

La SdA Discipline Orientali settore KARATE dell'UISP di Roma  
in collaborazione col settore KARATE dell'ACSI Lazio  
organizza il trofeo

## **“COPPA DI NATALE”**

**Edizione 2024**

**Domenica 15 dicembre 2024**

c/o Palazzetto dello sport di Frascati - Viale Luigi Einaudi, 7- Frascati RM (Vermicino)

**COMPETIZIONE DI KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE per le categorie cuccioli, preagonisti**  
**COMPETIZIONE DI KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE per le categorie AGONISTI e AMATORI**

Aperta a tutte le Federazioni ed Enti di Promozione riconosciuti dal CONI.

L'iscrizione alla gara individuale è di € 15,00 e di € 20,00 per la squadra. Le quote d'iscrizione dovranno essere versate dalle società in sede di gara e per intero.

L'elenco degli iscritti alla gara dovrà essere compilato sugli appositi moduli allegati (da non modificare assolutamente), in tutte le sue parti, ricordando che la Associazione organizzatrice deve necessariamente comunicare gli elenchi dei partecipanti alla piattaforma CONI 2.0 quindi è essenziale scrivere il CODICE FISCALE degli atleti e della Società.

Le iscrizioni devono pervenire entro le ore 24,00 del giorno 7 dicembre 2024, per consentire la preparazione dei tabelloni di gara in relazione a ciascun tatami e comunicare alle società, in tempo utile le categorie di gara nelle quali ci sia la presenza di un solo atleta e/o le categorie che, a giudizio insindacabile dell'Organizzazione, potranno essere accorpate tra di loro a: Email: [karate.disciplineorientali.roma@uisp.it](mailto:karate.disciplineorientali.roma@uisp.it)

Si ricorda che non si possono iscrivere atleti o squadre in sede di gara.

### **ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE**

Si precisa che, per il buon andamento della manifestazione saranno ammessi nell'area di gara un numero massimo di 2 istruttori per società, in tuta sociale e scarpe da ginnastica.

### **ORARI**

**Mattino, inizio gara alle ore 9.00:**

**individuale preagonisti dai cuccioli in crescendo, in ordine di cintura, a seguire gara a squadre.**

**Pomeriggio, inizio gara ore 14.00:**

**individuale agonisti per ordine di cintura in crescendo, a seguire gara a squadre.**

Le gare inizieranno con le competizioni individuali, a seguire le gare a squadra.

## COMPETIZIONE KATA

### LISTA KATA

#### LISTA A

Shitoryu – Wadoryu – Shotokan: *Pinan/Heian*

Gojuryu: *Taikyoku-Gekisaidaiichi/ni - Shiho ukeichi/ni/san - Fukyuichi/ni.*

Shorinryu: **Fukyugata**

#### LISTA B - C

Lista Kata WKF

*N.B.* i kata Tekki e Naihanchi verranno esaminati con gli arbitri posti in un'unica linea

## COMPETIZIONE INDIVIDUALE

### **CATEGORIA CUCCIOLI**

I concorrenti parteciperanno in gruppi misti, maschile e femminile

ETA'	Cintura	categoria gara
2020 – 2019 / 5 - 6 anni	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	A001

REGOLAMENTO: i piccoli atleti parteciperanno ad una gara individuale e/o dimostrativa di gruppo, eseguendo a libera scelta un kion o kata preparato a cura del proprio Maestro. Sarà possibile inserire nel gruppo una cintura guida di qualsiasi grado.

Non verrà individuata una classifica e tutti i partecipanti verranno premiati.

### **CATEGORIE KATA INDIVIDUALI PREAGONISTI**

Gli atleti saranno suddivisi in gruppi, maschile e femminile, nel caso in cui venga raggiunto un numero sufficiente per formare le poule, altrimenti saranno accorpate insieme, ad esclusione delle cinture marroni.

Le cinture bicolori saranno inserite nella categoria inferiore. Le categorie Bianca/Gialla/Arancio potranno presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.

Sono previste due prove per categoria.

Categoria	Età	Cintura	BIANCA	GIALLA	ARANCIO	VERDE	BLU	MARRONE
Fanciulli	2018-2017	categoria	A1	A2	A3	A4	A5	
Bambini	2016-2015	categoria	B1	B2	B3	B4	B5	B6
Ragazzi	2014-2013	categoria	C1	C2	C3	C4	C5	C6

### **KATA PREAGONISTI**

CINTURA	Kata
BIANCA	Taikyoku /Heian/Pinan
GIALLA	Heian/Pinan
ARANCIONE	Heian/Pinan
VERDE	Heian/Pinan – Finali Tokui kata
BLU	Heian/Pinan – Finali Tokui kata
MARRONE	Tokui kata

## CATEGORIE KATA INDIVIDUALI AGONISTI/MASTER

Gli atleti saranno suddivisi in gruppi, maschile e femminile, sono previste due prove per categoria.  
Gli atleti con cintura bicolore saranno inseriti nella categoria inferiore

### CINTURE COLORATE

ETA'	Cintura	BIANCA	G/A	V/B	MARRONE
Esordienti 2012-2011	Categoria gara	D1	D2	D3	D4
Cadetti 2010-2009	Categoria gara	E1	E2	E3	E4
Speranze 2008-2006	Categoria gara	F1	F2	F3	F4
Juniores 2005-2002	Categoria gara	G1	G2	G3	G4
Seniores 2001-1985	Categoria gara	H1	H2	H3	H4

### LISTA KATA

CINTURA	Kata
BIANCA	Taikioku /Heian/Pinan
GIALLA/ARANCIO	Heian/Pinan
VERDE/ BLU	Heian/Pinan – Finali Tokui kata
MARRONE/NERA	Tokui kata

N.B.: Le categorie Bianca/Gialla/Arancio potranno presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.  
Le categorie Verdi-Blu, Marroni e Nere dovranno presentare kata diversi per ognuna delle fasi di gara.

