



# BOZZA



**TORNEO REGIONALE di KARATE  
PREAGONISTI e  
SPORT INTEGRATO CSEN FVG  
Domenica 26 Settembre 2021  
Bella Italia viale Centrale, 29  
LIGNANO SABBIAORO (UD)**



**REGOLAMENTO KATA, PERCORSO e PALLONCINO**

**Samurai**

Ritrovo ore 09:00 per inizio gara ore 09:30

**Bambini**

Ritrovo ore 10:30 per inizio gara ore 11:00

**Ragazzi.**

Ritrovo ore 12:00 per inizio gara ore 12:30

**CATEGORIE KATA, PERCORSO, PALLONCINO**

<b>CATEGORIE</b>	<b>Cinture</b>	<b>Anno di nascita</b>
SAMURAI maschile	B - G / A - V / B / M	2014 - 2016
SAMURAI femminile	B - G / A - V / B / M	2014 - 2016
BAMBINI maschile	B - G / A - V / B / M	2012 - 2013
BAMBINI femminile	B - G / A - V / B / M	2012 - 2013
RAGAZZI maschile	B - G / A - V / B - M	2010 - 2011
RAGAZZI femminile	B - G / A - V / B - M	2010 - 2011

**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

- In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Saranno premiati i primi 3 vincitori. Tutti gli atleti riceveranno una medaglia di partecipazione.

**NON SONO PERMESSI I SALTI DI CATEGORIA.**

**REGOLAMENTO TORNEO REGIONALE CSEN PREAGONISTI  
KATA**

Gli atleti eseguiranno una sola prova. Kata libero. Valutazione a punteggio. In caso di parità verrà eseguita un'ulteriore prova di spareggio, potrà essere eseguito lo stesso kata. 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.



**TORNEO REGIONALE di KARATE  
PREAGONISTI e  
SPORT INTEGRATO CSEN FVG  
Domenica 26 Settembre 2021  
Bella Italia viale Centrale, 29  
LIGNANO SABBIAORO (UD)**



**REGOLAMENTO TORNEO REGIONALE CSEN PREAGONISTI  
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.  
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.

