



# **GARA REGIONALE KARATE CSEN 2019**



**20 OTTOBRE 2019**

**CON IL PATROCINIO DELLA FIJKAM CAMPANIA**

**PALAZZETTO DELLO SPORT "ANGIONI CALIENDO"  
MADDALONI (CE) VIA A. DE CURTIS 16**

**GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE  
KATA  
KUMITE**

**GRAN PREMIO GIOVANISSIMI  
RITROVO ORE 8,00 INIZIO GARA ORE 8,30**

**Kata inizio gara ore 10,30 a seguire gara Kumite.**

**Regolamento KATA individuale cinture colorate un solo Kata per il primo turno, che potrà essere ripetuto, senza ripescaggi; regolamento KATA individuale cinture marroni / nere Kata diverso ad ogni turno, con ripescaggi.**

**Regolamento Kumite vedi regolamento Fijlkam**

(gli orari possono essere soggetti a lievi variazioni)

# GARA REGIONALE KARATE CSEN 2019

DOMENICA 20 Ottobre 2019

Bambini, Fanciulli, Ragazzi inizio gara ore 8,30

## Gara Gran Premio Giovanissimi



CLASSI	ETA'	GRADO
<i>Bambini</i>	<i>2015 al 2012 (4-5-6-7 anni)</i>	<i>Da gialla a marrone</i>
<i>Fanciulli</i>	<i>2011 al 2010 (8-9 anni)</i>	<i>Da gialla a marrone</i>
<i>Ragazzi</i>	<i>2009 al 2008 (10-11 anni)</i>	<i>Da gialla a marrone</i>

### PROSPETTO GLOBALE DELLA COMBINATA

CLASSI DI GARA	PROVE	
BAMBINI (4-5-6-7-anni )	<b>3:PROVE</b>	
	1^Percorso a tempo; (obbligatorio)	M+F
	2^Gioco tecnico con palloncino 20" (obbligatorio)	M+F
	3^ Fondamentali 20".(a scelta)	M+F
FANCIULLI (8-9 – anni )	<b>4 PROVE</b>	
	1^Percorso a tempo; (obbligatorio )	M+F
	2^Gioco tecnico con palloncino 20" (obbligatorio )	M+F
	3^ prova libera. 20"-50" (a scelta)	M+F
	4^combattimento dimostrativo 40" (a scelta )	M+F
RAGAZZI (10-11 . anni )	<b>5 PROVE</b>	
	1^ Percorso a tempo (obbligatorio)	M+F
	2^ Gioco tecnico con palloncino 35" (obbligatorio)	M+F
	3^ Sound Karate a coppie 20"-50" (a scelta)	M+F
	4^ prova libera e kata (a scelta)	M+F
	4^ Prova Libera e Kata (a scelta)	M+F
5^ Combattimento dimostrativo 60" (a scelta )	M+F	

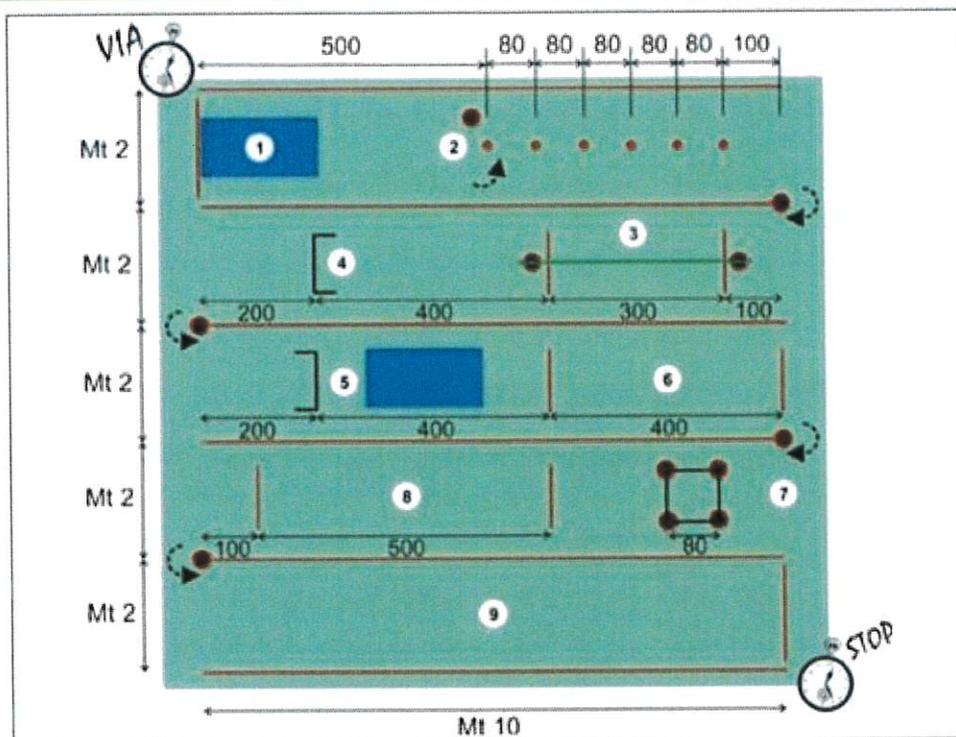


fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

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 (n. 5);
- 9) Corsa finale.

**Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:**

- n° 6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n° 4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- n° 2 coni con altezza cm. 35 per la composizione dell'El. 3;
- n° 2 ostacoli altezza cm. 35 per El. 4 e 5;
- n° 1 cono o clavetta o bottiglia di plastica colorata per sbarrare l'ingresso a sinistra dell'El. 2;
- n° 1 rotolo di nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione delle corsie;
- n° 1 rotolo di nastro adesivo colorato;
- n° 4 coni con fori altezza cm. 35 e una corda o asta orizzontale (di plastica) o similari, che, passando attraverso i fori dei coni, formi un quadrato di cm. 80 per ogni lato.

Per il posizionamento degli elementi del Percorso a Tempo fare riferimento alla fig. 1



## GARA REGIONALE KARATE CSEN 2019



DOMENICA 20 Ottobre 2019

Inizio gara ore 10,30

### KATA Individuale

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	G / A - V / B - M / N	2007 - 2006
ESORDIENTI femminile	G / A - V / B - M / N	2007 - 2006
CADETTI maschile	G / A - V / B - M / N	2005 - 2004
CADETTI femminile	G / A - V / B - M / N	2005 - 2004
JUNIOR / SENIOR maschili	G / A - V / B - M / N	2003 - 1984
JUNIOR / SENIOR femminili	G / A - V / B - M / N	2003 - 1984



## GARA REGIONALE KARATE CSEN 2019



DOMENICA 20 Ottobre 2019

Inizio gara ore 12,30

### KUMITE Individuale

	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschili	G / A / V / B – M / N	2007 - 2006
ESORDIENTI femminili	G / A / V / B – M / N	2007 - 2006
CADETTI maschili	G / A / V / B – M / N	2005 - 2004
CADETTI femminili	G / A / V / B – M / N	2005 - 2004
JUNIOR maschili	G / A / V / B – M / N	2003 - 2002
JUNIOR femminili	G / A / V / B – M / N	2003 - 2002
SENIORES maschili	G / A / V / B – M / N	2001 - 1984
SENIORES femminili	G / A / V / B – M / N	2001 - 1984

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



## **GARA REGIONALE KARATE CSEN 2019**

**LE ISCRIZIONI VANNO FATTE ENTRO IL GIORNO 14/10/19 INVIANDO:**

**IL MODULO DEL GRAN PREMIO GIOVANISSIMI AL M° LALLO ANTONIO**

**FAX: 0825 030118**

**e-mail: [antlallo52@gmail.com](mailto:antlallo52@gmail.com)**

**IL MODULO DELLA GARA KATA E KUMITE AL SIG. ANDREA BRESCIANI**

**e-mail: [a.bresciani2005@libero.it](mailto:a.bresciani2005@libero.it)**

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE CONTATTARE IL NUMERO  
Cell. 328-3036783 DEL MAESTRO LUIGI FIORINELLI**

**QUOTE ISCRIZIONI:**

**BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI - ESORDIENTI - CADETTI – JUNIOR – SENIOR  
€ 15,00**

**PAGAMENTO ISCRIZIONI SUL LUOGO DI GARA**

### **PREMIAZIONI**

**SARANNO PREMIATI TUTTI GLI ALTLETI PARTECIPANTI AL GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE.  
E I CLASSIFICATI FINO AI TERZI POSTI CATEGORIE ESORDIENTI – CADETTI – JUNIOR - SENIOR**



## Settore Karate

### "ISCRIZIONE GARE"

Kumite      **Kata**      Individuale       a Squadre      Maschile       Femminile

**Classe:**    **Esordienti**       **Cadetti**       **Juniores**       **Seniores**       **Master**       \_\_\_\_\_

La Società Sportiva \_\_\_\_\_      Codice \_\_\_\_\_

Colori Sociali: \_\_\_\_\_      Regione: \_\_\_\_\_

Denominazione Gara \_\_\_\_\_      Luogo e data: \_\_\_\_\_

Iscrive i seguenti Atleti/Squadra e allega alla presente l'attestazione originale del versamento di € \_\_\_\_\_ sul C/C/P N. \_\_\_\_\_ Intestato \_\_\_\_\_

N.	N° Licenza Federale	Cognome e Nome	Data di Nascita	Grado	Categoria di Peso
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

**Dirigente Sociale Responsabile** \_\_\_\_\_

**Insegnante Tecnico** \_\_\_\_\_

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati alla FIJKAM/Karate o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

\_\_\_\_\_   
Luogo e data

\_\_\_\_\_   
Timbro e firma



**Settore Karate**

**ISCRIZIONE "GRAN PREMIO GIOVANISSIMI"**

**Bambini**
 **Fanciulli**
 **Ragazzi**

<b>La Società Sportiva:</b>	<b>Codice</b> K
<b>Colori Sociali:</b>	<b>Regione:</b>
<b>Denominazione Gara:</b>	<b>Luogo e data:</b>

N.	N° Licenza Federale	Cognome e Nome	Data di Nascita	CO	GP	PL	CD	PE	SK
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Legenda:

<b>CO</b>	Combinata	<b>GP</b>	Gioco Tecnico con Palloncino	<b>PL</b>	Prova Libera	<b>CD</b>	Combattimento Dimostrativo
<b>PE</b>	Percorso	<b>SK</b>	Sound Karate				

Segnare con una X la gara alla quale l'Atleta intende partecipare.  
L'iscrizione alla Combinata comporta la partecipazione a tutte le prove previste.

**Dirigente Sociale Responsabile** \_\_\_\_\_

**Insegnante Tecnico** \_\_\_\_\_

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati alla FIJKAM/Karate o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

\_\_\_\_\_ **Luogo e data**

\_\_\_\_\_ **Timbro e firma**