

Manifestazione con il patrocinio della Provincia di Pescara, Comune di Pescara e Assessorato dello Sport



COMITATO REGIONALE CSEN ABRUZZO
IN COLLABORAZIONE CON IL
C.R. CSEN ABRUZZO KARATE E ARTI MARZIALI



CSEN ABRUZZO

KARATE SOLIDALE

MANIFESTAZIONE DI SOLIDARIETA' PER IL SOSTEGNO DELLE ZONE COLPITE DAL SISMA DEL 24 AGOSTO



IL RICAIVATO DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE SARANNO DEVOLUTE ALLE CITTA' COLPITI DAL TERREMOTO

23 OTTOBRE 2016

PESCARA

GARA DI KARATE

dalle ore 9 alle 19 con:

PERCORSO

G. T. DEL PALLONCINO

KATA INDIVIDUALE

DUO KATA

KUMITE INDIVIDUALE

PATTINODROMO EX-GESUITI
Via Maestri del Lavoro

GARA DI CHANBARA

dalle ore 15 alle 18

CHANBARA

Per info gara contattare il C.R. CSEN ABRUZZO KARATE e A. M: 328-7445954 Email: abruzzocsen.karate@libero.it - <http://www.csenabruzzokarate.it/>



Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M.
Organizza Manifestazione Regionale Integrata
CSEN ABRUZZO SOLIDALE



COMUNICATO GARA CSEN ABRUZZO

COMPETIZIONE DI SOLIDARIETA' KARATE KATA Individuale e Integrato, DUO Kata, KUMITE, Gioco tecnico del Palloncino(G.T.P.) e Percorso

Data: Domenica 23 ottobre 2016

Data fine iscrizione: 16 ottobre 2016 ore 24 (non si accettano iscrizioni oltre tale data)
Rinviare il modulo allegato tramite email e nello stesso formato Excel,
debitamente compilato, al seguente indirizzo : abruzzocsen.karate@libero.it

Luogo: Palestra Comunale PATTINODROMO Ex Gesuiti
Via Maestri del Lavoro sn.

Gara Karate solo pomeridiana

Programma

Ore 08.30 Controllo e Iscrizione per Karate e Chanbara

Ore 09.00 inizio Gara cat.:Samurai, Bambini e Fanciulli di Karate
Percorso, Gioco tecnico del palloncino e Kata

Ore 14.30 Controllo e Iscrizione per Karate e Chanbara

Ore 15.00 inizio Gara cat. Ragazzi, Esor. A e B. e Cadetti Karate Kata e Kumite

Ore 19.30 fine gara

Quota di partecipazione:

- o solo Gioco tecnico del palloncino e Percorso = € 5,00 (solo per quelli che non fanno kata e kumite)
- o Competizione singola = € 10,00 (Kata o Kumite)
(per le cat. Samurai/Bambini/Fanciulli è compreso nella quota anche il percorso e G.T.P)
- o Duo kata = € 15,00 (la coppia)
- o Doppia gara (kata e Kumite)= € 15,00
- o Kata Indiv. + Duo Kata +Kumite = € 20,00 (a persona)
- o Salto di categorie + € 5,00

AVVISO IMPORTANTE ALLE Società e TECNICI:

per una migliore gestione logistica del Palazzetto,
il pubblico e gli atleti devono presentarsi non prima di 30 min dell'inizio gara.



Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M.
Organizza Manifestazione Regionale Integrata
CSEN ABRUZZO SOLIDALE



Regolamento del Gioco Tecnico con Palloncino
categorie Samurai, Bambini e Fanciulli di tutte le cinture

- Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di m. 4 x 4, costituiti da materassini di gomma.
- Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, uno sospeso all'altezza del viso e l'altro altezza addome.

Per tutte le Classi:

Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri e Kizami Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (UraMawashigeri);
- 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).

NON ci sarà nessuna Valutazione.

Verranno premiati con medaglia di partecipazione

Viene considerata prova di destrezza.

