



IL COMITATO PROVINCIALE CSEN FROSINONE

IN COLLABORAZIONE CON

L'A.S.D. GYM PLANET CASSINO

ORGANIZZA

CUP KARATE CHALLENGE

DOMENICA 06 OTTOBRE 2019

Palazzetto dello Sport di Atina
Viale Della Cartiera 392
03042 ATINA (FR)

INTELLIGENZA MOTORIA

COMBINATA - BAMBINI - FANCIULLI – RAGAZZI

KATA MASCHILE/FEMMINILE

KUMITE MASCHILE/FEMMINILE



COMBINATA "GIOCO SPORT KARATE" ORE 09:00

Intelligenza Motoria - BAMBINI A - BAMBINI B - FANCIULLI - RAGAZZI

PERCORSO A TEMPO	Cinture	Anno di Nascita
INTELLIGENZA MOTORIA (M+F)	ANCHE IN TUTA	2016 - 2015
BAMBINI A (M+F)	B - G/A - V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI B (M+F)	B - G/A - V/B/M	2013 - 2012
FANCIULLI (M+F)	B - G/A - V/B/M	2011 - 2010
RAGAZZI (M)	B - G/A - V/B/M	2009 - 2008
RAGAZZI (F)	B - G/A - V/B/M	2009 - 2008
PALLONCINO	Cinture	Anno di Nascita
BAMBINI A (M+F)	B - G/A - V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI B (M+F)	B - G/A - V/B/M	2013 - 2012
FANCIULLI (M+F)	B - G/A - V/B/M	2011 - 2010
RAGAZZI (M)	B - G/A - V/B/M	2009 - 2008
RAGAZZI (F)	B - G/A - V/B/M	2009 - 2008
KATA	Cinture	Anno di Nascita
BAMBINI A (M+F)	B - G/A - V/B/M	2015 - 2014
BAMBINI B (M+F)	B - G/A - V/B/M	2013 - 2012
FANCIULLI (M+F)	B - G/A - V/B/M	2011 - 2010
RAGAZZI (M)	B - G/A - V/B/M	2009 - 2008
RAGAZZI (F)	B - G/A - V/B/M	2009 - 2008

Regolamento intelligenza motoria: l'atleta che verrà iscritto alla prova intelligenza motoria non potrà partecipare a nessun'altra prova.

Verranno premiati tutti gli atleti della categoria intelligenza motoria – bambini A/B- fanciulli- ragazzi con il primo, secondo e terzo posto (tutti saliranno sul podio)

LA PARTECIPAZIONE E' RISERVATA A SOCIETA' CSEN IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO E AFFILIAZIONE PER L'ANNO CORRENTE 2019



REGOLAMENTO COMBINATA GIOCO SPORT KARATE:

Per quanto non espressamente comunicato fare riferimento all'apposito documento Regolamento Giovanissimi oppure al Gran premio giovanissimi Karate edizione Fijlkam 2019.

Nel kata individuale, nel percorso e nel palloncino gli atleti eseguiranno una sola prova.

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 secondi di penalità

Nota IMPORTANTE sul regolamento PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti 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);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri);
- 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).

Sarà detratto 1 punto per ogni infrazione relativa all'utilizzo di tecniche non consentite oppure all'uso di tecniche che tocchino il Palloncino.

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.

Classe RAGAZZI: La prova consiste in 35" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.



Nota IMPORTANTE sul regolamento KATA

Si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nel kata non sarà preso in considerazione il tempo.

- **NELLE CATEGORIE BAMBINI E FANCIULLI GLI ATLETI POTRANNO ESEGUIRE ESCLUSIVAMENTE I KATA DI BASE: Shitoryu – Wadoryu – Shotokan: Pinan/Heian Gojuryu :Taikyoku – Gekisaidaiichi / ni Shiho ukeichi/ni/san – Fukyuichi/ni**
- **NELLA CATEGORIA RAGAZZI GLI ATLETI GAREGGERANNO INDIVIDUALMENTE E NON A COPPIE**
- **NELLA CATEGORIA RAGAZZI, DALLA CINTURA VERDE IN POI È PREVISTO IL TOKUI KATA.**

