



**2° EDIZIONE**

# COPPA CITTA' DI LIVORNO

**PROVA LIBERA  
PALLONCINO  
KATA  
KUMITE**

bambini - fanciulli - ragazzi  
esordienti - cadetti - junior  
senior - master  
U10 - U12 kumite

**MAGGIO 2023  
14  
DOMENICA**

RITROVO ORE 8.30 - INIZIO GARA 9.00

Palasport "La Bastia"  
Via Marco Mastacchi, 188  
**LIVORNO**

**INFO E CONTATTI:** Alessio Magnelli 3287176165 - Fabio Castellucci 3393451297 - mail: [cсен.karate.toscana@gmail.com](mailto:cсен.karate.toscana@gmail.com)

# KARATE

**INGRESSO GRATUITO**

Con il Patrocinio  
e la Copartecipazione del  
**COMUNE  
DI LIVORNO**

**Evento Organizzato dal  
CSEN KARATE  
TOSCANA**

in collaborazione con i  
comitati CSEN  
di Pisa e Livorno

## INDICE

1. LA COPPA CITTA' DI LIVORNO
2. SEDE DI GARA
3. ORGANIZZAZIONE
4. CLASSI D'ETÀ
5. ACCREDITO
6. PROGRAMMA DI GARA
7. REGOLAMENTO DI GARA
8. LISTA CODICI CATEGORIE DI GARA
9. ISCRIZIONI
10. CONTATTI

### 1. LA COPPA CITTA' DI LIVORNO

La 2° edizione della Coppa Città di Livorno 2023 rappresenta la volontà della Csen Toscana Karate di dare continuità ad una gara che ha avuto un enorme successo alla sua prima edizione dello scorso anno.

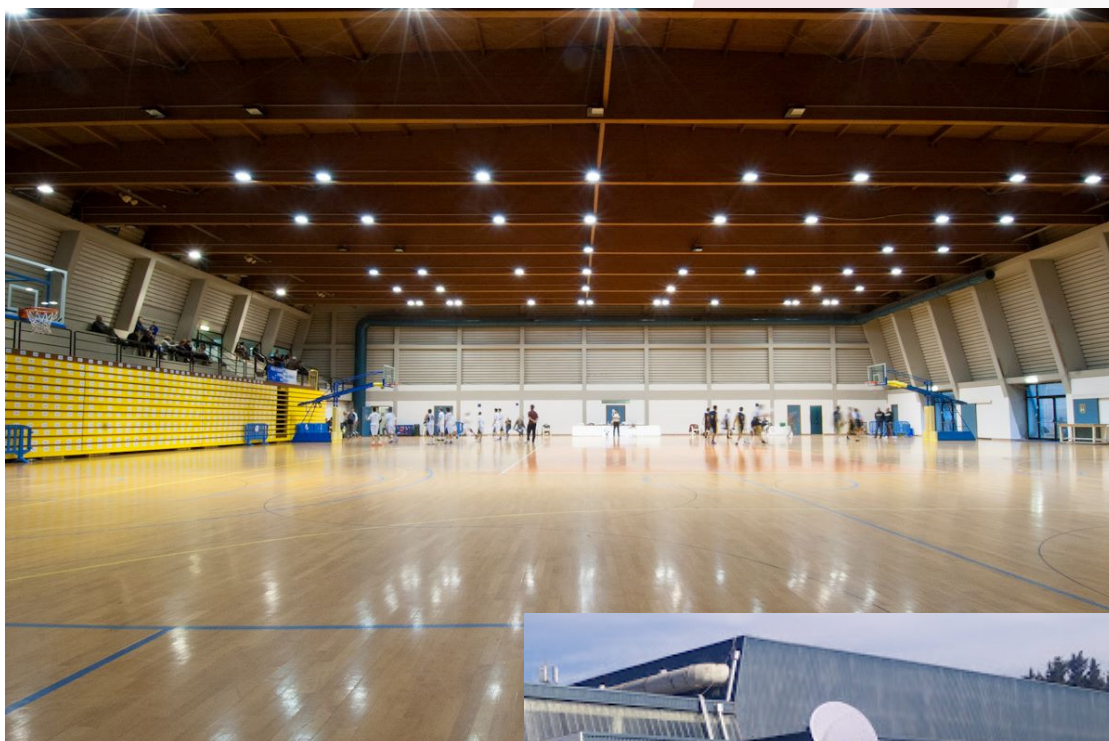
La gara si prefigge lo scopo di promuovere il karate in un territorio dove questa disciplina ha avuto una grande tradizione.

