



2-3 Marzo 2019

Maratona delle arti Marziali

Lignano Sabbiadoro

TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO
CSEN FVG
1^a Tappa del Campionato Regionale CSEN FVG

Sabato 2 Marzo Kata e Kumite
Domenica 3 Marzo Kata e Giocosport

Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIADORO (UD)

Sabato 2 Marzo 2019

KATA Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores
Ritrovo ore 15:00 – inizio gara ore 15:30
KUMITE Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores
Ritrovo ore 16:00

Domenica 3 Marzo 2019

PERCORSO - PALLONCINO - KATA Samurai, Bambini, Ragazzi
Ritrovo ore 09:00 – inizio gara ore 09:30

Bella Italia viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIADORO (UD)



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG

Sabato 2 Marzo 2019

Bella Italia Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAADORO (UD)

1^a Tappa Campionato Regionale CSEN FVG



REGOLAMENTO KATA INDIVIDUALE

Ritrovo ore 15:00 – inizio gara ore 15:30

KATA individuale

KATA individuale	Cinture	Anno di nascita
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

In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Saranno premiati i primi 3 vincitori.

SONO PERMESSI I SALTI DI CATEGORIA SOLO PER LE CINTURE
MARRONI/NERE.

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^a pari merito



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG

Sabato 2 Marzo 2019

Bella Italia Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAURO (UD)

1^a Tappa Campionato Regionale CSEN FVG



REGOLAMENTO KUMITE INDIVIDUALE

Ritrovo ore 16:00

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
JUNIORES maschile	M / N	2002 - 2003
JUNIORES femminile	M / N	2002 - 2003
SENIORES maschile	M / N	1984 - 2001
SENIORES femminile	M / N	1984 - 2001

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

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

- ESORDIENTI maschile: -40, -45, -50, -55, -61, -68, -75, -84, -94
- ESORDIENTI femminile: -37, -42, -47, -53, -60, -68, -77
- CADETTI maschile: -47, -52, -57, -63, -70, -78, -87, -97
- CADETTI femminile: -42, -47, -54, -62, -71, -80
- JUNIORES maschile: -50, -55, -61, -68, -75, -83, -91, +91
- JUNIORES femminile: -48, -53, -59, -66, -74, +74
- SENIORES maschile: -60, -67, -75, -84, -94, +94
- SENIORES femminile: -50, -55, -61, -68, +68

In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Saranno premiati i primi 3 vincitori di ogni categoria, pertanto si svolgerà un incontro tra i 3^a pari merito.

NON SONO PERMESSI I SALTO DI CATEGORIA.

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 rossa 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)

Le altre CATEGORIE 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**
Domenica 3 Marzo 2019
Bella Italia viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAORO (UD)



REGOLAMENTO PERCORSO, PALLONCINO, KATA

Samurai, Bambini, Ragazzi.

Ritrovo SABATO 3 MARZO 2018 ore 09:00 per inizio gara ore 09:30

PERCORSO, PALLONCINO, KATA

CATEGORIE	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.

REGOLAMENTO 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.

REGOLAMENTO PALLONCINO

CLASSI SAMURAI – BAMBINI: La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

CLASSE RAGAZZI: La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Un colpo di fischietto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova. Vedere il regolamento sotto riportato.

REGOLAMENTO KATA

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. Vedere il regolamento sotto riportato.



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG



Domenica 3 Marzo 2019
Bella Italia Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAORO (UD)

REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO, PALLONCINO 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.

