



**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2014  
FOLIGNO**



**FOLIGNO**  
**SABATO 8 Novembre 2014**  
Ritrovo ore 12.00 per inizio gara ore 12.30

**SPORT INTEGRATO RITROVO ORE 15.30 INIZIO GARA 16.00**

**KATA Individuale**

| <b>Categorie</b>         | <b>Cinture</b> | <b>Anno di nascita</b> |
|--------------------------|----------------|------------------------|
| ESORDIENTI "A" maschile  | M / N          | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "A" femminile | M / N          | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "B" maschile  | M / N          | 1999 - 2000            |
| ESORDIENTI "B" femminile | M / N          | 1999 - 2000            |
| CADETTI maschile         | M / N          | 1997 - 1998            |
| CADETTI femminile        | M / N          | 1997 - 1998            |
| JUNIORES maschile        | M / N          | 1994 - 1996            |
| JUNIORES femminile       | M / N          | 1994 - 1996            |
| SENIORES maschile        | M / N          | 1979 - 1993            |
| SENIORES femminile       | M / N          | 1979 - 1993            |
| MASTER maschile          | M / N          | 1949 - 1978            |
| MASTER femminile         | M / N          | 1949 - 1978            |

**KATA SQUADRE**

| <b>Categorie</b>                | <b>Cinture</b> | <b>Anno di nascita</b> |
|---------------------------------|----------------|------------------------|
| ESO B / CADETTI ( m.le + f.le ) | M / N          | 1997 - 2000            |
| JUN / SEN ( m.le + f.le )       | M / N          | 1979 - 1996            |

**KUMITE Individuale**

| <b>Categorie</b>         | <b>Cinture</b> | <b>Anno di nascita</b> |
|--------------------------|----------------|------------------------|
| ESORDIENTI "A" maschile  | M / N          | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "A" femminile | M / N          | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "B" maschile  | M / N          | 1999 - 2000            |
| ESORDIENTI "B" femminile | M / N          | 1999 - 2000            |
| CADETTI maschile         | M / N          | 1997 - 1998            |
| CADETTI femminile        | M / N          | 1997 - 1998            |
| JUNIORES maschile        | M / N          | 1994 - 1996            |
| JUNIORES femminile       | M / N          | 1994 - 1996            |
| SENIORES maschile        | M / N          | 1979 - 1993            |
| SENIORES femminile       | M / N          | 1979 - 1993            |



**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2014  
FOLIGNO**



**FOLIGNO  
DOMENICA 9 Novembre 2014**

Samurai, Bambini, Ragazzi. Ritrovo ore 08.30 per inizio gara ore 9.00

***SAMURAI BAMBINI RAGAZZI***

| <b>PERCORSO a TEMPO</b> | <b>Cinture</b>        | <b>Anno di nascita</b> |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| SAMURAI (M.le + F.le)   | B - G / A - V / B / M | 2007 -2009             |
| BAMBINI (M.le + F.le)   | B - G / A - V / B / M | 2005 -2006             |
| RAGAZZI (M.le + F.le)   | B - G / A - V / B / M | 2003 -2004             |

| <b>PALLONCINO</b>     | <b>Cinture</b>        | <b>Anno di nascita</b> |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| SAMURAI (M.le + F.le) | B - G / A - V / B / M | 2007 -2009             |
| BAMBINI (M.le + F.le) | B - G / A - V / B / M | 2005 -2006             |
| RAGAZZI (M.le + F.le) | B - G / A - V / B / M | 2003 -2004             |

| <b>KATA individuale</b> | <b>Cinture</b>        | <b>Anno di nascita</b> |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| SAMURAI maschile        | B - G / A - V / B - M | 2007 -2009             |
| SAMURAI Femminile       | B - G / A - V / B - M | 2007 -2009             |
| BAMBINI maschile        | B - G / A - V / B - M | 2005 -2006             |
| BAMBINI femminile       | B - G / A - V / B - M | 2005 -2006             |
| RAGAZZI maschile        | B - G / A - V / B - M | 2003 -2004             |
| RAGAZZI femminile       | B - G / A - V / B - M | 2003 -2004             |

| <b>KUMITE SPERIMENTALE</b> | <b>Cinture</b>    | <b>Anno di nascita</b> |
|----------------------------|-------------------|------------------------|
| RAGAZZI maschile           | G / A - V / B - M | 2003 - 2004            |
| RAGAZZI femminile          | G / A - V / B - M | 2003 - 2004            |



**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2014  
FOLIGNO**



**FOLIGNO  
DOMENICA 9 Novembre 2014**

Esordienti "A", Esordienti "B", Cadetti, Juniores, Seniores, Master. Ritrovo ore 12.00 Inizio gara 12.30