Grazie alla collaborazione fra il Comune di Livorno ed il Comitato territoriale Csen ci aspettiamo numerosi partecipanti per condividere l'idea di sport, aggregazione e divertimento che, da sempre, contraddistingue lo Csen.

La formula è quella ormai consolidata con le specialità di Kata (forma), Palloncino, kumite U10 (GCI) e U12 (GCL) per le categorie pre-agonistiche e le specialità agonistiche di Kata (forma) e Kumite (combattimento).

### 2. SEDE DI GARA

Complesso Polisportivo "La Bastia" - Via Marco Mastacchi, 188, 57122 Livorno LI





### 3. ORGANIZZAZIONE

CSEN KARATE TOSCANA in collaborazione con il Comitato di Livorno e Pisa.

### 4. CLASSI D'ETÀ

Alla competizione possono partecipare gli Atleti graduati come cintura Bianca, Gialla, Arancione, Verde, Blu, Marrone o Nera, appartenenti alle seguenti classi:

- BAMBINI A: anno 2019 e 2018
- BAMBINI B: anno 2017 e 2016
- FANCIULLI: anno 2015 e 2014
- RAGAZZI: anno 2013 e 2012
- UNDER10 (GCI): anno 2015 e 2014
- UNDER12 (GCL): anno 2013 e 2012
- ESORDIENTI: anno 2011 e 2010
- CADETTI: anno 2009 e 2008
- JUNIORES: anno 2007 e 2006
- SENIORES: anno dal 2005 al 1988
- Master A: anno dal 1987 al 1980
- Master B: anno dal 1979 al 1973
- Master C: anno dal 1972 al 1965
- Master D: anno dal 1964 al 1958
- Master E: anno dal 1957 (solo kata)

(GCI) = GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP

(GCL) = GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO

Il kumite è riservato alle sole categorie di età U10 (GCI), U12 (GCL), Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores, Master A/B/C/D.

## 5. ACCREDITO

Per le procedure di accredito verrà consegnata la busta contenente i pass gara ed elenco delle iscrizioni della società in cambio della copia dell'avvenuto pagamento effettuato dalla società.

Atleti e coach potranno accedere alle varie aree di gara solo se vestiti con la tuta sociale e muniti dei regolari pass di gara che verranno consegnati al rappresentante della società durante l'accredito.

## 6. PROGRAMMA DI GARA - Provvisorio

Ore 08.30 Ritrovo Atleti

Ore 09.00 Inizio Competizione categorie Bambini A/B

Ore 10.15 Inizio Competizione categorie Fanciulli

Ore 11.30 Inizio Competizione categorie Ragazzi/Under10 kumite/Under12 kumite

Ore 13.00 Inizio Competizione categorie Esordienti

Ore 15.00 Inizio Competizione categorie Cadetti

Ore 16.30 Inizio Competizione categorie Juniores

Ore 18.00 Inizio Competizione Categorie Seniores/Master

Si invitano le categorie di kumite di essere presenti almeno un'ora prima dell'orario previsto dell'inizio della propria categoria per un eventuale controllo peso a campione.

Al termine delle iscrizioni il presente programma potrà subire delle variazioni in base al numero di atleti per categoria.

Tali variazioni saranno comunicate alle società iscritte.

