere composta da almeno 1 atleta della categoria femminile e 1 di quella maschile. I combattimenti si svolgeranno tra atleti dello stesso genere. Nella gara a squadre con regolamento WKF potranno partecipare solo gli atleti appartenenti alla categoria U14.

Nelle gare a squadre è consentito il prestito di un'atleta appartenete alla stessa categoria da parte di una altra società e solo se l'atleta prestato non è componente di altra squadra.

<b>PERCORSO A TEMPO Livello 0</b>	<b>GTP PALLONCINO Livello 1</b>	<b>GCC COPPIE Livello 2</b>	<b>GCI NO STOP Livello 3</b>	<b>GCL LIMITATO Livello 4</b>	<b>COMB.TO WKF Livello 5</b>
U6	U6	====	====	====	====
U8	U8	U8	====	====	====
U10	U10	U10	U10	====	====
===	U12	U12	U12	U12	====
===	U14	U14		U14	U14

**SCHEMA RIASSUNTIVO DELLE DIVERSE SPECIALITA' NEL COMBATTIMENTO E DELLE CATEGORIE DI ETA' AMMESSE**

**Art. 12 CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KUMITE E CATEGORIE DI PESO**

CODICE GARA	SPECIALITA'	CATEGORIA	INDIVIDUALE COPPIA SQUADRA	M/F	ANNI	GRADO CINTURA	PROGRAMMA TECNICO
GTP 01	KUMITE	U6	Individuale	M+F	4-5	Tutti I gradi	Gioco tecnico del palloncino
GTP 02	KUMITE	U8	Individuale	M+F	6 -7	Tutti I gradi	Gioco tecnico del palloncino
GTP 03	KUMITE	U10	Individuale	M+F	8 -9	Tutti I gradi	Gioco tecnico del palloncino
GTP 04	KUMITE	U12 – U14	Individuale	M+F	10-11-12-13	Tutti I gradi	Gioco tecnico del palloncino
GCC 01	KUMITE	U8	Team(coppie)	M+F	6-7	Tutti I gradi	Combattimento dimostrativo reg.WKF App.10
GCC 02	KUMITE	U10	Team(coppie)	M+F	8-9	Tutti I gradi	Combattimento dimostrativo reg.WKF App.10
GCC 03	KUMITE	U12 – U14	Team(coppie)	M+F	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento dimostrativo reg.WKF App.10
GCI F25	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 25 kg
GCI F30	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 30 kg
GCI F35	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 35 kg
GCI F+35	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Femminile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop +35 kg
GCI M25	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 25 kg
GCI M30	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 30 kg
GCI M35	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 35 kg
GCI M40	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop 40 kg
GCI M+40	KUMITE	U10 – U12	Individuale	Maschile	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop +40 kg
GCS MF1	KUMITE	U10 – U12	Squadre 1F+2M (mi2-max5 atl.)	M+F	8-9-10-11	Tutti I gradi	Combattimento libero no stop
GCL F42	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Femminile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato 42 kg
GCL F47	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Femminile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato 47 kg
GCL F+47	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Femminile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato +47 kg
GCL M40	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato 40 kg
GCL M45	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato 45 kg
GCL M50	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato 50 kg
GCL M55	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato 55 kg
GCL +55	KUMITE	U12 – U14	Individuale	Maschile	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato +55 kg
GCS MF2	KUMITE	U12 – U14	Squadre 1F+2M (mi2-max5 atl.)	M+F	10-11-12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf limitato
WKF F42	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf 42 kg
WKF F47	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf 47 kg
WKF F+47	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf +47 kg
WKF M40	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf 40 kg
WKF M45	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf 45 kg
WKF M50	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf 50 kg
WKF M55	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf 55 kg
WKF M+55	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf +55 kg
WKF SF	KUMITE	U14	Squadre 1F+2M (mi2-max5 atl.)	M+F	12-13	Tutti I gradi	Combattimento wkf

### **Art. 13 – RUOLO DELL'ARBITRO E DEL GIUDICE DI KUMITE**

In tutte le gare di combattimento l'Ufficiale di Gara designato come Arbitro si porrà in piedi con il tavolo centrale alle proprie spalle. La collaborazione nella gestione della gara sarà data da un solo Giudice che si posizionerà seduto di fronte all'Arbitro, all'esterno dell'area di gara.