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

CLASSI Samurai, Bambini – Fanciulli

La prova consiste in **30" sec.** di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Regolamento percorso per
CATEGORIE SAMURAI – BAMBINI e FANCIULLI

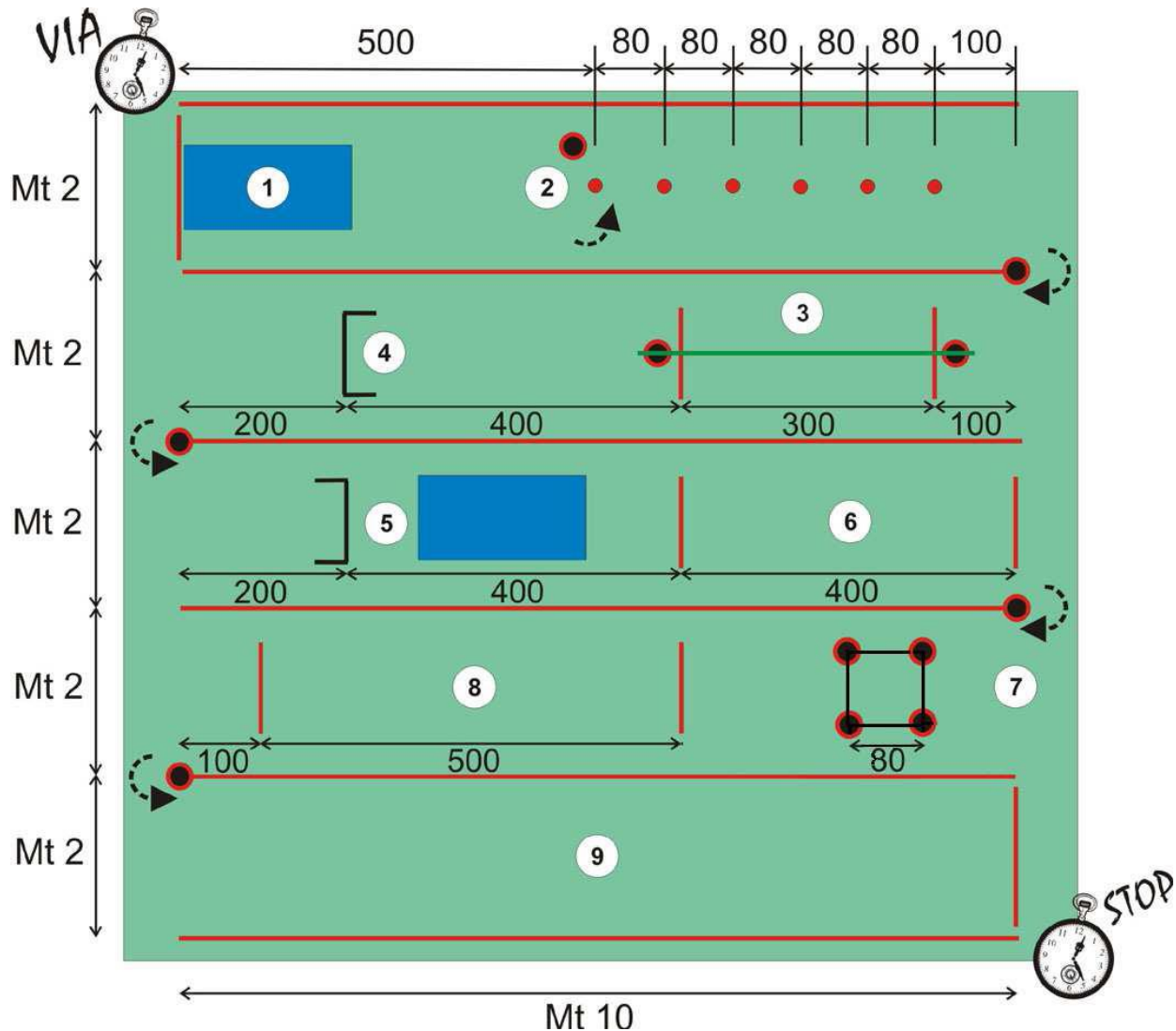


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)
 I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (cm. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato (cm. 35);
- 8) Balzi in avanzamento a rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.



Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M.
Organizza Manifestazione Regionale Integrata
CSEN ABRUZZO SOLIDALE



Regolamento Competizione di Kata

Vige il regolamento attuale del CSEN Nazionale (si prega i tecnici di consultarlo onde evitare spiacevoli interventi)

Kata individuale:

è obbligatorio fare un solo saluto al centro tatami, prima dell'inizio kata e fine kata (prima della valutazione arbitrale). In caso si eseguono più saluti c'è la squalifica con punteggio minimo (valido per le categorie fanciulli a salire)

è vietato indossare (braccialetti, orecchini, fermacapelli, ecc), **c'è la squalifica con punteggio minimo.**

Qualunque sia il numero degli atleti iscritti in ogni categoria dalla cintura **Bianca alla Nera la valutazione è a punteggio con due prove obbligatorie;**

Per tutte le categorie fino alla cintura Nera è **obbligatorio il kata di base alla prima prova a punteggio e poi al seconda prova un kata superiore:**

Shito ryu – Wado ryu – Shotokan : Pinan/Heian

Goju ryu : Taikyoku – Gekisaidai ichi / ni Shiho uke ichi/ni/san – Fukyu ichi/ni

In deroga al suddetto regolamento è previsto che:

- Per la finale è previsto il Tokui Kata differente dai precedenti eseguiti
- In caso di spareggio l'atleta NON può ripetere il kata eseguito precedentemente

Nota: per le categorie pre-agonisti numerose, l'organizzazione si riserva di suddividere gli atleti in più pool.

