



26
MARZO
2023

EVOLUTION CUP

KARATE

Mattina gara preagonistica:

Percorso - Prova Tecnica - Palloncino Coassiale
Gioco Combattimento Limitato WKF

Pomeriggio gara agonistica:
Kata - Kumite

Palazzetto dello Sport

Via Cristofoli, 3/A - San Vito al Tagliamento (Pn)

Valter Tomaduz
+39 335 768 7481

Info:

Alessandro Presotto
+39 347 961 3989

csengorizia@gmail.com - info@clubevolution.it

2° EVOLUTION CUP KARATE 2023

San Vito al Tagliamento (PN)



Domenica 26 Marzo 2023
San Vito al Tagliamento (PN)
Palazzetto dello Sport, Via Cristofoli 3/A



La Budo Life Evolution in collaborazione con CSEN F.V.G. settore karate e con il patrocinio del comune di San Vito al Tagliamento, organizza la seconda edizione della EVOLUTION CUP KARATE, competizione a cui sono invitate tutte le società affiliate CSEN e FIJLKAM. Alla manifestazione possono partecipare tutti i praticanti che siano in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti, con il tesseramento per l'anno in corso nonché coperti da assicurazione. La manifestazione prevede la gara preagonistica alla mattina con le discipline Percorso a Tempo, Prova Tecnica, Palloncino Coassiale e Gioco Combattimento Limitato WKF (solo per la categoria Under 12).

Il pomeriggio gara di Kata e Kumite per le categorie agonistiche.

Nelle categorie preagonistiche saranno premiati tutti i presenti e non ci sarà la classifica a podio.

I giovani atleti, finite le prove, ritireranno la medaglia di partecipazione e saranno liberi di andare. Saranno inviate a tutte le società presenti le classifiche e decideranno i responsabili di ogni società se comunicarle nelle proprie palestre. Le categorie agonistiche saranno premiate al termine delle prove in base alle classi d'età, non ci saranno ripescaggi e verranno premiati il primo, il secondo e il terzo classificato.

CATEGORIE

SAMURAI (M.le + F.le)	2018-2016
BAMBINI (M.le + F.le)	2015-2014
RAGAZZI (M.le + F.le)	2013-2012
ESORDIENTI	2011-2010
CADETTI	2009-2008
JUNIORES	2007-2006
SENIORES	2005-1988

GARA PREAGONISTICA

PERCORSO A TEMPO - PALLONCINO - PROVA TECNICA GIOCO COMBATTIMENTO LIMITATO (GCL WKF)

(Ritrovo ore 8.30 – Inizio gara ore 9.00)

CLASSI DI GRADO

SAMURAI	B - G/A - V/B/M
BAMBINI	B - G/A - V/B/M
RAGAZZI	B - G/A - V/B - M

NON SONO PERMESSI I SALTI DI CATEGORIA

REGOLAMENTO GARA

PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto di m. 10 x 12, costituito da materassini di gomma con strisce alternate di colore rosso e verde per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive.

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. In caso di parità di punteggio si farà un ulteriore prova di spareggio.