Compito del Giudice di sedia sarà il controllo delle azioni proibite e dei contatti nonché di tutte le tecniche che si svolgeranno dalla propria parte e che segnalerà all'Arbitro, con discrezione, utilizzando le bandierine (nella mano dx la bandiera Blu e in quella sx la Rossa), secondo le modalità note.

L'Arbitro valuterà l'indicazione ricevuta e, qualora ritenesse valida la segnalazione del Giudice in quanto posto in una posizione migliore rispetto alla propria, agirà secondo le normali procedure di valutazione. In ogni decisione il Giudice di sedia non ha diritto di voto e svolge esclusivamente un ruolo di supporto all'Arbitro.

### **Art. 14 – CONTROLLI DEL PESO E DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE**

All'inizio della competizione potranno essere previsti controlli del peso a campione. L'Arbitro designato come responsabile del quadrato di gara, avvisando anticipatamente il Coordinatore degli Ufficiali di Gara, può, in ogni fase della competizione, chiedere il controllo del peso dell'atleta.

Qualora l'atleta risultasse fuori peso verrà automaticamente escluso dalla competizione e la società sarà segnalata al Coordinatore Regionale per i provvedimenti del caso. Nel caso di inserimento di un atleta in una categoria di peso errata, qualora sia comprovato che si tratta di un errore di tipo amministrativo e non di un illecito sportivo, sarà possibile, a discrezione del Coordinatore degli Ufficiali di Gara, inserirlo nella categoria di peso corretta.

Tutti i dispositivi di protezione, se non omologati, devono essere approvati dal responsabile arbitrale.

### **Art. 15– GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP)**

La durata della prova è di 45 secondi.

Gli atleti si confronteranno contemporaneamente (uno Aka e uno Ao) tirando su 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario.

L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa.

La prova è senza interruzione e gli atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite.

In caso di contatto l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità di categoria C1, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario. In caso di tecnica non consentita l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità di categoria C2, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario.

Al seguente link è possibile reperire un video tutorial che illustra alcune fasi relative allo svolgimento del gioco ed in particolare l'assegnazione delle eventuali penalità di contatto e azioni non consentite.

<https://www.youtube.com/watch?v=U4Xsoulhmg0>

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1).

Di seguito il link di una prova di combattimento completo

<https://drive.google.com/file/d/1YUe22NrXsEgUoffBFGQigZLcpD060ACz/view?usp=sharing>





## **Art. 16 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC)**

La durata dei combattimenti è di 60 secondi.

Come previsto dal nuovo regolamento WKF (vedi appendice 10) che suggerisce questa metodologia, in questa specialità si confronteranno 2 coppie di atleti contemporaneamente (una coppia con cintura rossa l'altra con la cintura blu).

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan e chudan.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione. L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità.

Eventuali penalità di contatto o azioni non consentite saranno attribuite alla coppia ed ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1).

Gli atleti dovranno essere provvisti almeno dei guantini protettivi.

Di seguito il link di una prova di combattimento a coppie completo

<https://drive.google.com/file/d/13AMiUy96sJWjqZZlqfvga-opalOp553y/view?usp=sharing>

## **Art. 17 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI)**

La durata del combattimento è di 90 secondi.

Il regolamento adottato in questa specialità è lo stesso di quello utilizzato un tempo per la categoria federale Esordienti A.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan. In tutte le gare la valutazione verrà espressa con il metodo delle bandierine.

Le aree di gara dovranno avere una misura di 6x6 metri.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione.

L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità C1 o C2. Eventuali penalità di contatto o azioni proibite saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1)

La valutazione finale è di tipo globale e non è previsto il prolungamento dell'incontro (SAI- SHAI). Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti Blu o Rossi a seconda della chiamata, paragenti parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

## **Art. 18 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL)**

La durata del combattimento è di 90 sec.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- |  |                 |                |
|--|-----------------|----------------|
| • <b>uraken jodan o yakuzuchi chudan</b>     | <b>YUKO</b>     | <b>1 punto</b> |
| • <b>mawashigeri chudan</b>                  | <b>WAZA-ARI</b> | <b>2 punti</b> |
| • <b>mawashi geri o uramawashigeri jodan</b> | <b>IPPON</b>    | <b>3 punti</b> |

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paragenti, parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del nuovo combattimento avrà il punteggio migliore.