## 7. REGOLAMENTO DI GARA

### PALLONCINO

Nella prova palloncino tutti i partecipanti eseguiranno un'unica prova.

In caso di due o più atleti con pari punti, i contendenti saranno chiamati ad un'ulteriore prova di spareggio.

**DURATA:** La durata della prova del palloncino sarà:

- 20 secondi per le categorie Bambini / Fanciulli
- 30 secondi per le categorie Ragazzi

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 0.2 punti ogni infrazione.

In base al numero di atleti in categoria, l'organizzazione potrà decidere di far fare la prova a due atleti in contemporanea senza cambiare le regole sopra esposte.

Gli atleti classificati come quarti nel punteggio, saranno comunque premiati come terzi.

## KATA

Nelle categorie BAMBINI A/B, FANCIULLI e RAGAZZI tutti i partecipanti eseguiranno un'unica prova.  
In caso di due o più atleti con pari punti, i contendenti saranno chiamati ad un'ulteriore prova di spareggio.  
Nelle categorie bambini, fanciulli e ragazzi si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile.

Le categorie ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, SENIORES, MASTER, effettueranno una prova iniziale per determinare i 4 finalisti che disputeranno una seconda prova di finale per determinare le medaglie.  
Nel caso la categoria fosse in numero minore o uguale a quattro, si disputerà un'unica prova.

Le cinture bianche, gialle ed arancioni potranno ripetere il kata.  
Le cinture verde, blu, dovranno alternare 2 diversi kata ad ogni turno.  
Le cinture marroni e nere dovranno cambiare il kata ad ogni turno.

Gli atleti classificati come quarti nel punteggio, saranno comunque premiati come terzi.  
Nella prova di kata non sarà preso in considerazione il tempo.

## KUMITE

Tutti gli atleti potranno, a discrezione della commissione arbitrale, essere sottoposti al controllo del peso.  
Il kumite verrà svolto dividendo gli atleti per gruppi di cintura (Verde/Blu e Marrone/Nera) e per peso omogeneo come da tabella seguente.

### CATEGORIE DI PESO

U10 (GCI) – U12 (GCL)

Maschile: -25kg, -30kg, -35kg, -40kg, +40kg

Femminile: -25kg, -30kg, -35kg, +35kg

### ESORDIENTI

Maschile: da 30kg a 38kg, -43kg, -48kg, -53kg, -58kg, -63kg, -68kg, -75kg, +75kg

Femminile: da 28kg a 35kg, -40kg, -45kg, -50kg, -56kg, -62kg, -68kg, +68kg

### CADETTI

Maschile: da 35kg a 47kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg, +78kg

Femminile: da 30kg a 42kg, -47kg, -54kg, -61kg, -68kg, +68kg

### JUNIORES

Maschile: da 43kg a 50kg, -55kg, -61kg, -68kg, -76kg, -86kg, +86kg

Femminile: da 41kg a 48kg, -53kg, -59kg, -66kg, -74kg, +74kg

### SENIORES

Maschile: -60kg, -67kg, -75kg, -84kg, +84kg

Femminile: -50kg, -55kg, -61kg, 68kg, +68kg

### MASTER

Maschile: -67kg, -75kg, +75kg

Femminile: -55kg, -61kg, +61kg

Nella prova di kumite, le categorie potranno essere accorpate per peso e cintura omogenei in modo che la differenza di peso risulti la minima possibile. Tale decisione sarà presa in accordo con i tecnici delle società.

## SPECIALITA' TECNICHE KUMITE Under10 (GCI) e Under12 (GCL)

Per tutte le prove di combattimento GCI e GCL gli atleti potranno portare liberamente, ma esclusivamente, le seguenti 5 tecniche consentite: • chudan mawashigeri; • chudan yakuzuchi; • jodan urakenuchi; • jodan mawashigeri; • jodan uramawashigeri.

