



2-3 Marzo 2019
Maratona delle arti
Marziali
Lignano Sabbiadoro

TORNEO REGIONALE di KARATE
e SPORT INTEGRATO CSEN FVG
Sabato 2 Marzo Kata e Giocosport
Domenica 3 Marzo Kumite
Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIADORO (UD)

Sabato 2 Marzo 2019

PERCORSO - KATA Samurai, Bambini, Ragazzi
Ritrovo ore 14:30 – inizio gara ore 15:00
A seguire KATA Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores

TORNEO REGIONALE di KARATE
e SPORT INTEGRATO CSEN FVG

Domenica 3 Marzo 2019

Ritrovo ore 9,00 – inizio gara ore 9,30
Kumitè
Bella Italia viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIADORO (UD)

REGOLAMENTO PERCORSO

Samurai, Bambini, Ragazzi.
Ritrovo ore 14:30 per inizio gara ore 15,00

PERCORSO

PERCORSO a TEMPO	Cinture	Anno di nascita
SAMURAI maschile	B - G / A - V / B / M	2012 - 2014
SAMURAI femminile	B - G / A - V / B / M	2012 - 2014
BAMBINI maschile	B - G / A - V / B / M	2010 - 2011
BAMBINI femminile	B - G / A - V / B / M	2010 - 2011
RAGAZZI maschile	B - G / A - V / B / M	2008 - 2009
RAGAZZI femminile	B - G / A - V / B / M	2008 - 2009

- In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Saranno premiati i primi 3 vincitori.
NON SONO PERMESSI I SALTI DI CATEGORIA.

Percorso: In tutte le categorie di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, con un secondo di penalità. Una sola prova, in caso di parità si eseguirà un ulteriore prova di spareggio. Sarà utilizzato il percorso Samurai/Bambini anche per la categoria Ragazzi. Vedere il regolamento sotto riportato.



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG

Sabato 2 marzo Marzo 2019
Bella Italia Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAURO (UD)



REGOLAMENTO KATA

Samurai, Bambini, Ragazzi, Esordienti, Cadetti, Juniores e Seniores.

KATA individuale

KATA individuale	Cinture	Anno di nascita
SAMURAI maschile	B - G / A - V / B / M	2012 - 2014
SAMURAI femminile	B - G / A - V / B / M	2012 - 2014
BAMBINI maschile	B - G / A - V / B / M	2010 - 2011
BAMBINI femminile	B - G / A - V / B / M	2010 - 2011
RAGAZZI maschile	B - G / A - V / B / M	2008 - 2009
RAGAZZI femminile	B - G / A - V / B / M	2008 - 2009
ESORDIENTI maschile	B - G / A - V / B - M / N	2006 - 2007
ESORDIENTI femminile	B - G / A - V / B - M / N	2006 - 2007
CADETTI maschile	B - G / A - V / B - M / N	2004 - 2005
CADETTI femminile	B - G / A - V / B - M / N	2004 - 2005
JUNIORES maschile	B - G / A - V / B - M / N	2002 - 2003
JUNIORES femminile	B - G / A - V / B - M / N	2002 - 2003
SENIORES maschile	B - G / A - V / B - M / N	1984 - 2001
SENIORES femminile	B - G / A - V / B - M / N	1984 - 2001

CATEGORIE: SAMURAI, BAMBINI, RAGAZZI.

Ritrovo Sabato 2 Marzo ore 14,30 per inizio gara ore 15,00

Gli atleti eseguiranno una sola prova. Valutazione a punteggio. In caso di parità verrà eseguita un'ulteriore prova di spareggio. Saranno premiati i primi 3 vincitori.

NON SONO PERMESSI I SALTII DI CATEGORIA

Qualificazioni (tutte le cinture):

Un Kata di qualificazione per il primo turno, valutazione a punteggio.

In caso di parità, valutazione a bandierine, è possibile ripetere lo stesso kata.

Per un numero di atleti pari o inferiore a quattro, si passa direttamente alla semifinale.

Semifinali e finali:

i primi 4 ATLETI QUALIFICATI del primo turno

Dalla cintura Bianca alla cintura Blu valutazione a punteggio, possono ripetere lo stesso kata. Saranno sommati i punti delle 2 prove.

Cintura Marrone / Nera valutazione a bandierine (1° con 3° - 2° con 4°). Devono cambiare kata ad ogni turno.