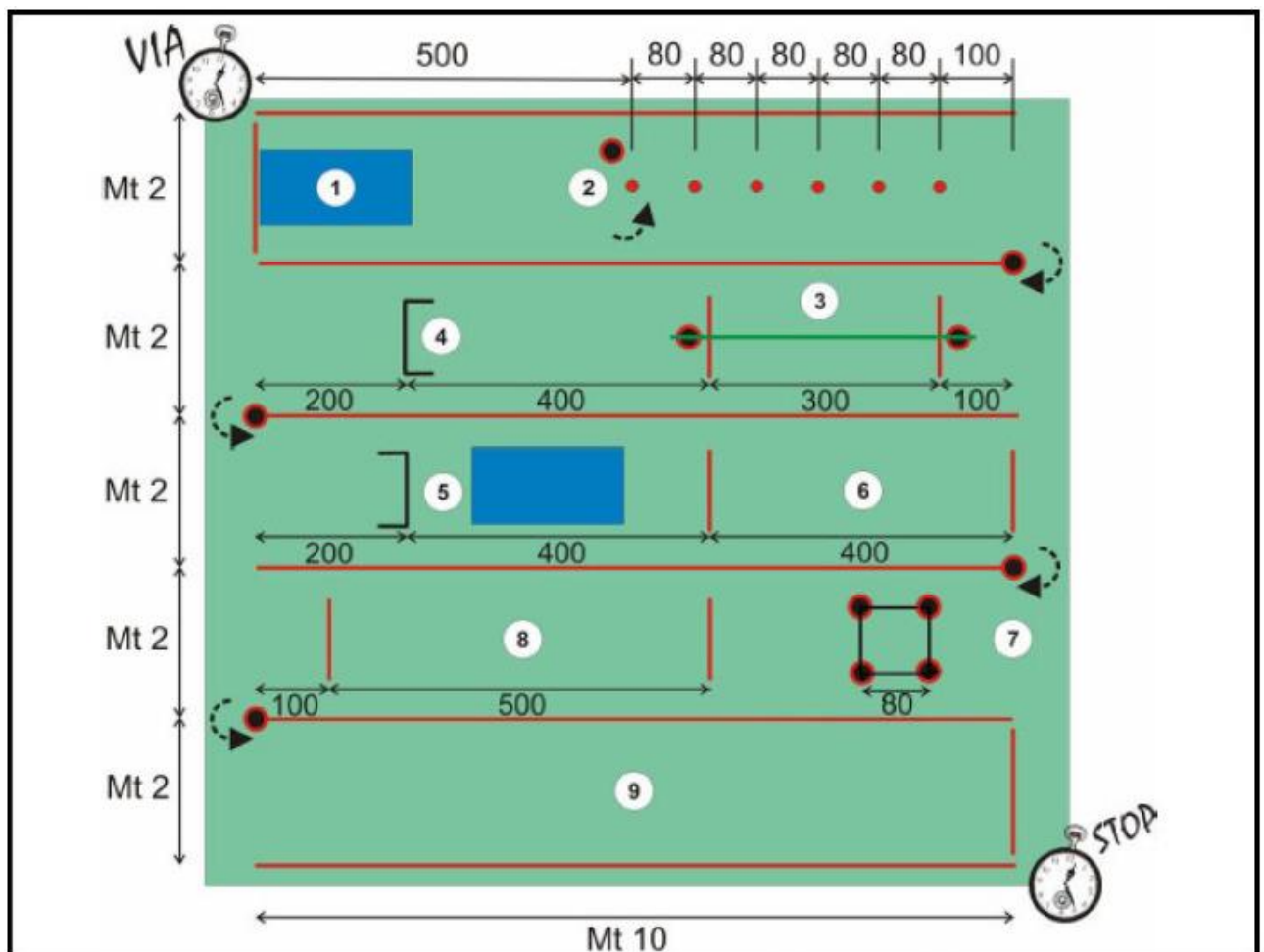


Fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG



**Domenica 3 Marzo 2019
Bella Italia Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIA D'ORO (UD)**

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 aver superato la linea di fine viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

EL. 9: corsa finale.

Nessuna penalità.



TORNEO REGIONALE di KARATE e SPORT INTEGRATO CSEN FVG



Domenica 3 Marzo 2019
Bella Italia Viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIA DORO (UD)

KATA

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.

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.

PALLONCINO

Per tutte le Classi:

Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri).

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

Penalità

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto (dal totale) per ogni infrazione.

CLASSI SAMURAI - BAMBINI

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

CLASSE RAGAZZI

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Un colpo di fischietto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova.

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**
Sabato e Domenica 2 - 3 Marzo 2019
Bella Italia viale Centrale, 29
LIGNANO SABBIAORO (UD)



ATTENZIONE, nel modulo di iscrizione **DEVE** essere riportato il **CODICE FISCALE dell'ASSOCIAZIONE** ed i **CODICI FISCALI degli ATLETI**.

Il Campionato Regionale di karate continuerà ad Annone Veneto con la gara del M° Bruno Vendramini di cui vi forniremo tutte le informazioni.

Le premiazioni delle prime 6 Società Sportive e degli atleti vincitori delle categorie Kata e Kumite cinture Marroni/Nere si terranno a Dicembre 2019 a chiusura del Campionato.

Quote di iscrizione:

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

Ingresso gratuito al villaggio ed al palazzetto.

Ingresso al villaggio con l'auto € 5,00 da pagare all'entrata.

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 Febbraio 2019** all'indirizzo e-mail csefvfg@gmail.com

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