### CINTURE NERE

ETA'	Cintura	NERA
Esordienti anni 2012-2011	Categoria gara	N1
Cadetti anni 2010-2009	Categoria gara	N2
Speranze anni 2008-2006	Categoria gara	N3
Juniores anni 2005-2002	Categoria gara	N4
Seniores anni 2001-1985	Categoria gara	N5

LISTA KATA CINTURE NERE: Tokui kata

Dovranno essere presentati kata diversi per ognuna delle fasi di gara

### Master/Amatori

ETA'	Cintura	G/A	V/B	Marroni – Nere 1°Dan	Nere 2° Dan e superiori
MASTER A anni 1984-1965	Categoria gara	Ma1	Ma2	Ma3	Ma4
MASTER B anni dal 1964 in poi	Categoria gara	Mb1	Mb2	Mb3	Mb4

## Regolamento:

Le mezze cinture (es. Arancio/Verde) saranno inserite al grado inferiore, quindi con le Gialle/Arancio.

Per tutte le categorie da **cintura bianca a cintura arancione** è obbligatorio il kata di base con possibilità di ripeterlo.

Per le **cinture Verdi e Blu**: per la fase eliminatoria è obbligatorio il Kata di base diverso da quello precedente (è possibile alternare anche solo due kata). Nella finale è obbligatorio eseguire un kata differente dai precedenti eseguiti, con la possibilità di rappresentare un kata superiore.

In caso di spareggio, l'atleta potrà ripetere il kata eseguito precedentemente.

- Saranno squalificati gli atleti che effettueranno un kata superiore rispetto a quello indicato per il loro grado di cintura (vedi lista). Gli atleti dovranno dichiarare il kata da eseguire per consentire al presidente di giuria di trascriverlo sul tabulato di gara;
- Ogni atleta in tutte le fasi della competizione dovrà eseguire kata del medesimo stile e questi dovranno essere conformi allo stile tradizionale praticato;
- Nel caso che una categoria abbia un solo atleta iscritto, questi non potrà essere iscritto in categorie superiori o inferiori;
- Allo scopo di consentire uno svolgimento tranquillo della manifestazione, i tecnici sono vivamente pregati di evitare che gli atleti si muovano senza controllo all'interno della palestra;
- Alla terza chiamata da parte del giudice di gara l'atleta che non abbia risposto verrà considerato assente;
- Il kata deve esprimere i concetti fondamentali che il Karate trasmette:

1. tecnica
2. Kime
3. Potenza
4. Ritmo
5. espressione del kata
6. espressività gestuale

## COMPETIZIONE A SQUADRE

La squadra deve essere composta da n. 3 atleti:

Maschile, Femminile o Mista

ETÁ	Cinture:	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI/NERE
Dal 2018 al 2016	Categoria gara	sq/AA1	sq/AA2	
Dal 2015 al 2013	Categoria gara	sq/BB1	sq/BB2	
SQUADREA speranze, juniores e seniores	Categoria gara			sq/CC3
SQUADREB speranze, juniores e seniores	Categoria gara		sq/CC2	
SQUADRE A1 giovanili esordienti-cadetti	Categoria gara	sq/DD1		
SQUADRE B1 giovanili esordienti-cadetti	Categoria gara		sq/DD2	
SQUADRE C1 giovanili esordienti-cadetti	Categoria gara			sq/DD3
SQUADRA AMATORI AM (amatori A e B maschile, femminile/misti Cinture Nere e Marroni)				sq/EE3
SQUADRA AMATORI BM (amatori A e B maschile, femminile/misti Cinture Verdi - Blu.)			sq/EE2	

## LISTA KATA

GRADO	Kata
Squadra **1	Heian/Pinan
Squadra **2	Heian/Pinan – Tokui kata in finale
Squadra **3	Tokui kata

### Regolamento squadre:

- possono accedere alla categoria di grado superiore atleti di cinture e di età inferiore, mentre non possono retrocedere gli atleti di grado e categoria superiore.
- Dovranno essere presentati kata compresi nelle liste previste.
- Le cinture marroni e nere, nel caso in cui le squadre siano inferiori a tre, possono presentare a scelta un kata di base e uno superiore. In caso di spareggio non possono presentare l'ultimo eseguito.
- Sistema di gara a punteggio: nel caso un gruppo comprenda un numero di squadre pari o inferiore a 4 sarà effettuata una unica prova. Qualora vi sia un numero di squadre superiore a 4, saranno ammesse alla 2<sup>a</sup> prova le prime quattro; gli atleti dovranno eseguire due prove con kata differenti; in caso di spareggio dovrà essere eseguito un 3° kata, diverso dall'ultimo eseguito.
- Solo per le squadre preagonisti e giovanili A1 sarà possibile eseguire lo stesso kata sia nelle due prove che negli eventuali spareggi.
- La gara a squadre avrà inizio al termine della gara individuale
- Ogni squadra deve essere composta da n.3 atleti, maschile, femminile o mista
- Un atleta presente in una squadra non può gareggiare con un'altra squadra anche se quest'ultima è sprovvista di un elemento
- L'iscrizione delle squadre alla manifestazione deve avvenire all'atto dell'iscrizione degli atleti.

**Certi di una calorosa adesione all'iniziativa e in attesa di un Vs. cenno di riscontro, inviamo cordiali saluti.**

**Il Responsabile ACSI KARATE LAZIO**



**Il Responsabile S.d.A. Discipline Orientali**