Categorie : SA - BA - FA - RA - Es.A - Es.B - Cad.

Le cinture sono così suddivise : Bi G/A V/B M/N maschile e femminile

Le cinture intermedie sono accorpate al grado inferiore

Duo Kata:

Per tutte le categorie è previsto il **regolamento a punteggio con prova unica** qualunque sia il numero delle squadre iscritte. **In caso di spareggio è possibile ripetere lo stesso kata.** Le squadre possono essere miste (la prevalenza di colore determina l'appartenenza alla classe di cintura (2 arancio e 1 verde > cat. B/G/A) e l'atleta più anziano determina la categoria d'età (2 Cad.e 1Jun. >cat. Jun/Sen). Solo la Categoria

N.B. Per tutte le categorie in caso di spareggio è previsto il regolamento a bandierine.

L'organizzazione si riserva il diritto di accorpare eventuali categorie laddove ce ne sia bisogno a favore degli atleti.

Categorie : BA/FA/RA Es.A/Es.B Cad. Jun./Sen Master

Le cinture sono così suddivise : Bi/G/A V/B/M/N maschile e femminile o Miste

Le cinture intermedie sono accorpate al grado inferiore

N.B. : le mezze cinture vanno inserite nei numeri gara inferiori.

Esempio:(cintura bianca-gialla va nel num. gara della Bianca, cintura verde-blu va nella num gara della verde

C.R. CSEN Abruzzo Karate e Arti Marziali
Coordinatore Regionale settore sportivo M° Toppi Agostino
Cell. Ref.: 3287445954 - Email: abruzzocsen.karate@libero.it
<http://www.csenabruzzokarate.it/>





Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M.
Organizza Manifestazione Regionale Integrata
CSEN ABRUZZO SOLIDALE



Tabella Gara KATA con Numeri Gara da inserire sul foglio Excel			
Anno di nascita	categoria	Cinture	Numero gara
Nati nel 2011 al 2012 dal 4° al 5° anno	SAMURAI M	Bianca + Bianca-Gialla	1
		Gialla + Gialla-Arancio	2
		Arancio + Arancio- Verde	3
	SAMURAI F	Bianca + Bianca-Gialla	4
		Gialla + Gialla-Arancio	5
		Arancio + Arancio- Verde	6
Nati nel 2010 al 2009 dal 6° al 7° anno	BAMBINI M	Bianca + Bianca-Gialla	7
		Gialla + Gialla/Arancio + Ara-verd	8
		Verde + Verde- Blu + Blu	9
	BAMBINI F	Bianca + Bianca-Gialla	10
		Gialla + Gialla/Arancio + Ara-verd	11
		Verde + Verde- Blu	12
Nati nel 2008 al 2007 dall' 8° al 9° anno	Fanciulli M	Bianca + Bianca-Gialla	13
		Gialla + Gialla/Arancio + Ara-verd	14
		Verde + Verde- Blu + Blu	15
	Fanciulli F	Bianca + Bianca-Gialla	16
		Gialla + Gialla/Arancio + Ara-verd	17
		Verde + Verde- Blu + Blu	18
Nati nel 2006 al 2005 dal 10° all'11° anno	Ragazzi M	Bianca e gialla	19
		Arancio e Verde	20
		Blu e marrone	21
	Ragazzi F	Bianca e gialla	22
		Arancio e Verde	23
		Blu e marrone	24
Nati nel 2004 al 2003 dal 12° al 13° anno	Esordienti A M	Bianca e gialla	25
		Arancio e Verde	26
		Blu e marrone	27
	Esordienti A F	Bianca e gialla	28
		Arancio e Verde	29
		Blu e marrone	30
Nati nel 2002 al 2001 dal 14° al 15° anno	Esordienti B M	Bianca Gialla Arancio	31
		Verde Blu	32
		Marrone Nera	33
	Esordienti B F	Bianca Gialla Arancio	34
		Verde Blu	35
		Marrone Nera	36
Nati nel 2000 al 1996 dal 16° al 20° anno	Cadetti M	Bianca Gialla Arancio	37
		Verde Blu	38
		Marrone Nera	39
	Cadetti F	Bianca Gialla Arancio	40
		Verde Blu	41
		Marrone Nera	42



Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M. Organizza Manifestazione Regionale Integrata **CSEN ABRUZZO SOLIDALE**



Regolamento sperimentale Kumite Categorie FANCIULLI e RAGAZZI

Divise per cinture Giallo-Arancio; Verde-Blu e Marroni-Nere

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

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.

