



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

Categorie	Cinture	Anno di nascita
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

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

KUMITE Individuale

Categorie	Cinture	Anno di nascita
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

PERCORSO a TEMPO	Cinture	Anno di nascita
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

PALLONCINO	Cinture	Anno di nascita
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

KATA individuale	Cinture	Anno di nascita
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

KUMITE SPERIMENTALE	Cinture	Anno di nascita
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

Categorie	Cinture	Anno di nascita
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

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

KUMITE Individuale

KUMITE individuale	Cinture	Anno di nascita
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 FIJLKAM), **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

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

Le iscrizioni vanno fatte on-line sul sito 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

entro e non oltre il **04/11/2014** assieme al modulo "Riassunto iscrizioni" che è scaricabile dal sito 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

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