Se non viene messo a segno alcun punto o si verifica una parità di punteggio, NON viene concesso un nuovo incontro (Sai Shiai) e la decisione sarà presa per HANTEI.



### **Art. 19 – COMBATTIMENTO WKF (WKF)**

La durata del combattimento è di 90 sec.

Gli atleti si confrontano individualmente il regolamento WKF.

Gli atleti dovranno indossare tutte le seguenti protezioni previste dal regolamento WKF, compresa la protezione facciale.

### **Art. 20 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A SQUADRE**

Le regole del combattimento sono le stesse del gioco propedeutico al combattimento individuale relativo alla categoria di appartenenza.

Nelle gare di Squadra non è prevista alcuna estensione dell'incontro. 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, considerando sia gli incontri persi che quelli vinti. Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di incontri, riportando lo stesso numero di punti, allora si svolgerà un incontro decisivo. Se la situazione di parità persiste la decisione verrà presa dall'Arbitro (HANTEI).

Nelle gare a squadre, solo in sede di gara, è consentito il prestito di un'atleta appartenete alla stessa categoria da parte di una altra società solo se l'atleta prestato non è componente di altra squadra. I componenti della squadra (minimo 2 – massimo 5) devono essere identificabili, ed è fatto obbligo al coach di consegnare all'inizio della gara a squadre l'ordine, utilizzando il modulo predisposto, in cui gli atleti combatteranno. Questo ordine potrà essere confermato o cambiato dall'Arbitro il quale, verificate le altezze e i pesi degli atleti delle due squadre, potrà accettare o meno l'ordine proposto. I componenti della squadra, una volta iniziata la gara, potranno, nei turni successivi, confermare o cambiare l'ordine dei combattenti presentando al tavolo centrale ogni volta il modulo predisposto. Una Squadra viene squalificata se uno qualsiasi dei suoi membri o il suo Allenatore modifica la composizione della squadra successivamente alla presentazione del modulo al tavolo centrale.



**Art. 21 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE" (COMBATTIMENTO)**

La valutazione verrà effettuata secondo i parametri riportati nello schema sotto indicato:

DESCRIZIONE			PARAMETRI DI VALUTAZIONE	
LIVELLO	TIPO	DURATA	TECNICA = 50%	TATTICA = 50%
1	<b>GTP</b> Gioco Tecnico Palloncini	45"	<i>uso corretto delle tecniche consentite</i> <i>rapporto uso braccia/gamba (1a 3)</i> <i>naturalizza posizioni e guardia</i>	<i>distanza corretta</i> <i>dinamismo fluidità movimenti</i> <i>creatività combinazione</i>
2	<b>GCC</b> Combattimento Dimostrativo a Coppie	60"	<i>uso corretto delle tecniche consentite</i> <i>rapporto uso braccia/gamba (rap. 1/3)</i> <i>naturalizza posizioni e guardia</i>  <i>simmetria</i>	<i>distanza corretta scelta del tempo</i>  <i>dinamismo fluidità movimenti</i> <i>creatività combinazione</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di attacco (finte)</i>  <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di difesa (parate e schivate)</i>
3	<b>GCI</b> Combattimento individuale (no stop)	90"	<i>uso tecniche braccia (1)</i> <i>uso tecniche gamba medio (2)</i>  <i>uso tecniche gamba jodan (3)</i>  <i>simmetria</i>	<i>distanza corretta</i> <i>scelta del tempo</i>  <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di attacco (finte)</i>  <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di difesa (parate e schivate)</i>
4	<b>GCL</b> Combattimento WKF limitato	90'	<i>Le tecniche vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF</i>	
5	<b>WKF</b> Combattimento WKF	90'	<i>Le tecniche vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF</i>	





