



# CAMPIONATO NAZIONALE KARATE +SPORT INTEGRATO CSEN 2015

14 15 NOVEMBRE 2015 DESIO (MB)

GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016

**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

**SABATO 14 Novembre 2015**

Ritrovo ore 10.30 per inizio gara ore 11.30

**SPORT INTEGRATO RITROVO ORE 15.00 INIZIO GARA 16.00**

## **KATA Individuale**

<b>Categorie</b>	<b>Cinture</b>	<b>Anno di nascita</b>
ESORDIENTI "A" maschile	M / N	2002 - 2003
ESORDIENTI "A" femminile	M / N	2002 - 2003
ESORDIENTI "B" maschile	M / N	2000 - 2001
ESORDIENTI "B" femminile	M / N	2000 - 2001
CADETTI maschile	M / N	1998 - 1999
CADETTI femminile	M / N	1998 - 1999
JUNIORES maschile	M / N	1995 - 1997
JUNIORES femminile	M / N	1995 - 1997
SENIORES maschile	M / N	1980 - 1994
SENIORES femminile	M / N	1980 - 1994
MASTER maschile	M / N	1950 - 1979
MASTER femminile	M / N	1950 - 1979

## **KATA SQUADRE**

<b>Categorie</b>	<b>Cinture</b>	<b>Anno di nascita</b>
ESO B / CADETTI ( m.le + f.le )	M / N	1998 - 2001
JUN / SEN ( m.le + f.le )	M / N	1980 - 1997
MASTER ( m.le + f.le )	M / N	1950 - 1979

## **KUMITE Individuale**

<b>Categorie</b>	<b>Cinture</b>	<b>Anno di nascita</b>
ESORDIENTI "A" maschile	M / N	2002 - 2003
ESORDIENTI "A" femminile	M / N	2002 - 2003
ESORDIENTI "B" maschile	M / N	2000 - 2001
ESORDIENTI "B" femminile	M / N	2000 - 2001
CADETTI maschile	M / N	1998 - 1999
CADETTI femminile	M / N	1998 - 1999
JUNIORES maschile	M / N	1995 - 1997
JUNIORES femminile	M / N	1995 - 1997
SENIORES maschile	M / N	1980 - 1994
SENIORES femminile	M / N	1980 - 1994



**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2015**

**14 15 NOVEMBRE 2015 DESIO (MB)**

GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016

**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

**DOMENICA 15 Novembre 2015**

Samurai, Bambini, Ragazzi. Ritrovo ore 08.00 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	2008 -2010
BAMBINI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2006 -2007
RAGAZZI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2004 -2005

<b>PALLONCINO</b>	<b>Cinture</b>	<b>Anno di nascita</b>
SAMURAI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2008 -2010
BAMBINI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2006 -2007
RAGAZZI (M.le + F.le)	B - G / A - V / B / M	2004 -2005

<b>KATA individuale</b>	<b>Cinture</b>	<b>Anno di nascita</b>
SAMURAI maschile	B - G / A - V / B - M	2008 -2010
SAMURAI Femminile	B - G / A - V / B - M	2008 -2010
BAMBINI maschile	B - G / A - V / B - M	2006 -2007
BAMBINI femminile	B - G / A - V / B - M	2006 -2007
RAGAZZI maschile	B - G / A - V / B - M	2004 -2005
RAGAZZI femminile	B - G / A - V / B - M	2004 -2005



# CAMPIONATO NAZIONALE KARATE +SPORT INTEGRATO CSEN 2015

14 15 NOVEMBRE 2015 DESIO (MB)

GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016

**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

**DOMENICA 15 Novembre 2015**

Esordienti "A", Esordienti "B", Cadetti, Juniores, Seniores, Master. Ritrovo ore 11.30 Inizio gara 12.30

