



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

SABATO 23 Novembre 2019

Ritrovo ore 10.00 per inizio gara ore 10.30 INIZIO SPECIALITA':

KATA CAMPIONATO NAZIONALE

KATA INDIVIDUALE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESORDIENTI Maschile	M/N	2007-2006
ESORDIENTI Femminile	M/N	2007-2006
CADETTI Maschile	M/N	2005-2004
CADETTI Femminile	M/N	2005-2004
JUNIORES Maschile	M/N	2003-2002
JUNIORES Femminile	M/N	2003-2002
SENIORES A Maschile	M/N	2001-1999
SENIORES A Femminile	M/N	2001-1999
SENIORES B Maschile	M/N	1998-1984
SENIORES B Femminile	M/N	1998-1984
MASTER A/B Maschile	M/N	1983-1974
MASTER A/B Femminile	M/N	1983-1974
MASTER C/D Maschile	M/N	1973-1964
MASTER C/D Femminile	M/N	1973-1964
MASTER E/F Maschile	M/N	1963-1954
MASTER E/F Femminile	M/N	1963-1954

KATA A SQUADRE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESO - CAD - JUN (M.le e F.le)	M/N	2007-2002
SEN A/B - MA A/B - C/D - E/F (M.le e F.le)	M/N	2001-1954



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

SABATO 23 Novembre 2019

Ritrovo ore 10.00 per inizio gara ore 10.30 INIZIO SPECIALITA':

CAMPIONATO SPERIMENTALE KATA DI STILE

KATA INDIVIDUALE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESORDIENTI Maschile	M/N	2007-2006
ESORDIENTI Femminile	M/N	2007-2006
CADETTI Maschile	M/N	2005-2004
CADETTI Femminile	M/N	2005-2004
JUNIORES Maschile	M/N	2003-2002
JUNIORES Femminile	M/N	2003-2002
SENIORES A Maschile	M/N	2001-1999
SENIORES A Femminile	M/N	2001-1999
SENIORES B Maschile	M/N	1998-1984
SENIORES B Femminile	M/N	1998-1984
MASTER A/B Maschile	M/N	1983-1974
MASTER A/B Femminile	M/N	1983-1974
MASTER C/D Maschile	M/N	1973-1964
MASTER C/D Femminile	M/N	1973-1964
MASTER E/F Maschile	M/N	1963-1954
MASTER E/F Femminile	M/N	1963-1954



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

SABATO 23 Novembre 2019

Controllo peso(vedi sotto) inizio gara ore 14.30 INIZIO SPECIALITA' :

KUMITE

KUMITE INDIVIDUALE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESORDIENTI Maschile	M/N	2007-2006
ESORDIENTI Femminile	M/N	2007-2006
CADETTI Maschile	M/N	2005-2004
CADETTI Femminile	M/N	2005-2004
JUNIORES Maschile	M/N	2003-2002
JUNIORES Femminile	M/N	2003-2002
SENIORES A Maschile	M/N	2001-1999
SENIORES A Femminile	M/N	2001-1999
SENIORES B Maschile	M/N	1998-1984
SENIORES B Femminile	M/N	1998-1984
MASTER A/B Maschile	M/N	1983-1974
MASTER A/B Femminile	M/N	1983-1974

CONTROLLO PESO CAMPIONATO NAZIONALE

Controllo peso obbligatorio per tutti gli atleti cinture marroni e nere categorie kumite.

Tutti gli atleti dovranno presentarsi al controllo peso muniti di documento d'identità e cartellino personale inserito nella busta della società che verrà consegnata all'accredito.