DESCRIZIONE			PENALITA'		PROTEZIONI
LIVELLO	TIPO	DURATA	CONTATTO C1	AZ.PROIBITE C2	
1	GTP Gioco Tecnico Palloncini	45"	1° Chukoku = -10 punti	1° Chukoku = -10 punti	NESSUNA
			2° Keikoku = -10 punti	2° Keikoku = -10 punti	
			3° Hansoku Chui = -10 punti	3° Hansoku Chui = -10 punti	
			4° Squalifica	4° Squalifica	
2	GCC Combattimento Dimostrativo a Coppie	60"	come sopra	come sopra	ALMENO GUANTINI
3	GCI Combattimento individuale (no stop)	90"	come sopra	come sopra	PARADENTI CORPETTO CONCHIGLIA GUANTINI PARASTINCHI COLLO PIEDE
4	GCL Combattimento WKF limitato	90"	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	PARADENTI CORPETTO CONCHIGLIA GUANTINI PARASTINCHI COLLO PIEDE
5	GCL Combattimento WKF	90"	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	QUELLE PREVISTE DAL REG. INTERNAZIONALE (COMPESA MASCHEA WKF)

### ATTENZIONE

Tutte le prove nelle specialità 1,2 e 3 saranno valutate utilizzando la modulistica riportata all'appendice 1



## **Art. 22 – PRECISAZIONI AL REGOLAMENTO DI KUMITE**

In tutte le gare di kumite non è ammessa alcun contatto di pugno o di calcio al volto, testa nuca o collo.

E' ammessa, invece, una lieve forma di contatto controllato nell'area protetta dal corpetto (addome, petto e fianchi).

In caso di contatto l'atleta che ha colpito sarà adeguatamente penalizzato tenendo conto:

- della definitiva o momentanea riduzione della capacità di combattere da parte dell'atleta che ha subito il contatto;
- delle eventuali precedenti azioni di contatto

Per Calcio Jodan, meritevole di valutazione positiva, deve intendersi il calcio portato al volto, alla testa, alla nuca e al collo. Tutte queste aree sono validi bersagli. In caso di contatto l'atleta che lo ha provocato sarà adeguatamente penalizzato ma l'Arbitro, nella valutazione globale, dovrà tenere in considerazione (valutazione delle tecniche di calcio) il grado di abilità o meno nell'uso delle tecniche di gamba.

Per Calcio Chudan, che porta una valutazione positiva, deve intendersi il calcio portato all'addome, al petto, ai fianchi (area del corpetto protettivo) con eventuale contatto controllato. Il calcio chudan portato alla schiena, indicate ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, è azione proibita quindi da penalizzare con C2. Nel caso il contatto di calcio chudan sia eccessivo e porti ad una riduzione delle capacità dell'avversario, l'Arbitro dovrà valutare il grado di penalità C1 (e non C2) da attribuire.

Se una tecnica di braccio o di gamba viene portata con tutti i criteri previsti dal regolamento e con una distanza dal bersaglio compresa tra il non contatto e i 10 cm, deve essere considerata una tecnica eseguita alla distanza corretta.

Nel momento in cui l'Atleta effettua la tecnica, l'Arbitro verifica la presenza contemporanea dei requisiti richiesti per la valutazione e, in caso affermativo, ferma il combattimento e procede all'assegnazione del punteggio. Qualora anche uno solo dei parametri sia insufficiente, non ci può essere valutazione positiva.

Molto spesso gli Atleti pongono poca attenzione alla buona forma, ovvero alla tecnica ben coordinata, se l'azione non rispetta i canoni previsti, viene considerata difettosa e, nella fattispecie, non dà luogo a punteggio.

In tutte i giochi del combattimento gli incontri non possono finire in parità e pertanto sarà adottato l'Hantei

In particolare, negli incontri individuali del GCL (combattimento limitato WKF limitato liv.4), in caso di parità, NON viene concesso un prolungamento di un minuto (SAI-SHIAI) e pertanto, alla conclusione dell'incontro, l'Arbitro prenderà in considerazione:

- a) Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dai concorrenti;
- b) La superiorità delle tattiche e tecniche evidenziate;
- c) Il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.