## KATA Individuale

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI "A" maschile	G / A - V / B	2002 - 2003
ESORDIENTI "A" femminile	G / A - V / B	2002 - 2003
ESORDIENTI "B" maschile	G / A - V / B	2000 - 2001
ESORDIENTI "B" femminile	G / A - V / B	2000 - 2001
CADETTI maschile	G / A - V / B	1998 - 1999
CADETTI femminile	G / A - V / B	1998 - 1999
JUN / SEN maschile	G / A - V / B	1980 - 1997
JUN / SEN femminile	G / A - V / B	1980 - 1997
MASTER maschile	G / A - V / B	1950 - 1979
MASTER femminile	G / A - V / B	1950 - 1979

## KATA SQUADRE

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESO B / CADETTI ( m.le + f.le )	G/A/V/B	1998- 2001
JUN / SEN ( m.le + f.le )	G/A/V/B	1980 -1997
MASTER ( m.le + f.le )	G/A/V/B	1950 - 1979

## KUMITE Individuale

KUMITE individuale	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI "A" maschile	V / B	2002 - 2003
ESORDIENTI "A" femminile	V / B	2002 - 2003
ESORDIENTI "B" maschile	V / B	2000 - 2001
ESORDIENTI "B" femminile	V / B	2000 - 2001
CADETTI masch.	V / B	1998 - 1999
CADETTI femm.	V / B	1998 - 1999
JUN / SEN maschile	V / B	1980 - 1997
JUN / SEN femminile	V / B	1980 - 1997



# CAMPIONATO NAZIONALE KARATE +SPORT INTEGRATO CSEN 2015

14 15 NOVEMBRE 2015 DESIO (MB)

GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016

**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

## 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 gialla alla cintura blu**

**SEMIFINALI E FINALI**

**4 ATLETI QUALIFICATI**

Valutazione a bandierine.

Cinture 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(facoltativa), Maschera(facoltativa), 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.*

## **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 (Atoshi Baraku a 70 secondi)**

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 ES0 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**

**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**

**"REGOLAMENTO FIJKAM 2015 – SETTORE KARATE".**



# CAMPIONATO NAZIONALE KARATE +SPORT INTEGRATO CSEN 2015

**DESIO (MB)**

GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016

**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

## QUOTE ISCRIZIONE

*per Samurai Bambini Ragazzi:*

**PERCORSO + PALLONCINO + KATA / KUMITE ( o anche uno solo dei tre):** 15,00 €

*per tutte le altre categorie:*

**KATA individuale:** 15,00 €

**KUMITE individuale:** 15,00 €

**KATA ind. + KUMITE ind.** 25,00 €

**KATA A SQUADRE** 25,00 €

Le iscrizioni vanno fatte on-line sul sito [www.csenkaratenazionale.it](http://www.csenkaratenazionale.it) a partire dal **26/10/2015** e tassativamente entro e non oltre le ore **22.00 del 11/11/2015.**

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 **11/11/2015** assieme al modulo "Riassunto iscrizioni" che è scaricabile dal sito [www.csenkaratenazionale.it](http://www.csenkaratenazionale.it).

**Per il ritiro dei pass** esibire la ricevuta di pagamento assieme al modulo "Riassunto iscrizioni" che è scaricabile dal sito [www.csenkaratenazionale.it](http://www.csenkaratenazionale.it)

**Sara' possibile effettuare anche il pagamento in loco.**

IL MODULO DI ISCRIZIONE DELLO SPORT INTEGRATO DEVE ESSERE INVIATO ENTRO

IL GIORNO **11/11/2015** AL SEGUENTE INDIRIZZO MAIL:

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

**e comunque deve essere esibito al ritiro dei pass.**

**N.B. PER LO SPORT INTEGRATO NON è POSSIBILE FARE LE ISCRIZIONI ON LINE**

Per ulteriori informazioni contattare:

- |                               |                                       |                   |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| • <b>Sig.ra Delia Piralli</b> | <b>Coordinatrice Nazionale</b>        | <b>3480639936</b> |
| • <b>M° Fasulo Alessandro</b> | <b>Vice Coordinatore Nazionale</b>    | <b>3290765279</b> |
| • <b>Roncato Massimiliano</b> | <b>Responsabile Arbitri Nazionale</b> | <b>3406013817</b> |
| • <b>Anna Di Lauro</b>        | <b>Responsabile Iscrizioni Gara</b>   | <b>3381948725</b> |





**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2015**

**DESIO (MB)**

**GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016**  
**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

**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 "Sport Integrato"
- la Classifica per Club "Generale" CAMPIONATO NAZIONALE DI KARATE CSEN 2015.  
verranno premiate le prime 4 società sportive.