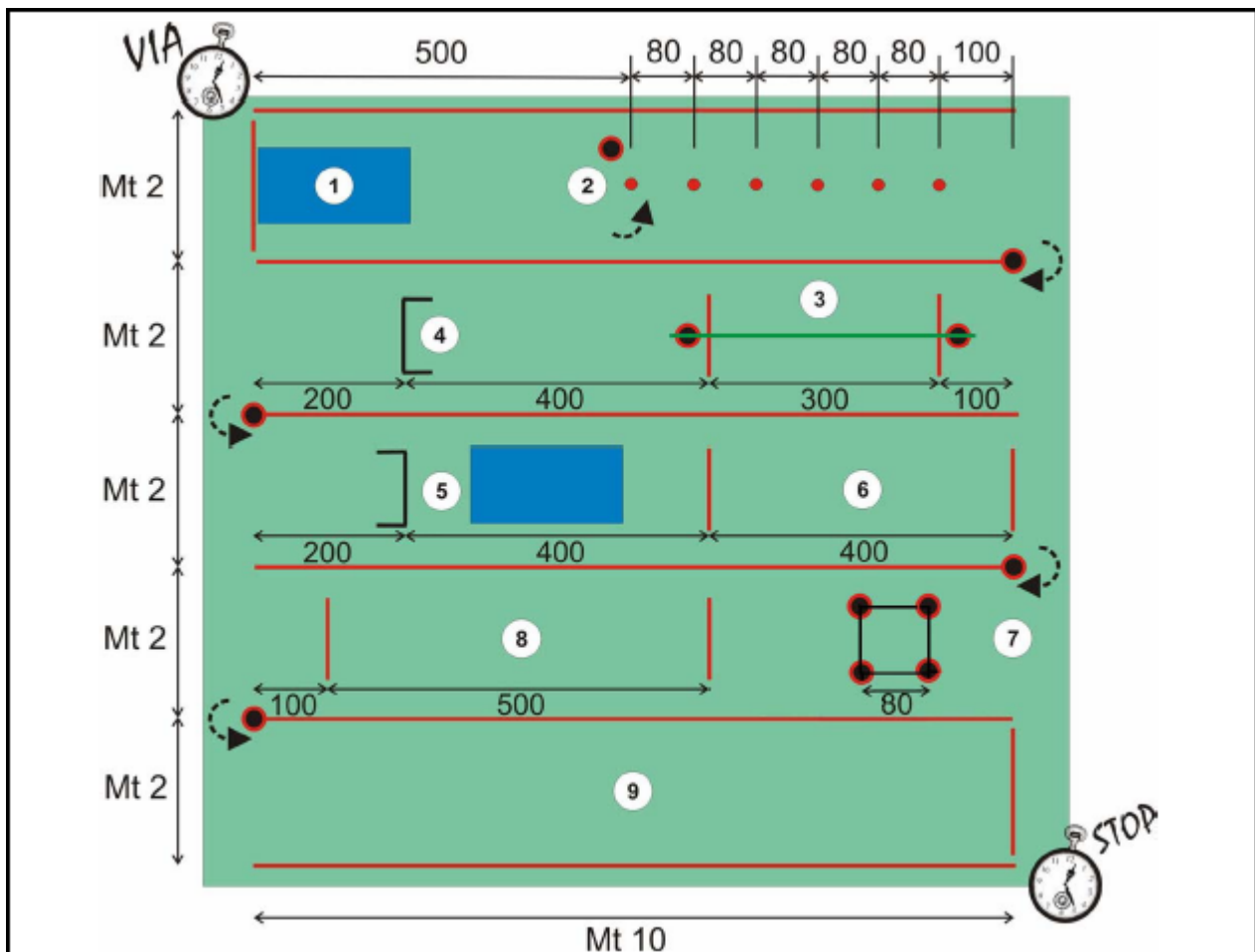


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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 verso dietro 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 preferibilmente alla destra del primo paletto.

Se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro o fa cadere un paletto, 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, oppure il salto non avviene a piedi uniti, 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 entrambe 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 l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto vengono aggiunti 2 secondi di penalità al tempo totale.

Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, l'Atleta 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 entrambe le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa senza prima aver superato, a piedi pari uniti, la linea di fine, viene aggiunto 1 secondo di penalità al tempo totale.

EL. 9: corsa finale. Nessuna penalità.

GIOCO TECNICO CON PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino si svolge su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma.

Verrà usato il Kit Coassiale, composto da un simulacro di busto nella parte inferiore e un simulacro di testa nella parte superiore.

Per tutte le Classi:

Tecniche di gambe ammesse, eseguite sia con l'arto anteriore che posteriore:

- 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).

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 (da tre a cinque) ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30, con cui esprimerà le valutazioni.

Ogni sanzione verrà verbalizzata dall'Arbitro Centrale, detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku). Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità. Es.: $15 + 15 + 15 - 2$ richiami = 43 punti.

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 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

CLASSE RAGAZZI

La prova consiste in 30" 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.

PROVA TECNICA

Kata / Kata Libera composizione / Tecniche miste di Kumite:

L'Atleta può portare una delle tre specialità:

- Kata codificati
- Kata di libera composizione
- Tecniche miste di Kumite.

Una sola prova, valutazione a Punteggio.

I giudici valuteranno l'esercizio con punteggio da 10 a 30.

Kata di Libera Composizione: durata da 20 a 30 secondi.

Tecniche miste di Kumite: durata da 20 a 30 secondi

GIOCO COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE

WKF LIMITATO (GCL)

CATEGORIA	GRADO
RAGAZZI	B/G/A-V/B/M

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 dirette 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:

- **Uraken Jodan o Giakuzuki Chudan YUKO 1 punto**
- **Mawashigeri Chudan WAZA-ARI 2 punti**
- **Mawashi Geri o Uramawashigeri Jodan IPPON 3 punti**

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, 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 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.