In linea con il regolamento WKF, nelle categorie U12 e U14, se un atleta cerca di "evitare di combattere", cioè impedire all'avversario di segnare un punto o di combattere, con comportamenti scorretti come la perdita di tempo, indietreggiare costantemente senza contrattaccare efficacemente, effettuare trattenute immotivate, uscire deliberatamente dall'area di gara o spingere l'avversario questo deve essere sanzionato con un richiamo o una penalità di C2.

Se una di questi atteggiamenti si dovesse verificare a meno di 10 secondi dal termine del combattimento l'atleta sarà sanzionato direttamente con HANSOKU CHUI di C2 (sia che ci sia stata una precedente ammonizione di KEIKOKU di C2 o meno). Se l'atleta in precedenza aveva già un HANSOKU CHUI di C2 l'arbitro provvederà con la sanzione di HANSOKU e assegnerà la vittoria all'avversario.

Lo stesso principio sarà attribuito per la passività. La passività si riferisce a situazioni in cui entrambi gli atleti non tentano di effettuare tecniche per un periodo di tempo prolungato.

Se nel corso di un combattimento entrambi gli Atleti vengono squalificati e, pertanto, vengono dichiarati sconfitti, il posto in classifica che toccherebbe loro NON viene assegnato.

La sospensione di un combattimento per intervento medico può durare al massimo 3 minuti. Allo scadere dei 3 minuti complessivi il Medico decide se l'Atleta è o non è idoneo a continuare quel combattimento e se potrà proseguire il torneo.



Tutti i reclami amministrativi devono essere annunciati al Responsabile di quadrato, prima dell'inizio del turno successivo. Il reclamo presentato al Responsabile di quadrato sospende la gara limitatamente alla categoria di peso (Kumite) o al turno (Kata) interessato. Non saranno presi in considerazione reclami relativi a valutazioni di tipo tecnico arbitrale. Il Coordinatore di Gara, sentite le parti interessate, deciderà in merito e la sua decisione sarà inappellabile.



## REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL “KATA” (FORMA)

### **Art. 23 – SPECIALITA' NEL KATA**

Le specialità tecniche sono le seguenti:

- individuali
  - di stile
  - di libera composizione
  
- a squadre
  - di stile (anche miste, composte da 3, 4 o 5 atleti)
  - di libera composizione con base musicale – Sound Karate (anche miste composte da un min. di 3 a un massimo di 12 atleti)

Le suddivisioni per classi di età sono quelle previste dal regolamento di kumite.

### **Art. 24 – GRUPPI DI CINTURA**

Nelle gare di kata di stile tradizionale individuali gli atleti saranno suddivisi in gruppi differenziati a seconda del grado. I gruppi saranno così suddivisi:

- **cinture bianche e gialle**
- **cinture arancio verdi**
- **cinture blu marrone e nera**

### **Art. 25 – METODO DI GARA DI KATA**

In tutte le prove gli atleti sono tenuti ad iniziare il loro esercizio rivolti verso il tavolo di giuria.

Nelle gare individuali i due atleti (Aka e Ao) gareggeranno in contemporanea mentre nelle gare a squadre le prove si svolgeranno separatamente (prima Aka e poi Ao).

Prima dell'inizio del turno, dove previsto, dovrà essere comunicato al tavolo il Kata prescelto.

Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura e, pertanto, se indossata la cintura di chiamata non dovrà essere indossata anche quella che indica il grado (vedi deroga di cui all'art.5)

Nei kata di libera composizione e Sound Karate la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi.

L'atleta dichiarato vincitore dovrà recarsi al tavolo della giuria e controllare l'esatta trascrizione del proprio nome e dichiarare il nome del kata per il turno successivo.

### **Art. 26 – RUOLO DELL'ARBITRO E GIUDICE DI KATA**

In tutte le gare di kata la valutazione verrà espressa direttamente dall'Arbitro Unico che si porrà seduto con il tavolo centrale alle proprie spalle.

L'Arbitro sarà coadiuvato da un Giudice Collaboratore che rimarrà seduto alla sinistra del tavolo centrale e che avrà il compito di verificare:

- la corretta esecuzione del kata dal punto di vista dello stile presentato (per il kata di stile)
- la corretta esecuzione delle tecniche previste dai contenuti tecnici minimi (forma di libera composizione)



- la corrispondenza del kata eseguito con il kata dichiarato al tavolo centrale,
- la regolarità dello stesso in ordine al turno (possibilità o meno di ripetere il kata già presentato nei turni precedenti).