KATA INDIVIDUALE AGONISTI

KATA INDIVIDUALE	CINTURE	ANNO DI NASCITA
ESORDIENTI maschile	BI - G/A - V/B - M/N	2007 - 2006
ESORDIENTI femminile	BI - G/A - V/B - M/N	2007 - 2006
CADETTI maschile	BI - G/A - V/B - M/N	2005 - 2004
CADETTI femminile	BI - G/A - V/B - M/N	2005 - 2004
JUNIORES maschile	BI - G/A - V/B - M/N	2003 - 2002
JUNIORES femminile	BI - G/A - V/B - M/N	2003 - 2002
SENIORES A maschile	BI - G/A - V/B - M/N	2001 - 1999
SENIORES A femminile	BI - G/A - V/B - M/N	2001 - 1999
SENIORES B maschile	BI - G/A - V/B - M/N	1998 - 1984
SENIORES B femminile	BI - G/A - V/B - M/N	1998 - 1984
MASTER A/B maschile	BI/G/A/V - B/M/N	1983 - 1974
MASTER A/B femminile	BI/G/A/V - B/M/N	1983 - 1974
MASTER C/D maschile	BI/G/A/V - B/M/N	1973 - 1964
MASTER C/D femminile	BI/G/A/V - B/M/N	1973 - 1964
MASTER E/F maschile	BI/G/A/V - B/M/N	1963 - 1954
MASTER E/F femminile	BI/G/A/V - B/M/N	1963 - 1954

KUMITE INDIVIDUALE

Categorie	Cinture	Anno di nascita
ESORDIENTI maschile	B/M/N	2006 - 2007
ESORDIENTI femminile	B/M/N	2006 - 2007
CADETTI maschile	B/M/N	2004 - 2005
CADETTI femminile	B/M/N	2004 - 2005
JUNIORES maschile	B/M/N	2002 - 2003
JUNIORES femminile	B/M/N	2002 - 2003
SENIORES A maschile	B/M/N	1999- 2001
SENIORES A femminile	B/M/N	1999 - 2001
SENIORES B maschile	B/M/N	1998 -1984
SENIORES B femminile	B/M/N	1998 - 1984

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



REGOLAMENTO KATA AGONISTI

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

Valutazione A PUNTEGGIO.

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

Cinture V/B: **NON** possono ripetere lo stesso kata DELLA QUALIFICAZIONE pertanto il kata presentato deve essere differente dal precedente

CINTURA MARRONE E NERA

SEMIFINALI

8 ATLETI QUALIFICATI Valutazione A PUNTEGGIO

FINALI

4 ATLETI QUALIFICATI Valutazione a punteggio

Cinture M/N: cambiare kata ogni turno (massimo 3 kata)

In caso di spareggio possono ripetere lo stesso kata (VALUTAZIONE A BANDIERINE)

Kata individuale :

Per tutte le categorie fino al 4° kyu (cintura arancio) è obbligatorio il kata di base con possibilità di ripeterlo:

Shitoryu - Wadoryu - Shotokan : Pinan/Heian

Gojuryu : Taikyoku - Gekisaidaiichi / ni Shiho ukeichi/ni/san - Fukyuichi/ni

Dal 3°kyu (cintura verde) in poi è previsto il Tokui Kata sempre differente dal precedente eseguito (è possibile alternare anche solo due kata).

IN SINTESI

Cinture B/G/A: 1 kata, possono ripetere lo stesso kata

Cinture V/B: 2 kata diversi (ALTERNANDOLI)

Cinture M/N: cambiare kata ad ogni turno (massimo 3 kata diversi)

LE CINTURE INTERMEDIE VENGONO ACCORPATE AL GRADO INFERIORE
PER QUANTO NON SPECIFICATO SI FA RIFERIMENTO AL REGOLAMENTO FIJLKAM 2019



REGOLAMENTO KUMITE

TUTTI GLI ATLETI DEVONO ESSERE IN POSSESSO DELLE SEGUENTI PROTEZIONI OMOLOGATE:

Paradenti, paraseno per tutte le categorie femminili e maschili, guantini, conchiglia, paratibia (tibia collo piede) cintura rossa e blu.

GLI ATLETI DELLA CLASSE ESORDIENTI DOVRANNO INDOSSARE LA MASCHERA

Verifiche di peso verranno effettuate a campione e gli atleti non in regola al controllo pesi saranno squalificati.

In base al numero degli iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente

CATEGORIE DI PESO: **ESORDIENTI**

A) MASCHI

da Kg. 33 a 40, -45 Kg, -50Kg, -55Kg, -61Kg, -68Kg, -75Kg, -84 Kg, -94 Kg;

B) FEMMINE

da Kg. 30 a 37, -42 Kg, -47Kg, -53Kg, -60Kg, -68 Kg, -77 Kg;

DURATA INCONTRO 90 SEC. ATOSHI BARAKU 75SEC.

