

# 3<sup>^</sup> EVOLUTION CUP KARATE 2024

## San Vito al Tagliamento (PN)



**26**  
**MAGGIO**  
**2024**

# EVOLUTION CUP KARATE

**MATTINA**  
**GARA PREAGONISTI**

- PERCORSO
- PROVA TECNICA
- PALLONCINO COASSIALE
- KUMITE UNDER 12

**POMERIGGIO**  
**GARA AGONISTI**

- KATA
- KUMITE

**Palazzetto dello Sport**  
**Via Cristofoli, 3/A - San Vito al Tagliamento (Pn)**

# 3<sup>^</sup> EVOLUTION CUP KARATE 2024

## San Vito al Tagliamento (PN)

(II<sup>^</sup> Tappa Campionato Regionale CSEN FVG 2024)

**Domenica 26 Maggio 2024**  
**San Vito al Tagliamento (PN)**  
**Palazzetto dello Sport, Via Cristofoli 3/A**

La asd Budo Life Evolution e la asd Evolution Sporting Club, in collaborazione con CSEN F.V.G. settore karate e con il patrocinio del comune di San Vito al Tagliamento, organizza la terza 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 con classifica a podio.

I giovani atleti, finite le prove, ritireranno la medaglia di partecipazione e saranno liberi di andare.

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

<b>BAMBINI (M.le + F.le )</b>	<b>2018-2017</b>
<b>FANCIULLI (M.le + F.le )</b>	<b>2016-2015</b>
<b>RAGAZZI (M.le + F.le )</b>	<b>2014-2013</b>
<b>ESORDIENTI</b>	<b>2012-2011</b>
<b>CADETTI</b>	<b>2010-2009</b>
<b>JUNIORES</b>	<b>2008-2007</b>
<b>SENIORES</b>	<b>2006-1989</b>

**PER LE CATEGORIE FA FEDE L'ANNO DI NASCITA**

# GARA PREAGONISTICA

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

(Ritrovo ore 9.00 – Inizio gara ore 9.30)

## CLASSI DI GRADO

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

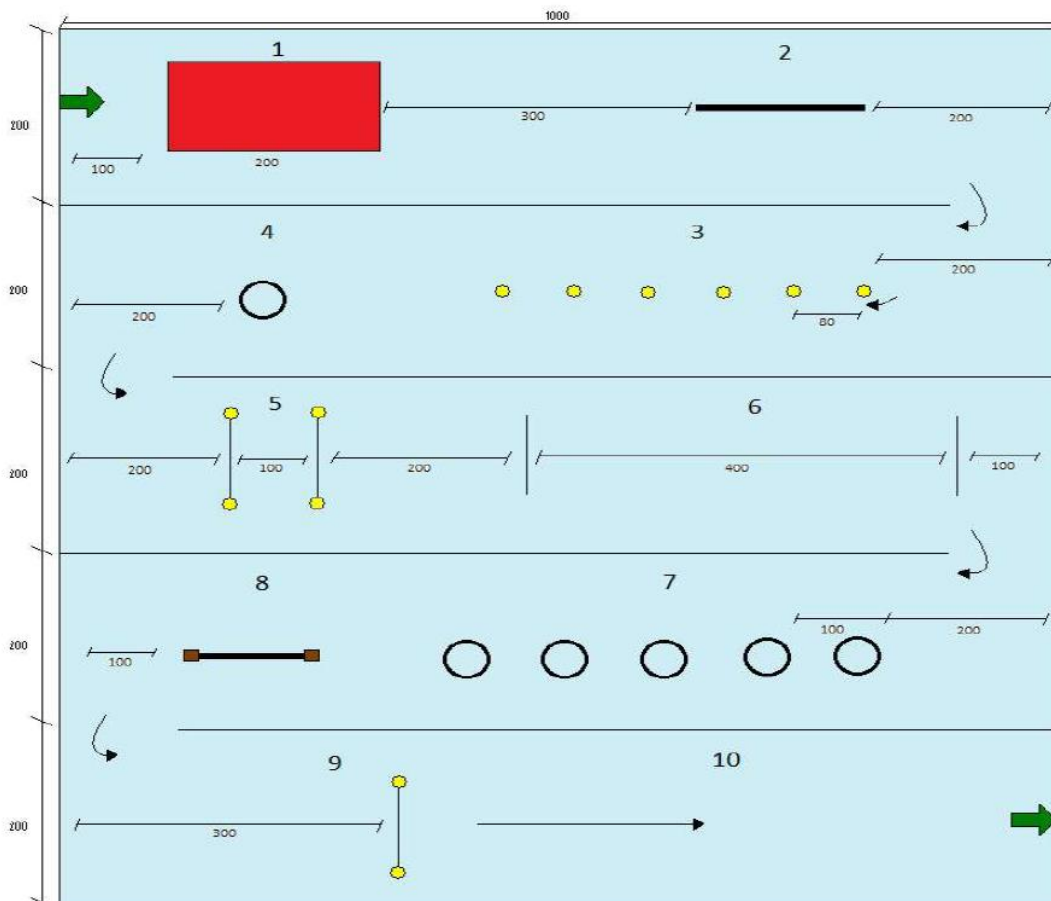
NON SONO PERMESSI I SALTII DI CATEGORIA

## 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 blu 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.

La gara del Percorso a Tempo è riservata solo alle Categorie  
**BAMBINI e FANCIULLI**