La tolleranza ammessa per ciascuna categoria è di 0,5 kg

Orari per il controllo peso:

- **Esordienti: 10:30 – 11:30**
- **Cadetti: 11:30 – 12:30**
- **Juniores: 12:30 – 13:30**
- **Seniores e Master: 13:30 – 14:30**



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

DOMENICA 24 Novembre 2019

Ritrovo ore 8.00 per inizio gara ore 09.00 INIZIO SPECIALITA' :

PERCORSO A TEMPO - PALLONCINO - KATA

PERCORSO A TEMPO		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
BAMBINI A Maschile	B – G/A – V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI A Femminile	B – G/A – V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI B Maschile	B – G/A – V/B/M	2013 – 2012
BAMBINI B Femminile	B – G/A – V/B/M	2013 – 2012
FANCIULLI Maschile	B – G/A – V/B/M	2011 – 2010
FANCIULLI Femminile	B – G/A – V/B/M	2011 – 2010
RAGAZZI Maschile	B – G/A – V/B/M	2009 – 2008
RAGAZZI Femminile	B – G/A – V/B/M	2009 – 2008

PALLONCINO		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
BAMBINI A Maschile	B – G/A – V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI A Femminile	B – G/A – V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI B Maschile	B – G/A – V/B/M	2013 – 2012
BAMBINI B Femminile	B – G/A – V/B/M	2013 – 2012
FANCIULLI Maschile	B – G/A – V/B/M	2011 – 2010
FANCIULLI Femminile	B – G/A – V/B/M	2011 – 2010
RAGAZZI Maschile	B – G/A – V/B/M	2009 – 2008
RAGAZZI Femminile	B – G/A – V/B/M	2009 – 2008

KATA		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
BAMBINI A Maschile	B – G/A – V/B/M	2015 – 2014
BAMBINI A Femminile	B – G/A – V/B/M	2015 – 2014
BAMBINI B Maschile	B – G/A – V/B/M	2013 – 2012
BAMBINI B Femminile	B – G/A – V/B/M	2013 – 2012
FANCIULLI Maschile	B – G/A – V/B/M	2011 – 2010
FANCIULLI Femminile	B – G/A – V/B/M	2011 – 2010
RAGAZZI Maschile	B – G/A – V/B - M	2009 – 2008
RAGAZZI Femminile	B – G/A – V/B - M	2009 – 2008



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

DOMENICA 24 Novembre 2019

Ritrovo ore 10.30 per inizio gara ore 11.00 INIZIO SPECIALITA':

PARAKARATE (KATA E PALLONCINO) ORE 11.00

KATA PARAKARATE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
1° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	5 -12 ANNI
2° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	13 - 21 ANNI
3° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	22 - 40 ANNI
4° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	OVER 40 ANNI

PALLONCINO PARAKARATE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
1° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	5 -12 ANNI
2° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	13 - 21 ANNI
3° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	22 - 40 ANNI
4° GRUPPO	B/G - A/V/B - M/N	OVER 40 ANNI



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

DOMENICA 24 Novembre 2019

Ritrovo ore 11.00 per inizio gara ore 11.30 INIZIO SPECIALITA':

KATA CAMPIONATO NAZIONALE

KATA INDIVIDUALE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESORDIENTI Maschile	G/A – V/B	2007-2006
ESORDIENTI Femminile	G/A – V/B	2007-2006
CADETTI Maschile	G/A – V/B	2005-2004
CADETTI Femminile	G/A – V/B	2005-2004
JUNIORES Maschile	G/A – V/B	2003-2002
JUNIORES Femminile	G/A – V/B	2003-2002
SENIORES A/B Maschile	G/A – V/B	2001-1984
SENIORES A/B Femminile	G/A – V/B	2001-1984
MASTER A/B + C/D + E/F M.	G/A – V/B	1983-1954
MASTER A/B + C/D + E/F F.	G/A – V/B	1983-1954

KATA A SQUADRE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESO - CAD - JUN (M.le e F.le)	G/A – V/B	2007-2002
SEN A/B - MA A/B – C/D – E/F (M.le e F.le)	G/A – V/B	2001 – 1954



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

DOMENICA 24 Novembre 2019

Ritrovo ore 14.00 per inizio gara ore 14.30 INIZIO SPECIALITA' :