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

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



**CAMPIONATO NAZIONALE KARATE  
+SPORT INTEGRATO  
CSEN 2015**

**DESIO (MB)**

**GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016  
PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

**CSEN KARATE INTEGRATO  
CSEN 2015**

**Modulo di iscrizione Gara IS001**

**Foglio Società**

**Data** \_\_\_\_\_

**SOCIETA'** : \_\_\_\_\_  
**CITTA'** : \_\_\_\_\_ **TEL.** : \_\_\_\_\_  
**E-MAIL** : \_\_\_\_\_ **COACH** : \_\_\_\_\_

**Iscrive alla gara Coppa Italia per atleti con disabilità .DESIO (MB) 14 NOVEMBRE 2015**

I seguenti atleti in allegato 1, dichiarando di essere a conoscenza delle regole e regolamenti di gara, federali e sanitari e di accettarli in toto.

Il Presidente della Società , dichiara sotto la propria responsabilità di aver tenuto conto di formalizzare la posizione sanitaria degli atleti di cui sopra, come prescritto dalla legge e dai regolamenti vigenti.

Ai sensi della legge 196/03 e seguenti, la comunicazione dei propri dati e dei dati dei propri associati sarà intesa come esplicita manifestazione di consenso del trattamento degli stessi al fine della gestione dell'operazione.

**TIMBRO E FIRMA**

**Allegato 1 – da compilare e spedire insieme al foglio Società**

**D.F. - Atleti in carrozzina e Atleti con diversità fisica generica**

<b>Cognome Nome</b>	<b>categoria</b>	<b>cintura</b>	<b>note</b>
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]

**D.S. - Ipovedenti – Non vedenti – Ipoudenti – Non udenti**



<b>Cognome Nome</b>	<b>categoria</b>	<b>cintura</b>	<b>note</b>
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]

**D.I.R. - Sindrome di Down -- Cerebrolesi -- A.D.H.D.**

<b>Cognome Nome</b>	<b>categoria</b>	<b>cintura</b>	<b>note</b>
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]
[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]	[[ ]]



## **CAMPIONATO NAZIONALE KARATE +SPORT INTEGRATO CSEN 2015**

**DESIO (MB)**

**GARA VALEVOLE PER LA SELEZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA NAZIONALE CSEN 2016**  
**PALADESIO - Largo Atleti Azzurri D'Italia. - Desio (MB)**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI CONVENZIONATE CONTATTARE**

- **Sig.ra Delia Piralli      Coordinatrice Nazionale      cell 3480639936**
- **[prenotazionealberghidesiocsen@gmail.com](mailto:prenotazionealberghidesiocsen@gmail.com)**

### **RECESSO DEL PARTECIPANTE**

Se un partecipante iscritto al soggiorno dovesse rinunciare, avrà diritto al rimborso della somma al netto delle penali qui di seguito elencate, oltre agli oneri ed alle spese da sostenere per l'annullamento dei servizi:

- da 29 a 15 giorni prima dell'arrivo = penale del 25%;
- da 14 a 7 giorni prima dell'arrivo = penale del 50%;
- da 6 giorni a 72 ore prima dell'arrivo = penale del 75%;
- nessun rimborso per cancellazioni avvenute dopo tale termine.

### **ALBERGHI CONVENZIONATI**

- **Hotel St John Desio 3 stelle Via Lombardia 66, 20832 Desio  
cell. 0362306725**
- **Hotel Selide Hotel a 3 stelle Via Matteotti 1, 20832 Desio  
cell. 0362624441**
- **Albergo Hotel Giardino Hotel a 2 stelle Via Enrico Forlanini 3, 20832 Desio  
cell.0362302422**
- **Cora 3 stelle Via Della Valle, 75, 20841 Carate Brianza MB  
cell. 0362992491**