Nel caso di esecuzione errata il Giudice collaboratore richiamerà l'attenzione del Giudice Centrale con il proprio fischietto. Il Giudice Centrale, sentito il Giudice Collaboratore, deciderà in merito e il suo giudizio sarà insindacabile.

### **Art. 27 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI KATA**

Le prove di kata saranno valutate secondo i parametri sotto indicati:

LIVELL	CATEGORIE FASCE ETA'	AREA CAPACITA' TECNICHE	AREA CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE	AREA CAPACITA' CONDIZIONALI	TOTALE =
		<ul style="list-style-type: none"><li>• buona forma postura</li><li>• corretta esecuzione tecniche fondamentali</li><li>• conoscenza dello stile praticato</li><li>• corretto uso della respirazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ritmo</li><li>• equilibrio</li><li>• coordinazione generale</li><li>• virtuosismo (sincronismo per le squadre)</li><li>• creatività (solo forme libere)</li><li>• concentrazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uso corretto della forza</li><li>• potenza</li><li>• capacità di fissare le tecniche (kime)</li></ul>	
1	U6 e U8	30 punti	60 punti	10 punti	100 punti
2	U10	40 punti	40 punti	20 punti	100 punti
3	U12	50 punti	20 punti	30 punti	100 punti

### **ATTENZIONE**

**Tutte le prove saranno valutate utilizzando la modulistica riportata all'appendice 1**

## **Art. 28– SQUALIFICA ED ERRORI**

### **SQUALIFICA**

Come da regolamento WKF sono motivo di squalifica i seguenti comportamenti:

- Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.
- Non rispettare l'alternanza dei kata come richiesto dal regolamento.
- Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata, per diversi secondi.
- Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.
- interrompere la prova o non eseguirne una parte
- Esercizio privo dei contenuti tecnici minimi (forma libera)

### **ERRORI**

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

- Piccola perdita di equilibrio se di tipo lieve (meno 5 punti) se di tipo evidente (meno 10 punti)
- Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto (l'inchino a questo proposito è considerato parte dei movimenti del kata), così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.
- 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.
- 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.
- Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.

**Art. 29 - CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KATA**

CODICE GARA	SPECI ALITA'	CATEGORIA	IND/SQUADRA	M/F	ANNI	GRADO CINTURA	PROGRAMMA TECNICO
GKS U6	KATA	U6	Individuale	M+F	5	Tutti I gradi	Kata di stile
GKS U8	KATA	U8	Individuale	M+F	6-7	Tutti I gradi	Kata di stile
GKS U10 BGM	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U10 AVM	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U10 BMM	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Blu-marroni	Kata di stile
GKS U10 BGF	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U10 AVF	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U10 BMF	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Blu-marroni	Kata di stile
GKLB 01	KATA	U6 - U8 - U10	Individuale	M+F	5-6-7-8-9	Tutti I gradi	Kata di libera composizione
SQS01	KATA	U6 - U8 - U10	Squadra(3-5 p.)	M+F	5-6-7-8-9	Tutti I gradi	Kata di stile
GKS U12 BGM	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U12 AVM	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U12 BMM	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Blu-marroni	Kata di stile
GKS U12 BGF	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U12 AVF	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U12 BMF	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Blu-marroni	Kata di stile
GKS U14 BGM	KATA	U14	Individuale	Maschile	12-13	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U14 AVM	KATA	U14	Individuale	Maschile	12-13	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U14 BMM	KATA	U14	Individuale	Maschile	12-13	Blu-marroni-nera	Kata di stile
GKS U14 BGF	KATA	U14	Individuale	Femminile	12-13	Bianche-gialle	Kata di stile
GKS U14 AVF	KATA	U14	Individuale	Femminile	12-13	Arancio-verdi	Kata di stile
GKS U14 BMF	KATA	U14	Individuale	Femminile	12-13	Blu-marroni-nera	Kata di stile
GKLB 02	KATA	U12 - U14	Individuale	M+F	10-11-12-13	Tutti I gradi	Kata di libera composizione
SQS02	KATA	U12 - U14	Squadra(3-5 p.)	M+F	10-11-12-13	Tutti I gradi	Kata di stile
SQS03	KATA	U6 - U8 - U10 U12 - U14	Team(3-5 p.)	M+F	5-6-7-8-9- 10-11-12-13	Tutti I gradi	Sound Karate (forma libera a squadre con base musicale)