KUMITE INDIVIDUALE		
CATEGORIE	CINTURE	Anno di Nascita
ESORDIENTI Maschile	V/B	2007-2006
ESORDIENTI Femminile	V/B	2007-2006
CADETTI Maschile	V/B	2005-2004
CADETTI Femminile	V/B	2005-2004
JUNIORES Maschile	V/B	2003-2002
JUNIORES Femminile	V/B	2003-2002
SENIORES A/B Maschile	V/B	2001-1984
SENIORES A/B Femminile	V/B	2001-1984
MASTER A/B Maschile	V/B	1983-1974
MASTER A/B Femminile	V/B	1983-1974

CONTROLLO PESO CAMPIONATO NAZIONALE

Controllo peso obbligatorio per tutti gli atleti cinture Verdi Blu categorie kumite.

Tutti gli atleti dovranno presentarsi al controllo peso muniti di documento d'identità e cartellino personale inserito nella busta della società che verrà consegnata all'accredito.

La tolleranza ammessa per ciascuna categoria è di 0,5 kg

Orari per il controllo peso:

- **Esordienti: 10:30 – 11:30**
- **Cadetti: 11:30 – 12:30**
- **Juniores: 12:30 – 13:30**
- **Seniores e Master: 13:30 – 14:30**



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

REGOLAMENTO

Regolamento PERCORSO, PALLONCINO, KATA INDIVIDUALE

categorie bambini A/B, fanciulli e ragazzi:

NUOVI PERCORSI

GUARDARE DA PAGINA 19 A 24!!!

TROVERETE MODALITA' DI ESECUZIONE ED ERRORI PREVISTI

FARE RIFERIMENTO AL GRAN PREMIO GIOVANISSIMI 2019

PER QUANTO RIGUARDA LA STRUTTURA DEI PERCORSI

- Il percorso scelto per **BAMBINI E FANCIULLI** sarà il 2 di 3.
- Il percorso scelto per i **RAGAZZI** sarà il 3 di 4

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.

Ogni parte del percorso non svolta comporta 5/10 secondi di penalità

- **KATA INDIVIDUALE:** Si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nel kata non sarà preso in considerazione il tempo.
- **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 – Chudan Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-UraMawashigeri) 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 Bambini. La prova consiste in 20" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.*
- *Classe fanciulli. 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.*

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.



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

Regolamento KATA individuale a partire dalla categoria ESORDIENTI

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

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI e Valutazione A PUNTEGGIO.

Cinture G/A: possono ripetere lo stesso kata DELLA QUALIFICAZIONE

Cinture V/B : NON possono ripetere lo stesso kata DELLA QUALIFICAZIONE

Cintura marrone e nera

SEMIFINALI

8 ATLETI QUALIFICATI e Valutazione A PUNTEGGIO.

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI e Valutazione A PUNTEGGIO.

Cinture M/N: cambiare kata ad ogni turno,

NON possono ripetere lo stesso kata DELLA QUALIFICAZIONE

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



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

REGOLAMENTO CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

Cintura marrone e nera

QUALIFICAZIONI

SHITEI KATA

Un solo Kata per il primo turno.

Valutazione a punteggio.

In caso di parità, valutazione a bandierine,

è possibile ripetere lo stesso kata.

SEMIFINALI

TOKUI KATA

8 ATLETI QUALIFICATI e Valutazione A PUNTEGGIO.

FINALI

TOKUI KATA

4 ATLETI QUALIFICATI e Valutazione A PUNTEGGIO.

Cinture M/N: cambiare kata ad ogni turno

NON possono ripetere lo stesso kata DELLA QUALIFICAZIONE

VEDI LISTA KATA SHITEI A PAGINA 11



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

LISTA KATA SHITEI CAMPIONATO SPERIMENTALE DI STILE

GOJU RYU	SHITO RYU	SHOTOKAN RYU	WADO RYU
SHITEI QUALIFICAZIONI	SHITEI QUALIFICAZIONI	SHITEI QUALIFICAZIONI	SHITEI QUALIFICAZIONI
Saifa	Seienchin	Jion	Seishan
Seipai	Bassai Dai	Kanku Dai	Chinto
Seisan	Matsumura rohai	Enpi	Niseshi
Kururunfa	Seipai	Kanku Sho	Kushanku

**VERRA' STILATA UNA CATEGORIA
CON RELATIVA PREMIAZIONE (1°,2° 3°,3°)
PER OGNUNO DEI 4 STILI**



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

Regolamento di KUMITE:

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

mascherina per ESORDIENTI

Conchiglia,

Guantini,

Paradenti,

Paratibia (collo/piede),

Paraseno per tutte le categorie femminili,

corpetto per tutte le categorie,

cintura rossa e blu.