Saranno premiati i primi 3 vincitori di ogni categoria, pertanto si terrà un incontro tra i 3[^] pari merito



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG

Sabato 2 Marzo 2019
GE.TUR. viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAURO (UD)



REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO e KATA

CLASSI DI ETA' - GRADO

Samurai 5-6-7 anni da bianca a marrone
Bambini 8-9 anni da bianca a marrone
Ragazzi 10-11 anni da bianca a marrone

PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un'area di circa m. 10 x 12, costituita da tatami.
In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, aggiungendo 1 secondo di penalità al tempo totale, senza interrompere l'avanzamento dell'atleta.
Il tempo ottenuto determinerà il punteggio finale della prova.
In caso di parità di punteggio si farà una prova di spareggio.

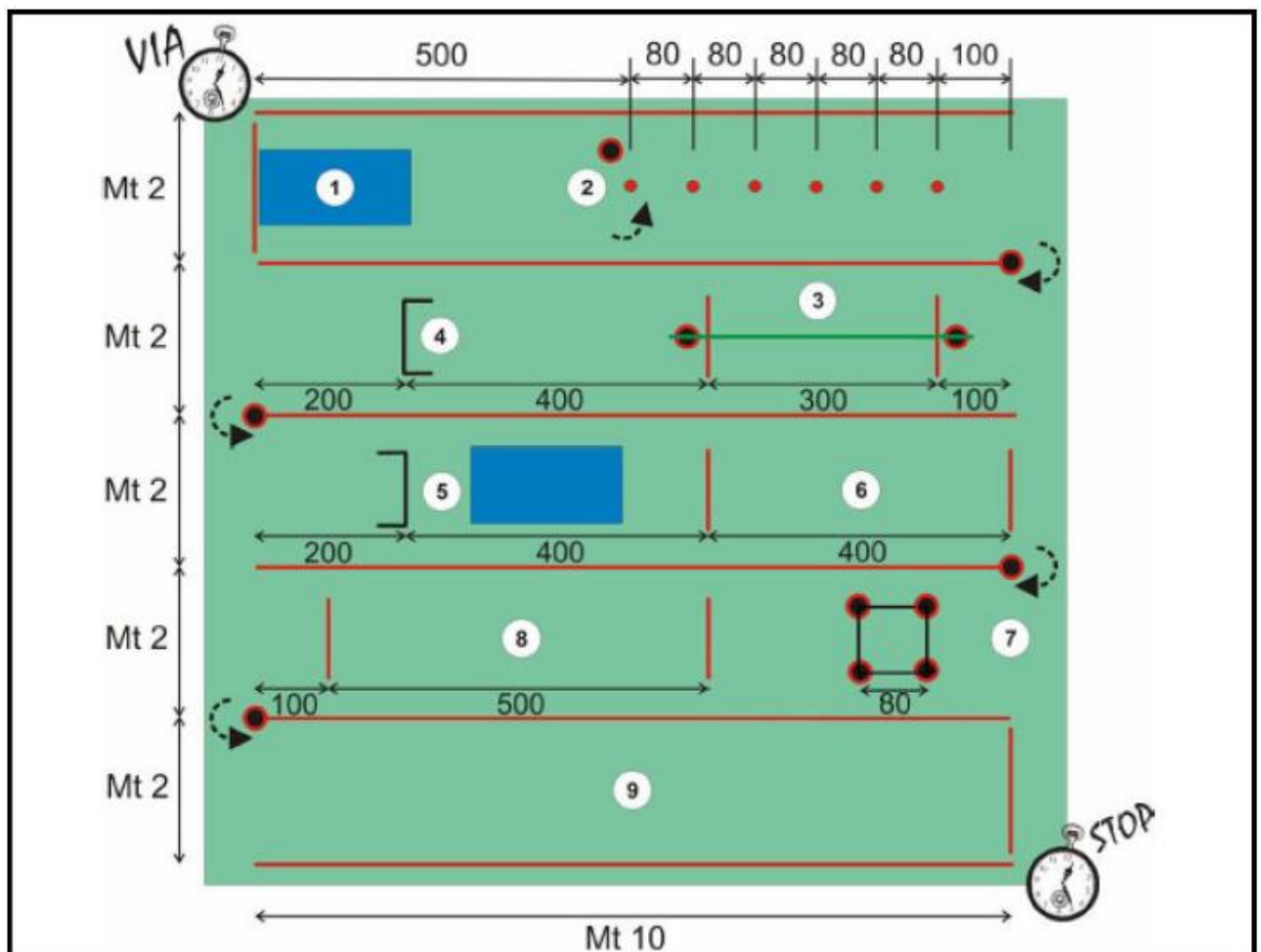


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

Modalità esecutive degli elementi del Percorso a Tempo:

El. 1: capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e contemporanea circonduzione delle braccia.