GARA AGONISTICA

KATA E KUMITE

Orari previsti:

- **ESORDIENTI** ore 12.00
- **CADETTI** ore 14.00
- **JUNIORES/SENIORES** ore 15.00

(presentarsi per accredito e controllo peso mezz'ora prima)

CLASSI DI ETA'

ESORDIENTI	2010 - 2011
CADETTI	2008 - 2009
JUNIORES	2006 - 2007
SENIORES	da 1988 a 2005

KATA

CLASSI DI GRADO KATA

ESORDIENTI	V/B – M/N
CADETTI	M/N
JUNIORES	M/N
SENIORES	M/N

REGOLAMENTO KATA

Punteggio 5.0 – 10.0

- Da 1 a 8 atleti un solo kata, da 9 atleti in su vi sarà un kata di ammissione. I primi 4 eseguiranno la finale.
- Si dovrà cambiare il kata ad ogni prova. In caso di spareggio possono ripetere un kata già eseguito.
- Non sono permessi i salti di categoria di cintura.
- È permesso il salto di una categoria di età, per la stessa cintura.

KUMITE

CLASSI DI GRADO KUMITE

ESORDIENTI	M/N
CADETTI	M/N
JUNIORES	M/N
SENIORES	M/N

REGOLAMENTO KUMITE FIJLKAM 2023

- **ESO:** durata 1 minuto e 30 secondi - ATOSHI BARAKU a 15 sec
- **CADETTI, JUNIORES, SENIORES:** durata 2 minuti - ATOSHI BARAKU a 15 sec

Tutti gli atleti partecipanti alla gara di Kumite dovranno presentarsi muniti di proprie protezioni regolamentari ed obbligatorie:

- GUANTINI REGOLAMENTARI Rosso/Blu
- PARADENTI
- PARATIBIA COLLO/PIEDE Rosso/Blu
- CONCHIGLIA (maschi)
- PARASENO (femmine)
- CORPETTO (tutte le categorie maschile e femminile)
- CINTURA rossa e blu propria.

Nella categoria **ESORDIENTI** è previsto, oltre a tutto il normale equipaggiamento, **Maschera e Corpetto esterno al Karategi**, come da regolamento FIJLKAM.

Gli atleti della categoria ESORDIENTI e JUNIOR MINORENNI non possono fare il salto di categoria. Per tutte le altre categorie è prevista la possibilità di passare anche nella categoria immediatamente superiore di età **MA NON DI PESO**.

I ripescaggi non sono previsti. Si farà l'incontro per il terzo e quarto posto.

Se un Atleta non si presenta alla terza chiamata, l'avversario vince per Kiken.

In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Tale decisione sarà presa in accordo con i tecnici delle società.

Le categorie di peso sono come da regolamento WKF e sono specificate nel modulo di iscrizione allegato.

Tolleranza massima fuori peso: Maschi gr. 200 – Femmine gr. 500

L'ORGANIZZAZIONE NON FORNISCE NESSUNA DELLE SOPRACITATE PROTEZIONI

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Compilare il MODULO DI ISCRIZIONE allegato in tutte le sue parti e spedirlo via mail a:

csengorizia@gmail.com

ENTRO E NON OLTRE IL 21/03/2023

QUOTE ISCRIZIONE:

- **Categorie Preagonistiche € 15,00 per tutte le prove**
- **Categorie Agonistiche € 20,00 una prova**
- **€ 10,00 per ogni prova aggiunta**

I pagamenti delle iscrizioni devono essere versati tramite bonifico bancario intestato a:

asd Budo Life Evolution
IBAN: IT 28Z 05484 36240 CC02 0000 1014

Info:

- **Responsabile organizzativo**
Alessandro Presotto 347 96 13 989 info@clubevolution.it
- **Responsabile iscrizioni**
Valter Tomaduz 335 768 7481 csengorizia@gmail.com

ATTENZIONE:

- **NON VERRANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE MARTEDI' 21 MARZO 2023**
- **USARE ESCLUSIVAMENTE IL MODULO ISCRIZIONE IN FORMATO EXCELL, ALTRI FORMATI NON SARANNO RITENUTI VALIDI AI FINI DELL'ISCRIZIONE**

L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione. All'atto dell'iscrizione ogni società si assume la responsabilità che i propri partecipanti siano in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle norme vigenti e quant'altro previsto nel presente regolamento.