PESATURA OBBLIGATORIA

PER LE CATEGORIE AGONISTICHE KUMITE (CINTURE VERDI BLU / MARRONI NERE)

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

NELLE CATEGORIE DA ESORDIENTI A MASTER MARRONI E NERE MASCHILI E FEMMINILI

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

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

DURATA COMBATTIMENTI

ESORDIENTI: 1 MINUTO E 30 SECONDI (ATOSHI BARAKU A 1 MINUTO E 15 SEC)

CAD JUN SEN MASTER: 2 MINUTI (ATOSHI BARAKU A 1 MINUTO E 45 SEC)



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

Gli Atleti sono suddivisi nelle seguenti categorie di peso:

	Maschile		Femminile	
	Peso iniziale	Peso finale	Peso iniziale	Peso finale
ESORDIENTI				
1	33	39.9	30	36.9
2	40	44.9	37	41.9
3	45	49.9	42	46.9
4	50	54.9	47	52.9
5	55	60.9	53	59.9
6	61	67.9	60	67.9
7	68	74.9	68	77
8	75	83.9		
9	84	94		
CADETTI				
1	40	46.9	35	41.9
2	47	51.9	42	46.9
3	52	56.9	47	53.9
4	57	52.9	54	61.9
5	63	69.9	62	70.9
6	70	77.9	71	80
7	78	86.9		
8	87	97		
JUNIORES				
1	43	49.9	41	47.9
2	50	54.9	48	52.9
3	55	60.9	53	58.9
4	61	67.9	59	65.9
5	68	74.9	66	73.9
6	75	82.9	74	--
7	83	90.9		
8	91	--		
SENIORES – MASTER				
1	--	59.9	--	49.9
2	60	66.9	50	54.9
3	67	74.9	55	60.9
4	75	83.9	61	67.9
5	84	93.9	68	--
6	94	--		



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

REGOLAMENTO KATA PARAKARATE

Categorie:

- D.F. - Atleti in carrozzina e Atleti con diversità fisica generica
- D.I.R. - Sindrome di Down -- Cerebrosesi -- A.D.H.D. Sindrome di Autismo
- D.S. (IPOVEDENTE – NON VEDENTE) IPOVEDENTE GAREGGIA CON IL NON VEDENTE SE INDOSSA LA MASCHERINA ALTRIMENTI SI DIVIDONO LE CATEGORIE
- NON UDENTI (RIENTRANO IN QUESTA CATEGORIA TUTTI GLI ATLETI CHE HANNO SULL'ORECCHIO MIGLIORE UNA SORDITA' AL DI SOTTO DI 55 DB)

I DISABILI CON CATEGORIA D.I.R. POSSONO FARE ANCHE UN KATA DI LIBERA INTERPRETAZIONE MA CHE NON DURI PIU' DI 80 SEC. E POSSONO ESSERE ASSISTITI DAL COACH

La competizione per Atleti con disabilità è una gara di Kata individuale o prova libera che si articola secondo categorie di età e di disabilità.

Gli Atleti vengono suddivisi per età e disabilità

Viene applicato il sistema di valutazione a punteggio

La valutazione viene data dai 5 Giudici al suono bitonale dell'Arbitro Centrale. Vengono eliminati dal computo complessivo il voto più alto o uno dei voti più alti e il voto più basso o uno dei voti più bassi.