**KATA Individuale**

| <b>Categorie</b>         | <b>Cinture</b> | <b>Anno di nascita</b> |
|--------------------------|----------------|------------------------|
| ESORDIENTI "A" maschile  | G / A - V / B  | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "A" femminile | G / A - V / B  | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "B" maschile  | G / A - V / B  | 1999 - 2000            |
| ESORDIENTI "B" femminile | G / A - V / B  | 1999 - 2000            |
| CADETTI maschile         | G / A - V / B  | 1997 - 1998            |
| CADETTI femminile        | G / A - V / B  | 1997 - 1998            |
| JUN / SEN maschile       | G / A - V / B  | 1979 - 1996            |
| JUN / SEN femminile      | G / A - V / B  | 1979 - 1996            |
| MASTER maschile          | G / A - V / B  | 1949 - 1978            |
| MASTER femminile         | G / A - V / B  | 1949 - 1978            |

**KATA SQUADRE**

| <b>Categorie</b>                       | <b>Cinture</b> | <b>Anno di nascita</b> |
|--|----------------|------------------------|
| <b>ESO B / CADETTI ( m.le + f.le )</b> | G/A/V/B        | 1997- 2000             |
| JUN / SEN ( m.le + f.le )              | G/A/V/B        | 1979 -1996             |

**KUMITE Individuale**

| <b>KUMITE individuale</b> | <b>Cinture</b> | <b>Anno di nascita</b> |
|---------------------------|----------------|------------------------|
| ESORDIENTI "A" maschile   | V / B          | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "A" femminile  | V / B          | 2001 - 2002            |
| ESORDIENTI "B" maschile   | V / B          | 1999 - 2000            |
| ESORDIENTI "B" femminile  | V / B          | 1999 - 2000            |
| CADETTI masch.            | V / B          | 1997 - 1998            |
| CADETTI femm.             | V / B          | 1997 - 1998            |
| JUN / SEN maschile        | V / B          | 1979 - 1996            |
| JUN / SEN femminile       | V / B          | 1979 - 1996            |



# CAMPIONATO NAZIONALE KARATE +SPORT INTEGRATO CSEN 2014 FOLIGNO



## REGOLAMENTO

### Regolamento PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE categorie Samurai, Bambini, Ragazzi:

Fare riferimento all'apposito documento (Regolamento Giovanissimi) oppure al (Gran Premio Giovanissimi Karate edizione FIJKAM 2008). Si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nel kata non sarà preso in considerazione il tempo.

- Nel kata individuale nel percorso e nel palloncino gli atleti eseguiranno una sola prova.
- In caso di parità verrà eseguita un'ulteriore prova di spareggio.

#### **Nota IMPORTANTE sul regolamento PERCORSO:**

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma regolamentari per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive.

**In tutte le categorie di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, con un secondo di penalità.**

#### **Nota IMPORTANTE sul regolamento PALLONCINO:**

Il Gioco Tecnico Palloncino deve svolgersi su Tappeto di m. 4 x 4, costituito da materassini di gomma. Vengono usati 2 palloni di spugna uno sospeso all'altezza del viso, mentre l'altro viene posizionato all'altezza dell'addome.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite con L'ARTO ARRETRATO E L'ARTO AVANZATO:

Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri); Jodan – Chuda Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri) Jodan.

Tecniche di braccia ammesse:

Pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);

Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);

Pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken) Jodan

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

Classe Samurai. La prova consiste in 20" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.

Classe Bambini La prova consiste in 30" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.

Classi Ragazzi La prova consiste in 35" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.

### **Regolamento KATA individuale:**

A partire dalla categoria ESORDIENTI "A".

#### **QUALIFICAZIONI**

Un solo Kata per il primo turno.

Valutazione a punteggio.

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

#### **Dalla cintura bianca alla cintura blu**

##### **SEMIFINALI E FINALI**

##### **4 ATLETI QUALIFICATI**

Valutazione a bandierine.

Cinture B – G/A: possono ripetere lo stesso kata

Cinture V/B : 2 kata diversi

#### **cintura marrone e nera**

##### **SEMIFINALI E FINALI**

##### **8 ATLETI QUALIFICATI**

Valutazione a bandierine.

Cinture M/N: cambiare kata ad ogni turno.

### **Regolamento KATA a squadre:**

Gli atleti componenti la squadra devono appartenere esclusivamente alle categorie previste.

- Valutazione a punteggio.
- Un solo kata.
- In caso di parità si potrà eseguire lo stesso kata.
- Non è previsto il bunkai.