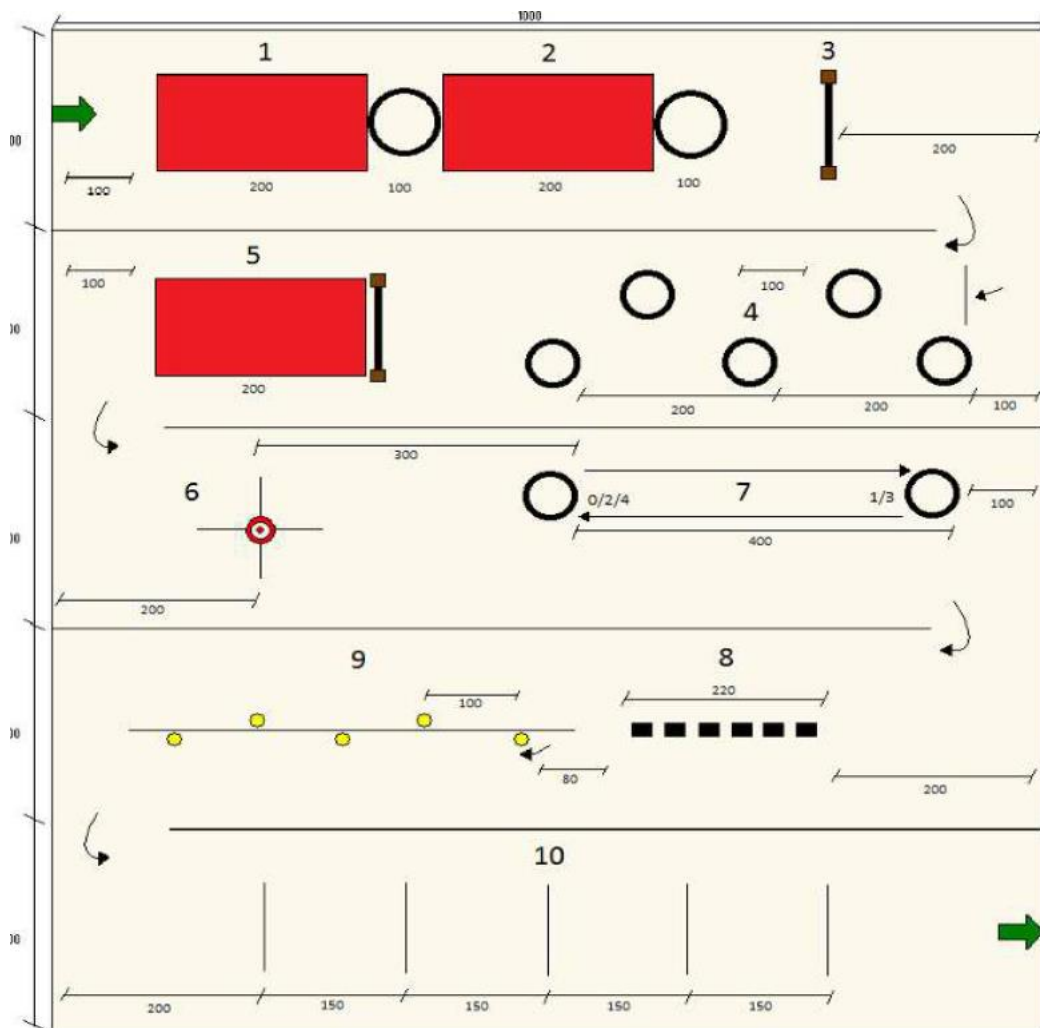
- PERCORSO BAMBINI



1. Capovolta avanti, e salto a piedi pari uniti con circonduzione per avanti alto delle braccia.
2. Camminare in avanti su una striscia adesiva o una cintura, stesa a terra di cm.4/5 x cm 200
3. Slalom in quadrupedia tra 6 paletti posti alla distanza di 80 cm.
4. 6 saltelli a piedi pari uniti nel cerchio nelle 4 direzioni (av, dx, centro, sx, centro, av).
5. Passare sotto due ostacoli alti cm 50 posizionati ad 1 mt di distanza.
6. Andatura della lepre (mani a terra prima della linea di partenza e dopo la linea di arrivo).
7. Saltelli, nei cerchi a piedi pari uniti e fuori a gambe divaricate.
8. 4 saltelli a piedi pari uniti di un ostacolo alto cm. 20.
9. Salto libero di un ostacolo alto cm. 30.
10. Corsa finale di 7 mt fino alla linea di arrivo.