Per tutte le disabilità vengono fatte le seguenti divisioni di età e grado

- 1° gruppo : 5-12 anni
- 2° gruppo : 13-21 anni
- 3° gruppo : 22-40 anni
- 4° gruppo : over 40 anni

Il gruppo delle cinture sarà:

- 1° gruppo : B/G
- 2° gruppo : A/V/B
- 3° gruppo : M/N

TUTTI GLI ATLETI PARTECIPANTI VENGONO PREMIATI CON MEDAGLIA, COMUNQUE SEMPRE DIFFERENZIANDO IL PODIO CON IL PRIMO, SECONDO, TERZO E QUARTO.

Per le iscrizioni si chiede cortesemente di compilare il file word allegato alla presente circolare di gara



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

REGOLAMENTO KATA PARAKARATE

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

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

D.S. (IPOVEDENTE – NON VEDENTE) IPOVEDENTE GAREGGIA CON IL NON VEDENTE SE INDOSSA LA MASCHERINA ALTRIMENTI SI DIVIDONO LE CATEGORIE

NON UDENTI (RIENTRANO IN QUESTA CATEGORIA TUTTI GLI ATLETI CHE HANNO SULL'ORECCHIO MIGLIORE UNA SORDITA' AL DI SOTTO DI 55 DB)

I DISABILI CON CATEGORIA D.I.R. POSSONO FARE ANCHE UN KATA DI LIBERA INTERPRETAZIONE MA CHE NON DURI PIU' DI 80 SEC. E POSSONO ESSERE ASSISTITI DAL COACH

La competizione per Atleti con disabilità è una gara di Kata individuale o prova libera che si articola secondo categorie di età e di disabilità.

Gli Atleti vengono suddivisi per età e disabilità

Viene applicato il sistema di valutazione a punteggio

La valutazione viene data dai 5 Giudici al suono bitonale dell'Arbitro

Centrale. Vengono eliminati dal computo complessivo il voto più alto o

uno dei voti più alti e il voto più basso o uno dei voti più bassi.

REGOLAMENTO PALLONCINO PARAKARATE

- **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 – Chudan Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-UraMawashigeri) 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.

➤ *X TUTTE LE CLASSI. La prova consiste in 20" di libera combinazione di Tecniche di gambe e di braccia.*



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PARAKARATE

Modulo di iscrizione Gara IS001

Foglio Società 1

Data _____

SOCIETA' : _____

CITTA' : _____ **TEL. :** _____ **E-MAIL :** _____

Iscrive alla gara per atleti con disabilità alla gara

SPORT INTEGRATO CSEN seguenti atleti, 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



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PARAKARATE

Modulo di iscrizione Gara IS001

Foglio Società 2

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

Cognome Nome	Data di nascita	categoria	cintura	note

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

Cognome Nome	Data di nascita	categoria	cintura	note

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

Cognome Nome	Data di nascita	categoria	cintura	note



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

QUOTE ISCRIZIONE

KATA - Da ESORDIENTI a MASTER	20,00 €
KUMITE - Da ESORDIENTI a MASTER	20,00 €
PERCORSO + PALLONCINO + KATA (o anche uno solo dei tre):	20,00 €
KATA a squadre:	30,00 €

Le iscrizioni vanno fatte on-line sul sito www.csenkaratenazionale.it a partire da **martedì 15/10/2019** e tassativamente entro e non oltre le ore **12:00 A.M. DI MERCOLEDÌ 20/11/2019**

Le credenziali per accedere al programma ISCRIZIONI si richiedono compilando il format

"RICHIEDI UTENZA" sul sito WWW.CSENKARATENAZIONALE.IT cliccando su ISCRIZIONI ON LINE.

**POSSONO PARTECIPARE ALL'EVENTO SOLO LE ASSOCIAZIONE ISCRITTE ALLO CSEN
CON ATLETI REGOLARMENTE TESSERATI ALLO CSEN.**

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 41S 02008 01652 000101404767

La **ricevuta deve essere inviata** al seguente indirizzo mail: segr.csenkarategarenazionali@gmail.com entro e non oltre **20/11/2019**

La ricevuta del bonifico deve essere esibita al ritiro dei pass insieme al RIASSUNTO ISCRIZIONI stampato dal programma iscrizioni.