CATEGORIE DI PESO **CADETTI**

A) MASCHI

da Kg 40 a 47, -52 Kg, -57 Kg, -63 Kg, -70Kg, -78Kg, -87 Kg, -97 Kg;

B) FEMMINE

da Kg 35a 42, -47 Kg, -54 Kg, -62 kg, -71 kg, -80 Kg;

CATEGORIE DI PESO **JUNIORES:**

A) MASCHI

da Kg 43 a 50, -55 Kg, -61 Kg, -68 Kg, -75 Kg, -83 Kg, -91 Kg, +91 Kg;

B) FEMMINE

da Kg 41 a 48, -53 Kg, -59 Kg, -66 Kg, -74 Kg, +74 Kg;

CATEGORIE DI PESO **SENIORES :**

A) MASCHI

-60 Kg, -67 Kg, -75 Kg, -84 Kg, -94 kg, +94 Kg

B) FEMMINE

-50 Kg, -55 Kg, -61 Kg, -68 Kg, +68 kg

DURATA INCONTRO 120 SEC. ATOSHI BARAKU 105 SEC.

PER TUTTE LE CATEGORIE DI PESO VI È UNA TOLLERANZA DI MASSIMO 500GR

LE CINTURE INTERMEDIE VERRANNO ACCORPATE AL GRADO INFERIORE

PER QUANTO NON SPECIFICATO SI FA RIFERIMENTO
AL "REGOLAMENTO FIJKAM 2019 – SETTORE KARATE".

QUOTE GARA:

KATA + COMBINATA + GIOCO SPORT*	15 €
KATA	15 €
KUMITE	15 €
COMBINATA	15 €
GIOCO SPORT	15 €
2 PROVE: KATA E KUMITE	25 €

**N.B L'atleta che partecipa anche ad una sola disciplina di cui sopra dovrà versare la quota di 15 €*

Le Quote sono da versare sul posto.

PUNTEGGI GARA

Individuale di qualsiasi categoria

Atleta 1° classificato medaglia d'oro.....(10 punti)

Atleta 2° classificato medaglia d'argento(8 punti)

Atleta 3° classificato medaglia di bronzo..... (6 punti)

Classifica per Società.

Verranno premiate le prime 4 società sportive per ogni specialità

– la Classifica per Club di specialità “Kata”

– la Classifica per Club di specialità “KUMITE”

– la classifica per Club di specialità “Percorso e Palloncino”

– la classifica per Club “ Generale”(TROFEO ALLA SOCIETA CHE CONQUISTERA'PIU' PUNTI SOMMANDO TUTTE LE PROVE)

ISCRIZIONI: Tramite I moduli allegati da inviare via mail.
gymplanetcassino@gmail.com

N.B. COMUNICARE N. TEL DI UN RESPONSABILE.



(Iscrizioni, aggiunte e modifiche sono consentite fino alle ore 22.00 di martedì 01/10/2019)

Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento dei 300 iscritti e sarà a cura della scrivente avvisare al raggiungimento del limite massimo di cui sopra.

IL MODULO DI ISCRIZIONE ALLEGATO DOVRA' ESSERE COMPILATO E INVIATO PER EMAIL ESCLUSIVAMENTE IN FORMATO EXCEL.

IN SEDE DI GARA SARA' NECESSARIO PORTARE IL FOGLIO COMPILATO E FIRMATO DAL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

(si prega di compilare accuratamente il modulo in tutte le sue parti COMPRESO IL CODICE FISCALE DI OGNI ATLETA)

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI SUL POSTO E PER OGNI VARIAZIONE O CANCELLAZIONE NON COMUNICATA PREVENTIVAMENTE VI SARÀ UNA PENALE DI € 5,00

Per un corretto svolgimento della manifestazione , gli orari delle singole Categorie verranno comunicati tramite email a tutte le società iscritte alla gara e saranno pubblicati sulla pagina facebook GYM Planet Cassino a partire dal giorno 03 ottobre 2019

All'interno dei campi di gara saranno ammessi un coach ogni 10 atleti, con Pass nominativi. Le categorie potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti

Iscrizioni via email all'indirizzo di posta elettronica:
gymplanetcassino@gmail.com



SERVIZIO RISTORO:

ALL'INTERNO DEL PALAZZETTO SARA' PRESENTE IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE

CATERING

Come raggiungere il luogo di gara

CON L'AUTOMOBILE PER CHI VIENE DA ROMA:
USCIRE AL CASELLO DI CASSINO E PROSEGUIRE PER LA SUPERSTRADA DI ATINA-SORA
ED USCIRE AD ATINA INFERIORE

CON L'AUTOMOBILE PER CHI VIENE DA NAPOLI:
USCIRE AL CASELLO DI CASSINO E PROSEGUIRE PER LA SUPERSTRADA DI ATINA-SORA
ED USCIRE AD ATINA INFERIORE



CSEN FROSINONE

Iscrizioni via email all'indirizzo di posta elettronica:
gymplanetcassino@gmail.com

C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale)
COMITATO PROVINCIALE DI FROSINONE

Via Gaeta, 19, 03023 Ceccano FR

Per ulteriori informazioni

Bruno Pomella

Delegato provinciale Frosinone 349 80 96 815