### **Regolamento di KUMITE:**

Tutti gli atleti devono essere in possesso delle protezioni omologate stabilite dalla medesima Circolare di gara:

Conchiglia, Guantini, Paradenti, Paratibia (collo/piede),

Paraseno per tutte le categorie femminili,

corpetto per tutte le categorie, cintura rossa e blu.

### **VERIFICHE DI PESO VERRANNO EFFETTUATE A CAMPIONE PRIMA DI OGNI INIZIO CATEGORIA**

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

Gli atleti partecipanti alla competizione, dovranno essere in possesso della regolare certificazione medica richiesta dalle vigenti norme , depositate presso le società sportive di appartenenza.

## Regolamento sperimentale kumite RAGAZZI

### CATEGORIE DI PESO:

#### A) MASCHI

da Kg. **23** a **30 Kg. 34, 38, 42, 46, 50, 55**

#### B) FEMMINE

da Kg. **25** a Kg. **32, 36, 40, 45, 50**

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta su Tappeti di m. 8 x 8, costituiti da materassini di gomma. Le valutazioni saranno espresse dai tre Giudici, con le bandierine.

Obiettivo della prova è mostrare la completezza del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.

Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.

Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:

- a) padronanza simmetrica (bilateralità delle azioni tecniche principali);
- b) tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco ed in fase di difesa);
- c) controllo degli attacchi e gestione delle risorse energetiche;
- d) strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo).

Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia e il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.

**La prova ha la durata di 60"; a 50" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).**

#### AZIONI CONSENTITE:

E' consentito portare alla **testa, viso, collo (Jodan) senza contatto:**

- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uramawashigeri).

E' consentito portare al **torace (Chudan, zona protetta dal corpetto) con controllo :**

- pugno diretto controlaterale (Gyakutsuki);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri).

Le tecniche tra parentesi sono le uniche consentite.

#### COMPORAMENTI E AZIONI VIETATE:

- assumere atteggiamenti aggressivi;
- emettere grida intimidatorie;
- portare tecniche non consentite o tecniche consentite in zone del corpo non consentite;
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate;
- eseguire tecniche di proiezione.

## **Kumite Regolamento Esordienti "A" SPERIMENTALE**

### **CATEGORIE DI PESO:**

#### **A) MASCHI**

da Kg. 35 a 40 Kg. 45, 50, 55, 61, 68, 75, 83

#### **B) FEMMINE**

da Kg. 32 a Kg. 37, 42, 47, 53, 60,68

Tecniche previste nel regolamento Esordienti / A (vedi, Programma Attività Federale FIJKAM), **con la variante che verrà assegnato il PUNTO TECNICO**. In caso di parità si procederà all'HANTEI. **La prova ha la durata di 80"** . E' obbligatorio l'uso dei **guantini**, dei **paratibia** e dei **paracollo del piede**. E' obbligatorio l'uso del corpetto e del paradenti.

**AZIONI CONSENTITE** calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo e al tronco ( **Mawashigeri jodan e chudan**) calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (**Ura-Mawashigeri jodan**) pugno rovescio al capo (**Uraken jodan**) pugno diretto controlaterale al tronco (**Giakutsuki chudan**) Tutte le tecniche portate alla testa, al viso e al collo (jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico. Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (chudan) possono essere con leggero contatto.

**COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE** tutte le tecniche non citate tra quelle consentite; le proiezioni; le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi; le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse; i contatti eccessivi al tronco (chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (jodan). **Durata combattimento:80 secondi senza interruzioni (Atoshi Baraku a 70)**

Sono vietate tecniche dirette.

**Sono consentite solo le seguenti tecniche :**

- **Giaku Tsuki Chudan;**
- **Uraken Uchi;**
- **Mawashi Gheri ( JODAN E CHUDAN )**
- **Ura Mawashi Gheri ( JODAN E CHUDAN )**