AZIONI CONSENTITE:

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

- pugno rovescio sul piano trasverso (**Uraiken**);

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (**Mawashigeri e Kizami Mawashigeri**)

- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (**Uramawashigeri**).

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

- pugno diretto controlaterale (**Gyakutsuki**);

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (**Mawashigeri**).

- **Proiezione dalla cintura in giù. Obbligatorio tenere almeno con una mano l'avversario e chiudere l'azione entro 3 secondi. Le proiezioni solo per le categoria RAGAZZI**

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 nelle categorie Fanciulli

- eseguire tecniche di proiezione dalla cintura in su o NON tenere l'avversario.

- **E' obbligatorio l'uso dei guantini, dei paratibia e dei paracolpo del piede.**
- **E' obbligatorio l'uso del corpetto e del paradenti.**
- **È vietato l'utilizzo dei Caschetti**



Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M.
Organizza Manifestazione Regionale Integrata
CSEN ABRUZZO SOLIDALE



Kumite Regolamento Esordienti "A" SPERIMENTALE

Divise per cinture Giallo-Arancio; Verde-Blu e Marroni-Nere

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 , **con la variante che verrà assegnato il PUNTO TECNICO.** In caso di parità si procederà all'HANTEI.

Durata combattimento:80 secondi senza interruzioni (Atoshi Baraku a 70)

- E' obbligatorio l'uso dei **guantini**, dei **paratibia** e dei **paracolli del piede.**
- E' obbligatorio l'uso del **corpetto** e del **paradenti.**
- **È vietato l'utilizzo dei Caschetti o maschere.**

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. **NO Skin Touch**
- Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (chudan) possono essere con leggero contatto. **SI Skin Touch**
- **Proiezione dalla cintura in giù. Obbligatorio tenere almeno con una mano l'avversario e chiudere l'azione entro 3 secondi.**

COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE:

- tutte le tecniche non citate tra quelle consentite; 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).
- Sono vietate tecniche dirette.
- eseguire tecniche di proiezione dalla cintura in su o NON tenere l'avversario o superare i tre secondi dell'azione .

Sono consentite solo le seguenti tecniche :

- **Giaku Tsuki Chudan;**
- **Uraken Uchi;**
- **Mawashi Gheri (JODAN E CHUDAN)**
- **Ura Mawashi Gheri (JODAN E CHUDAN)**
- **Proiezione dalla cintura in giù con accompagnamento dell'avversario.**



Comitato Regionale CSEN Abruzzo Karate e A.M.
Organizza Manifestazione Regionale Integrata
CSEN ABRUZZO SOLIDALE



Kumite Regolamento Eso B
Leggere regolamento CSEN Nazionale Karate

CATEGORIE DI PESO

MASCHI da Kg. **42** a Kg. **47,52,57,63,70,78**, oltre **78**

FEMMINE da Kg. **37** a Kg. **42, 47, 54, 63**, oltre **63**

DURATA INCONTRO 120 SEC. - ATOSHI BARAKU 110 SEC.

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). **Skin Touch**
- Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (chudan) possono essere con leggero contatto. **SI Skin Touch**
- **Proiezione dalla cintura in giù. Obbligatorio tenere almeno con una mano l'avversario e chiudere l'azione entro 3 secondi.**

COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE:

- tutte le tecniche non citate tra quelle consentite; 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).
- Sono vietate tecniche dirette.
- eseguire tecniche di proiezione dalla cintura in su o NON tenere l'avversario o superare i tre secondi dell'azione .

Sono consentite solo le seguenti tecniche :

- **Giaku Tsuki Chudan;**
- **Uraken Uchi;**
- **Mawashi Gheri (JODAN E CHUDAN)**
- **Ura Mawashi Gheri (JODAN E CHUDAN)**
- **Proiezione dalla cintura in giù con accompagnamento dell'avversario.**

- **E' obbligatorio l'uso dei **guantini**, dei **paratibia** e dei **paracollo del piede**.**
- **E' obbligatorio Conchiglia per i Maschi e Paraseno per le Donne**
- **E' obbligatorio l'uso del corpetto e del paradenti.**

PER QUANTO NON SPECIFICATO SI FA RIFERIMENTO AL
"PROGRAMMA DELL'ATTIVITÀ FEDERALE FIJLKAM 2014 – SETTORE KARATE".