Sarà possibile effettuare anche il pagamento in loco.

N.B. DA QUEST'ANNO SARA' POSSIBILE FARE LE ISCRIZIONI ON LINE ANCHE PER IL PARAKARATE

Per ulteriori informazioni contattare:

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



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

Note:

All'atto dell'iscrizione on-line si chiede di specificare sempre i dati reali degli atleti:

- età,
- cintura
- 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.

SI PREGA DI CONTROLLARE ATTENTAMENTE LE ISCRIZIONI, OGNI VARIAZIONE DI CATEGORIE, CINTURE E PESI IN FASE DI GARA AVRA'UN COSTO DI EURO 5

Classifica per Società:

- Classifica per Club di specialità "Kata"
- Classifica per Club specialità "Kumite"
- Classifica per Club specialità "Percorso e Palloncino"
- Classifica per Club "Parakarate"
- Classifica per club "kata di stile"
- Classifica per Club "Generale" CAMPIONATO NAZIONALE CSEN DI KARATE 2019"

Verranno premiate le prime 4 società sportive.

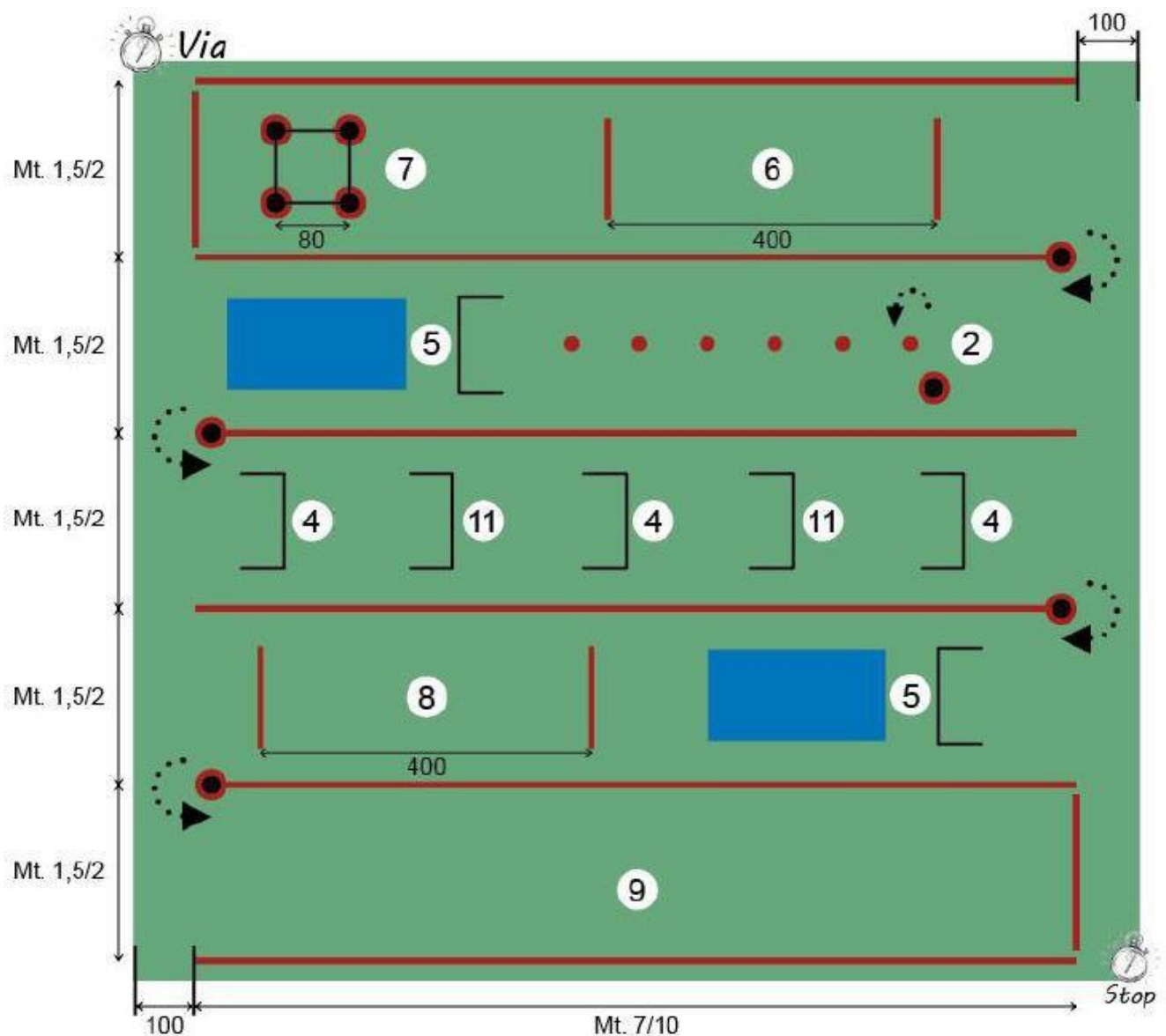
PER ULTERIORI INFORMAZIONI E COMUNICATI CONSULTARE IL SITO :