## **Kumite Regolamento Eso B Cadetti Jun Sen**

### **CATEGORIE DI PESO **ESO B**:**

#### **A) MASCHI**

da Kg. 42 a Kg

**47,52,57,63,70,78, oltre 78**

#### **B) FEMMINE**

da Kg. 37 a Kg. 42, 47, 54,

**63,oltre 63**

#### **DURATA INCONTRO**

**120 SEC.**

#### **ATOSHI BARAKU**

**110 SEC.**

### **CATEGORIE DI PESO **CADETTI**:**

#### **A) MASCHI**

da Kg. 45 a Kg

**50,55,61,68,76,oltre 76**

#### **B) FEMMINE**

da Kg. 43 a Kg. 48, 53, 59,

**66,oltre 66**

#### **DURATA INCONTRO**

**120 SEC.**

#### **ATOSHI BARAKU**

**110 SEC.**

### **CATEGORIE DI PESO **JUN/SEN**:**

#### **A) MASCHI**

da Kg. 55 a Kg

**60,67,75,84,94,oltre 94**

#### **B) FEMMINE**

da Kg. 45 a Kg. 50, 55, 61,

**68,oltre 68**

#### **DURATA INCONTRO**

**120 SEC.**

#### **ATOSHI BARAKU**

**110 SEC.**

**1. NELLE CATEGORIE KUMITE JUNIOR SENIOR MARRONI E NERE MASCHILI E FEMMINILI**

**PER DETERMINARE I TERZI POSTI SI EFFETTUERANNO RECUPERI TRA GLI 8 FINALISTI.**

**2. LE FINALI KUMITE JUNIOR SENIOR MARRONI E NERE MASCHILI E FEMMINILI PER IL PODIO AVRANNO**

**LA DURATE DI 3 MINUTI .**

**3. NELLA CATEGORIA JUN SENIOR MASCHILE E FEMMINILE è CONSENTITO UN LIEVE CONTATTO AL**

**VISO CON TECNICHE DI BRACCIA.**

**PER QUANTO NON SPECIFICATO SI FA RIFERIMENTO AL**

**"PROGRAMMA DELL'ATTIVITÀ FEDERALE FIJKAM 2014 – SETTORE KARATE".**





**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2014  
FOLIGNO**



**QUOTE ISCRIZIONE**

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Quota individuale :</b>  | <b>15,00 €</b> |
| <b>PERCORSO + PALLONCINO + KATA / KUMITE ( o anche uno solo dei tre):</b> | <b>15,00 €</b> |
| <b>PERCORSO + PALLONCINO + KATA + KUMITE :</b>                            | <b>20,00 €</b> |
| <b>KATA individuale + KUMITE individuale:</b>                             | <b>20,00 €</b> |
| <b>KATA a squadre:</b>  | <b>24,00 €</b> |

Le iscrizioni vanno fatte on-line sul sito [www.csenkaratenazionale.it](http://www.csenkaratenazionale.it) a partire dal **06/10/2014** e tassativamente entro e non oltre **le ore 22.00 del 04/11/2014**.

Gli atleti che si presenteranno sul luogo di gara senza l'iscrizione on-line NON saranno inseriti nella competizione.

L'importo delle iscrizioni deve essere versato con **bonifico bancario** sul

**CONTO CORRENTE BANCARIO** intestato :

COMITATO PROVINCIALE CSEN MONZA BRIANZA

IBAN: IT 08W0200801755000101404767

La ricevuta deve essere inviata al seguente indirizzo mail:

[segr.csenkarategarenazionali@gmail.com](mailto:segr.csenkarategarenazionali@gmail.com)

entro e non oltre il **04/11/2014** assieme al modulo "Riassunto iscrizioni" che è scaricabile dal sito [www.csenkaratenazionale.it](http://www.csenkaratenazionale.it)

IL MODULO DI ISCRIZIONE DELLO SPORT INTEGRATO DEVE ESSERE INVIATO ENTRO

IL GIORNO **04/11/2014** AL SEGUENTE INDIRIZZO MAIL:

[segr.csenkarategarenazionali@gmail.com](mailto:segr.csenkarategarenazionali@gmail.com)

Per ulteriori informazioni contattare:

- **Sig.ra Delia Piralli Coordinatrice Nazionale 3480639936**
- **M° Fasulo Alessandro Vice Coordinatore Nazionale 3290765279**



**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2014  
8/9 NOVEMBRE FOLIGNO**



**Note:**

- All'atto dell'iscrizione on-line si chiede di specificare sempre i dati reali degli atleti: età, cintura e peso. Il programma di iscrizione on-line prevede che questi dati siano in tutti i casi specificati. Sarà il programma che provvederà a fare le opportune suddivisioni in fase di stampa delle categorie.

**Classifica per Società:**

Classifica per Società.

Le classifiche per società sportive sono quattro:

- la Classifica per Club di specialità "Kata"
- la Classifica per Club specialità "Kumite"
- la Classifica per Club specialità "Percorso e Palloncino"
- la Classifica per Club "Generale" Campionato Nazionale di Karate CSEN 2014.  
verranno premiate le prime 4 società sportive.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI E COMUNICATI CONSULTARE IL SITO :**

**[WWW.CSENKARATENAZIONALE.IT](http://WWW.CSENKARATENAZIONALE.IT)**