Il tutorial del percorso proposto è reperibile al seguente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=D4KwjSM-dak>



### ● PERCORSO FANCIULLI

1. Capovolta in avanti, arrivo a piedi pari uniti nel cerchio, salto con 1/2 giro con circonduzione del braccio dx avvitemento alto sul piano sagittale
2. Capovolta indietro, arrivo a piedi pari uniti nel cerchio, salto con 1/2 giro con circonduzione del braccio sx avvitemento alto sul piano sagittale.
3. 3 salti a piedi pari uniti (avanti, indietro, avanti) di un ostacolo alto cm 20.
4. Balzi laterali in appoggio mono podalico nei cerchi, partenza piede sx.
5. Capovolta saltata con battuta a piedi pari uniti superando un ostacolo alto cm 20.
6. 5 salti a piedi pari uniti superando il cono con ostacoli h cm 18 (front e ind.) e h cm 28 (sx e dx) (av, sx, ind, dx, av).
7. Galoppo laterale, partendo con il piede sx nel cerchio 0, piede dx nel cerchio 1 ecc.. (4 ripetizioni).
8. Deambulare su 6 appoggi lunghi 20 cm, alti 10 cm e larghi 10 cm, posti alla distanza di 20 cm tra loro.
9. Corsa slalom tra i paletti compiendo 1 giro intorno ogni paletto, partenza lato esterno mantenendo la fronte avanti.
10. Corsa finale a balzi tra linee tracciate a terra.

Il tutorial del percorso proposto è reperibile al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Jo07b4WE2lw>

## **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 BAMBINI - FANCIULLI**

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)**

<b>CATEGORIA</b>	<b>GRADO</b>
<b>RAGAZZI</b>	<b>V/B/M</b>

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'

<b>ESORDIENTI</b>	<b>2011 - 2012</b>
<b>CADETTI</b>	<b>2009 - 2010</b>
<b>JUNIORES</b>	<b>2007 - 2008</b>
<b>SENIORES</b>	<b>da 1989 a 2006</b>

## KATA

### CLASSI DI GRADO KATA

<b>ESORDIENTI</b>	<b>G/A - V/B - M/N</b>
<b>CADETTI</b>	<b>G/A - V/B - M/N</b>
<b>JUNIORES</b>	<b>V/B - M/N</b>
<b>SENIORES</b>	<b>V/B - M/N</b>

### 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	V/B - M/N
CADETTI	V/B - 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 CADETTI non possono fare il salto di categoria.

Per le altre categorie è prevista la possibilità di passare anche nella categoria d'età superiore.

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 tra loro.

Tale decisione sarà presa in accordo con i tecnici delle società.

**Le categorie di peso sono come da regolamento FIJLKAM  
Tolleranza massima fuori peso: Maschi gr. 200 – Femmine gr. 500**

**L'ORGANIZZAZIONE NON FORNISCE NESSUNA DELLE SOPRACITATE PROTEZIONI**



# MODALITA' DI ISCRIZIONE

- GENERALE

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale CSEN Karate Sportdata ENTRO IL **20 MAGGIO 2024** al seguente link e scegliendo la gara corretta

SET Online CSEN (sportdata.org) [https://www.sportdata.org/csen/set-online/veranstaltung\\_info\\_main.php?active\\_menu=calendar&vern=139#a\\_eventhead](https://www.sportdata.org/csen/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=139#a_eventhead)

- LISTA DI ATTESA

Tutti gli Atleti inseriti sono posti in "lista di attesa" **fino alla comunicazione di avvenuto pagamento.**

Le Società Sportive di appartenenza devono provvedere a inserire nel proprio data base l'anagrafica degli atleti ed effettuare il pagamento dell'iscrizione entro il giorno **20 MAGGIO 2024.**

- LIMITI ISCRIZIONI

Il limite massimo di iscrizioni è di 600 iscritti.

**In caso di raggiungimento del limite, le iscrizioni verranno chiuse prima della scadenza prevista, senza preavviso.**

## QUOTE ISCRIZIONE:

- **Categorie Preagonistiche € 18,00 una prova**
- **Categorie Agonistiche € 20,00 una prova**
- **€ 1,00 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**

Spedire la ricevuta del pagamento a: [info@clubevolution.it](mailto:info@clubevolution.it) e [csengorizia@gmail.com](mailto:csengorizia@gmail.com)

## Info:

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

## ATTENZIONE:

- **NON VERRANNO ACCETTATE ISCRIZIONI OLTRE LUNEDI' 20 MAGGIO 2024**

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.