WWW.CSENKARATENAZIONALE.IT

PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PERCORSO

Bambini/Fanciulli 2 di 3





CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PERCORSO

Bambini/Fanciulli 2 di 3

Legenda:

7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato MODALITA' BAMBINI FANCIULLI;

6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);

Penalità :

7) 1 secondo ogni passaggio saltato/

7) 5 secondi salto completo della stazione

6) 1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza

6) 1 secondo se ci si alzi prima che le mani siano uscite dalla stazione (riga)

6) 5 secondi salto completo della stazione

Legenda:

2) Slalom tra i paletti;

5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

Penalità :

2) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto

2) 5 secondi salto completo della stazione

5) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

5) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

5) 5 secondi se si salta la stazione



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PERCORSO

Bambini/Fanciulli 2 di 3

Legenda:

4) Superamento libero dell'ostacolo;

11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti.

Penalità :

4) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto

4+ 11+4+11+4) 5 secondi salto completo della stazione

11) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto

11) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

Legenda:

5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

8) Balzi in avanzamento a lepre;

Penalità :

5) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

5) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

5) 5 secondi salto completo della stazione

8) 1 secondo se le mani vengono posizionate all'interno della stazione prima dell'inizio dei balzi

8) 1 secondo se le mani e i piedi escono prima della riga di fine stazione

8) 5 secondi se si salta la stazione

Legenda:

9) Corsa;