### **Art. 30 – GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS)**

Nei Kata di stile tradizionali gli Atleti potranno scegliere liberamente i kata dalla lista ufficiale in allegato e osserveranno le regole seguenti.

Gli atleti in possesso del grado di cintura Bianca e/o Gialla potranno ripetere sempre lo stesso kata In tutte le prove.

Gli atleti in possesso del grado di cintura Arancio e/o Verde non potranno eseguire il kata eseguito nel turno precedente.

Gli atleti in possesso del grado di cintura, Blu, Marrone o Nera non potranno eseguire il kata eseguito nei due turni precedenti.

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente o squadra esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato.

<b>Esempio</b>	<b>1 prova</b>	<b>2 prova</b>	<b>3 prova</b>	<b>4 prova</b>	<b>5 prova</b>	<b>6 prova</b>
<b>Bianco-Gialle</b>	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A
<b>Arancio-Verdi</b>	Kata A	Kata B	Kata A	Kata B	Kata A	Kata B
<b>Blu-Marrone-Nera</b>	Kata A	Kata B	Kata C	Kata A	Kata B	Kata C

Di seguito il link di una prova completa di kata di stile

[https://drive.google.com/file/d/1U\\_OemOUqwFU4e92krQIHGv3obdnOUJCh/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1U_OemOUqwFU4e92krQIHGv3obdnOUJCh/view?usp=sharing)

### **Art. 31 – GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL)**

Nelle forme di libera composizione gli esercizi dovranno essere presenti i seguenti contenuti tecnici minimi:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche (di impegno modesto) simmetriche (dx-sin) anche non consecutive (con esclusione della categoria U6 alla quale questo parametro non è richiesto)

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

Per simmetria si intende il movimento uguale eseguito in bilateralità.

Nella forma di libera composizione la gestualità è libera e deve essere caratterizzata da una gestualità tecnica, riconducibile all'Arte Marziale riconosciuta come Karate Do, che si fonde a fasi acrobatiche funzionali, dando luogo ad un esercizio di combattimento che richiama l'essenza originale del Kata (sequenza di tecniche che simulano la difesa da più avversari). Non sono ammesse quindi parti di Kata già codificati, dovendosi "comporre liberamente" i gesti tecnici del Karate.

La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80"; trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria





### **Art. 32 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI STILE (SQS)**

Prima eseguirà la prova la squadra che assumerà la denominazione di squadra Aka (rossa) e poi la squadra Ao (blu). Gli atleti dovranno indossare le cinture corrispondenti ai colori di chiamata (rossa e blu), secondo il metodo WKF.

Le squadre potranno essere composte da 3, 4 o 5 atleti e potranno essere di tipo misto (maschi e femmine assieme) e saranno divise in due categorie:

- categoria composta da atleti appartenenti alle fasce d'età U6, U8 e U10 che potranno ripetere sempre lo stesso kata
- categoria composta da atleti appartenenti alle fasce d'età U12 e U14 che non potranno mai ripetere il kata eseguito nella prova precedente (alternanza minima Kata A e kata B)

### **Art. 33 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE (SQL)**

Il SOUND KARATE è un esercizio di libera composizione eseguito a tempo di musica senza alcuna limitazione di direzione o di tecnica, secondo i principi enunciati nella prova di libera composizione individuale.

Nelle gare di sound karate lo stesso kata potrà essere ripetuto in tutte le fasi eliminatorie e nella finale.

Nei kata sound la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria.

Le squadre senza limitazione di categoria potranno essere composte da 3 a 5 atleti e potranno essere di tipo misto (maschi e femmine assieme).