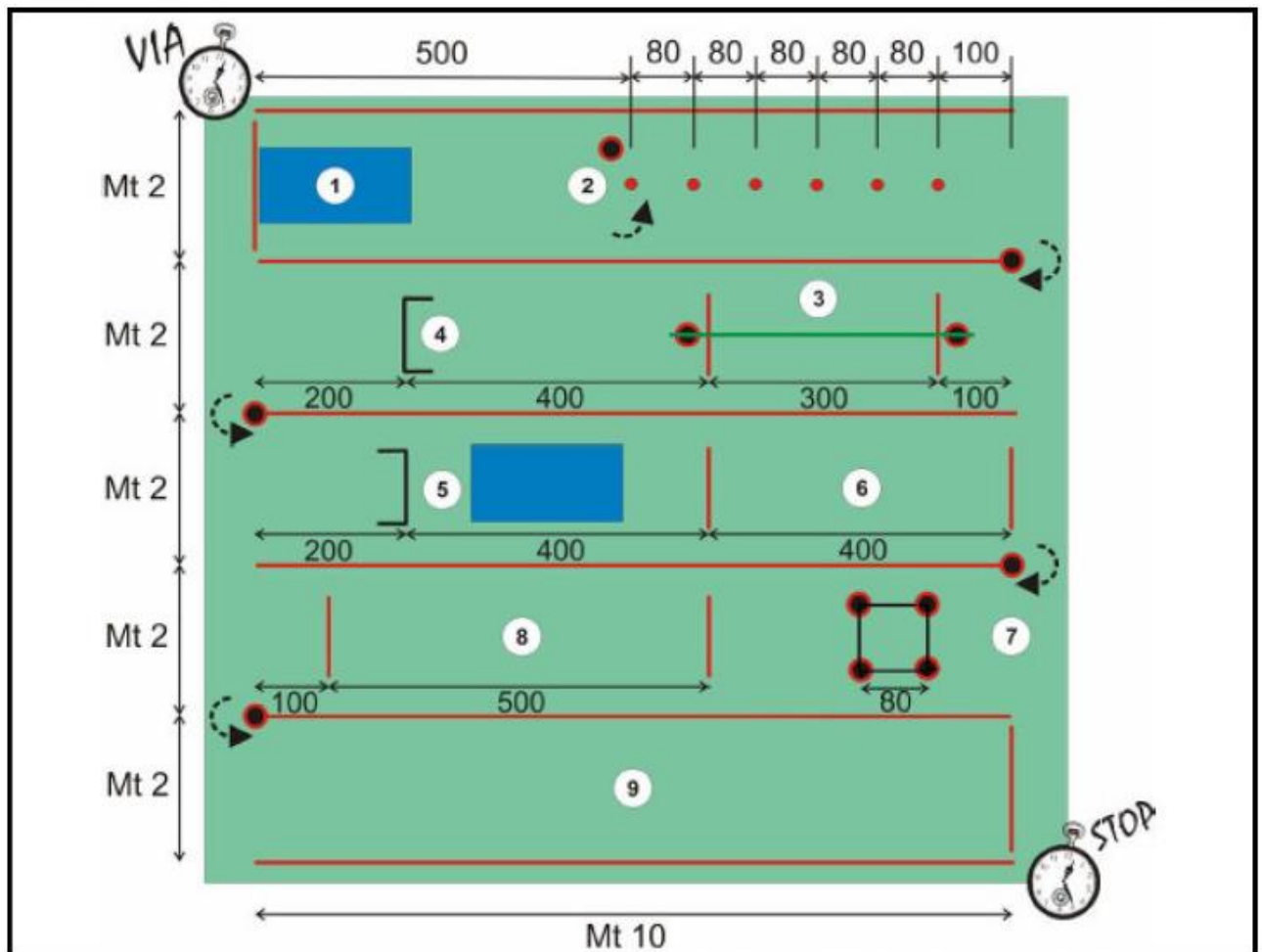


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)



**TORNEO REGIONALE di KARATE  
PREAGONISTI e  
SPORT INTEGRATO CSEN FVG  
Domenica 26 Settembre 2021  
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 frammesso. 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  
PREAGONISTI e  
SPORT INTEGRATO CSEN FVG  
Domenica 26 Settembre 2021  
Bella Italia viale Centrale, 29  
LIGNANO SABBIA DORO (UD)**



**REGOLAMENTO TORNEO REGIONALE CSEN PREAGONISTI  
PALLONCINO**

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.

**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).

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare **penalità** e, pertanto, sarà detratto 1 punto 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.

## **REGOLAMENTO TORNEO REGIONALE CSEN PREAGONISTI 2021**

### **CLASSIFICA FINALE**

Per calcolare la classifica finale saranno utilizzati i risultati delle gare del torneo Regionale preagonisti di KATA, PERCORSO e PALLONCINO nelle categorie Samurai / Bambini / Ragazzi delle seguenti gare:

- 26 Settembre 2021 – Maratona Arti Marziali – Gara Karate – Lignano (UD)
- XX Dicembre 2021 – – Gara Karate - Martignacco (UD)
- Da definire

Il titolo sarà assegnato considerando SOLO I PRIMI CLASSIFICATI delle 3 gare, seguendo il seguente schema:

	1^ gara	2^ gara	3^ gara	Vincitore
Esempio 1:	Vince l'atleta A	Vince l'atleta A	Vince l'atleta A	Atleta A
Esempio 2:	Vince l'atleta A	Vince l'atleta A	Vince l'atleta B	Atleta A
Esempio 3:	Vince l'atleta A	Vince l'atleta B	Vince l'atleta C	Minor tempo o Maggiori punti

Nella gara finale, in caso di parità, si disputerà un'ulteriore prova.

Le premiazioni delle prime 6 Società Sportive e degli atleti vincitori delle categorie Kata, Percorso e Palloncino si terranno a chiusura del Torneo.

### **ISCRIZIONE**

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

#### **Quote di iscrizione:**

- Quota unica **15,00** euro per atleta per tutte le categorie.

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**

**ATTENZIONE:** Il file con le iscrizioni e la copia del pagamento devono essere inviati entro **Martedì 21 Settembre 2021** all'indirizzo e-mail [csefvfg@gmail.com](mailto:csefvfg@gmail.com)  
**Dopo tale data, per problemi organizzativi, NON VERRANNO ACCETTATE ISCRIZIONI.**

**USARE ESCLUSIVAMENTE IL MODULO ISCRIZIONE IN FORMATO EXCELL.  
ALTRI FORMATI NON SARANNO RITENUTI VALIDI AI FINI DELL'ISCRIZIONE.**