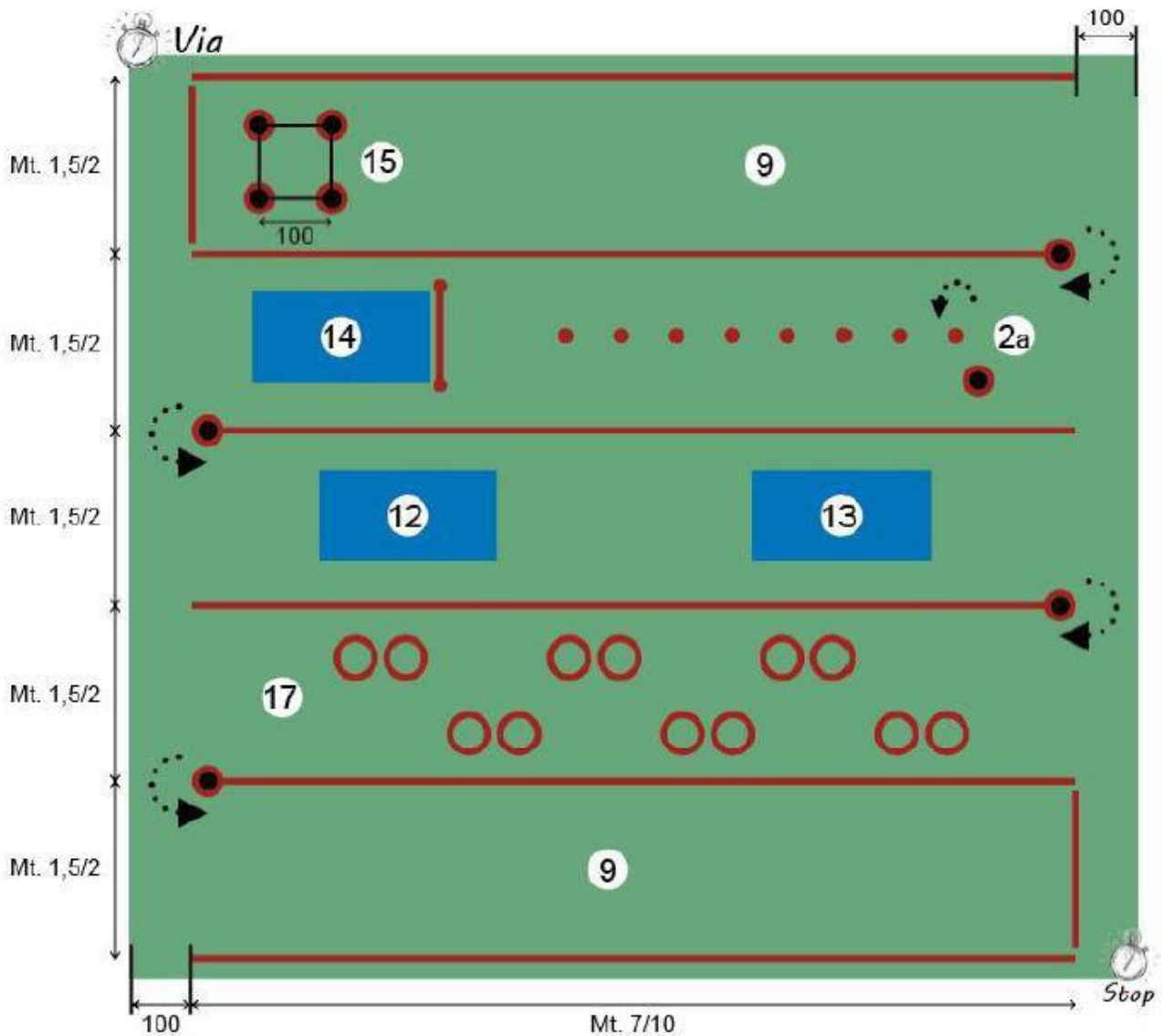
Penalità :

9) Nessuna penalità

PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PERCORSO

Ragazzi 3 di 4





CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PERCORSO

Ragazzi 3 di 4

Legenda:

15) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato MODALITA' RAGAZZI;

9) Corsa;

Penalità :

15) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo non superato a piedi pari uniti

15) 10 secondi salto completo della stazione

9) Nessuna penalità

Legenda:

2a) Slalom tra i paletti variante ragazzi;

14) Capovolta saltata (tuffo);

Penalità :

2a) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto

2a) 5 secondi salto completo della stazione

14) 1 secondo se la capovolta non è saltata

14) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

14) 5 secondi se si salta la stazione



CAMPIONATO NAZIONALE KARATE 2019

CAMPIONATO NAZIONALE SPERIMENTALE KATA DI STILE

CAMPIONATO NAZIONALE PARAKARATE



PALASPORT LUIGI PRATIZZOLI - FIDENZA (PR) VIA TOGLIATTI,41

PERCORSO

Ragazzi 3 di 4

Legenda:

12) Ruota dx;

13) Ruota sx;

È possibile invertire l'ordine dx-sx,

purché la ruota sia eseguita bilateralmente;

Penalità:

12/13) 1 secondo Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino

12/13) 5 secondi salto completo della stazione

Legenda:

17) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali.

E' una sequenza di 12 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due con il piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.

Penalità:

17) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.

17) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.

17) 5 secondi salto completo della stazione.

Legenda:

9) Corsa;

Penalità :

9) Nessuna penalità