GRIGLIA VALUTAZIONE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI AL KUMITE							
SEDE E DATA			GARA				
LIV. 1	Gioco Tecnico Palloncini Coassiali		CATEG.	U6	U8	U10	U12 - U14
LIV. 2	Comb. Coppie Dimostrativo		GENERE	MASCHILE	FEMMINILE	MISTA M+F	CODICE
LIV. 3	Comb. Individuale No Stop		PESO	KG. -25 -30 -35 -40 +40 -42 -45 +45 -47 +47 -50 -55 +55			

N. INCONTRO	LIVELLO	COLORE CINTURA ATLETA	TECNICA (da min 0 a max. 50 punti)	TATTICA (da min 0 a max. 50 punti)	PENALITA' CONTATTO		TOTALE (TEC+TAT-C1-C2)	VINCE (INDICARE CON UN QUADRATO IL VINCITORE)	FIRMA ARBITRO (LEGGIBILE)
					C1	C2			
					Chukoku -10 punti	Chukoku -10 punti			
					Keikoku -10 punti	Keikoku -10 punti			
					H.Chui -10 punti	H.Chui -10 punti			
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		
-		AKA			-	-	=		
-		AO			-	-	=		

APPENDICE 1



GRIGLIA VALUTAZIONE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI AL KATA								
SEDE E DATA			GARA					
CODICE	FASCIA ETA'	CINTURE	U6	U8	U10	TIPO	STILE	LIBERO
			U12	U14	GENERE	MASCH	FEMM	MISTO
			BIA/GIA	ARA/VER	B/M/N	INDIVIDUALE		SQUADRE

N. INCONTRO	FASCIA ETA'	FASCIA ETA'	CAP. TECNICA	CAP. COORD. ESPR.	CAP. CONDIZ.	PENA LITA'	TOTALE (CAP. TEC. + CAP. COO. + ESPR. + C. AP. COND. + PEN)	VINCE (INDICARE CON UN QUADRATO IL VINCITORE)	FIRMA ARBITRO (LEGGIBILE)
		U6 - U8	30 punti	60 punti	10 punti	EQ -5 -10 punti			
		U10	40 punti	40 punti	20 punti	ES -5 -10 punti			
		U12 - U14	50 punti	20 punti	30 punti	SIN -5 punti -10 punti			
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		
-		AKA				-	=		
-		AO				-	=		

## Elenco dei kata WKF (versione regolamento 2022)

1	Anan	35	Jin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimoto No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Gekesai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Gekesai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakucho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

## APPENDICE 3

### NOTA IMPORTANTE PER I COMITATI REGIONALI E LE ASSOCIAZIONI ORGANIZZATRICI DEI GIOCHI PROPEDUTICI INSERITI NEL GRAN PREMIO GIOVANISSIMI

Il presente programma tecnico è stato concepito per dare la possibilità ai Tecnici di trovare tutte le diverse specialità tecniche, sia individuali che a squadre, di kata e kumite, suddivise per età, genere e cintura, con gradi di difficoltà crescente, in modo da dare la possibilità a tutti gli Atleti di partecipare, fin dai loro primi medi di attività, ad un evento promozionale stimolante e finalizzato all'aggregazione.

E' auspicabile che a livello locale si possano organizzare, durante tutto l'anno sportivo, più tappe sotto forma di Coppa Regionale, valevole come Gran Premio Giovanissimi. Ogni Comitato Organizzatore potrà proporre anche solo alcune delle specialità proposte nel presente programma (per esempio una volta i Giochi propedeutici finalizzati al Kumite e la volta successiva quelli finalizzati al Kata oppure solo alcune categorie delle specialità del kumite e del kata) in modo da dare spazio a tutte le realtà associative giovanili locali, senza spingere in modo eccessivo alla specializzazione e garantire comunque tempi di gara contenuti, calcolati anche sulla base del numero dei partecipanti.

Tutti gli atleti dovranno ricevere un premio di partecipazione (medaglia) e possibilmente prevedere anche le premiazioni di specialità. Le cerimonie di premiazioni dovranno essere condotte cercando di coinvolgere tutti i partecipanti e, ove possibile, gli Atleti (particolarmente i più piccoli) saranno chiamati nominalmente, facendoli passare sul podio