Se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

El. 2: slalom tra i paletti.

Si inizia possibilmente alla destra del primo paletto. Se l'Atleta fa cadere un paletto oppure se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

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

Se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

El. 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di cm. 20.

Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

El. 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 20 seguito da capovolta in avanti.

Qualora l'ostacolo cada, viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

El. 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso).

Se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

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

Il superamento dei lati del quadrato viene effettuato a piedi pari uniti.

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.

Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, vengono aggiunti 2 secondi e il percorso riprenderà dal punto in cui è stato interrotto.

EL. 8: balzi a rana (m. 5).

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.

Se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa senza prima aver superato la linea di fine viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

EL. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.

KATA

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10. Pertanto, il giudizio che ogni singolo Giudice esprimerà, ad esempio, per una prova giudicata non classificabile sarà di $10 + 0 = 10$. Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.



**TORNEO REGIONALE di KARATE
e SPORT INTEGRATO CSEN FVG**
Domenica 3 Marzo 2019
Bella Italia viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAORO (UD)



KUMITE INDIVIDUALE
Ritrovo ore 9,00 inizio gare ore 9,30
Esordienti, Cadetti - Ritrovo ore 9,00

KUMITE Individuale

KUMITE individuale	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	M / N	2006 - 2007
ESORDIENTI femminile	M / N	2006 - 2007
CADETTI maschile	M / N	2004 - 2005
CADETTI femminile	M / N	2004 - 2005

Regolamento di KUMITE:

Sarà usato il regolamento **WKF** con integrazioni **FIJLKAM**

Categorie di peso (vedi **PAF FIJLKAM**):

- ESORDIENTI maschile: -40, -45, -50, -55, -61, -68, -75, +75
- ESORDIENTI femminile: -37, -42, -47, -53, -60, +60
- CADETTI maschile: -47, -52, -57, -63, -70, -78, +78
- CADETTI femminile: -42, -47, -54, -63, +63

In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro.

Saranno premiati i primi 3 di ogni categoria, pertanto si terrà un incontro tra i 3[^] pari merito.

NON SONO PERMESSI I SALTI DI CATEGORIA di ETA'
NON SONO PERMESSI I SALTI DI CATEGORIA DI PESO.

Tutti gli atleti devono essere in possesso delle protezioni omologate stabilite dal regolamento:

- Conchiglia, Paradenti, Corpetto per tutte le categorie.
- Guantini, Paratibia / Paracolpo del piede, cintura rossi e blu.
- Paraseno per tutte le categorie femminili.
- Maschera facciale per tutte le categorie Esordienti.

Durata combattimenti:
ESORDIENTI 90 secondi (Atoshi Baraku a 75 secondi)
CADETTI 120 secondi (Atoshi Baraku a 105 secondi)
NON SONO PREVISTI RECUPERI.

Saranno fatte verifiche di peso a campione tra i vincitori di categoria.



**TORNEO REGIONALE di KARATE
e SPORT INTEGRATO CSEN FVG
Sabato e Domenica 2 - 3 Marzo 2019
Bella Italia viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAURO (UD)**



Quote di iscrizione:

- Samurai, Bambini, Ragazzi € 10,00 per una prova e € 15,00 per due prove. Ingresso gratuito.
- Esordienti, Cadetti, Juniores e Seniores € 10,00 per una prova, € 15,00 per due prove o tre prove. Ingresso gratuito.

Ingresso Gratuito al villaggio e al palazzetto
Ingresso al villaggio con l'auto € 5,00

Modalità di pagamento: cc postale intestato a Centro Sportivo Educativo Nazionale
cc n° 42239855

Oppure tramite bonifico bancario intestato a Comitato Regionale CSEN FVG:
IBAN IT6200306912311100000002917

per info : tel 0432 624844 cell. 348 5296037

Il file con le iscrizioni e copia del pagamento devono essere inviati entro **Lunedì 25 Aprile 2019** all'indirizzo e-mail csefvfg@alice.it

**ATTENZIONE: per problemi organizzativi NON VERRANNO ACCETTATE
ISCRIZIONI OLTRE Lunedì 25 Aprile 2019.
USARE ESCLUSIVAMENTE IL MODULO ISCRIZIONE IN FORMATO EXCELL.
ALTRI FORMATI NON SARANNO RITENUTI VALIDI AI FINI DELL'ISCRIZIONE.**