Gli atleti potranno portare liberamente le tecniche consentite nelle seguenti aree: alla testa, volto, nuca e collo le tecniche "jodan", senza toccare. All' addome, petto e ai fianchi le tecniche "chudan" con contatto controllato.

Tutte le altre aree, diverse da quelli sopra indicate, non possono essere considerate aree idonee per portare tecniche valide. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Per tutte le altre info vedi "Regolamento Attività Promozionale Preagonistica Giovanile – Giochi Tecnici Propedeutici - FIJLKAM".

### GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI)

La durata del combattimento è di 90 secondi.

Il regolamento adottato in questa specialità è lo stesso di quello utilizzato un tempo per la categoria federale Esordienti A.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto.

La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

In tutte le gare la valutazione verrà espressa con il metodo delle bandierine.

Le aree di gara dovranno avere una misura di 6x6 metri.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione.

L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità C1 o C2.

Eventuali penalità di contatto o azioni proibite saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto dal regolamento.

La valutazione finale è di tipo globale e non è previsto il prolungamento dell'incontro (SAI- SHAI). Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti Blu o Rossi a seconda della chiamata, paradenti parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

### GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL)

La durata del combattimento è di 90 sec. Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- uraken jodan o yakuzuchi chudan YUKO 1 punto
- mawashigeri chudan WAZA-ARI 2 punti
- mawashigeri o uramawashigeri jodan IPPON 3 punti

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile). Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del nuovo combattimento avrà il punteggio migliore. Se non viene messo a segno alcun punto o si verifica una parità di punteggio, NON viene concesso un nuovo incontro (Sai Shiai) e la decisione sarà presa per HANTEI.

## 8. LISTA CODICI CATEGORIE DI GARA

<b>PALLONCINO</b>			
<b>NR.CAT.</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>CINTURA</b>	<b>ANNO DI NASCITA</b>
200	BAMBINI/A maschile	BIANCHE	2019 – 2018
201	BAMBINI/A femminile	BIANCHE	
202	BAMBINI/A maschile	G / A	
203	BAMBINI/A femminile	G / A	
204	BAMBINI/A maschile	V / B	
205	BAMBINI/A femminile	V / B	
206	BAMBINI/A maschile	M / N	
207	BAMBINI/A femminile	M / N	
208	BAMBINI/B maschile	BIANCHE	2017 – 2016
209	BAMBINI/B femminile	BIANCHE	
210	BAMBINI/B maschile	G / A	
211	BAMBINI/B femminile	G / A	
212	BAMBINI/B maschile	V / B	
213	BAMBINI/B femminile	V / B	
214	BAMBINI/B maschile	M / N	
215	BAMBINI/B femminile	M / N	
216	FANCIULLI maschile	BIANCHE	2015 – 2014
217	FANCIULLI femminile	BIANCHE	
218	FANCIULLI maschile	G / A	
219	FANCIULLI femminile	G / A	
220	FANCIULLI maschile	V / B	
221	FANCIULLI femminile	V / B	
222	FANCIULLI maschile	M / N	
223	FANCIULLI femminile	M / N	
224	RAGAZZI maschile	BIANCHE	2013 - 2012
225	RAGAZZI femminile	BIANCHE	
226	RAGAZZI maschile	G / A	
227	RAGAZZI femminile	G / A	
228	RAGAZZI maschile	V / B	
229	RAGAZZI femminile	V / B	
230	RAGAZZI maschile	M / N	
231	RAGAZZI femminile	M / N	



KATA BAMBINI-FANCIULLI-RAGAZZI			
NR.CAT.	CATEGORIA	CINTURA	ANNO DI NASCITA
300	BAMBINI/A maschile	BIANCHE	2019 – 2018
301	BAMBINI/A femminile	BIANCHE	
302	BAMBINI/A maschile	G / A	
303	BAMBINI/A femminile	G / A	
304	BAMBINI/A maschile	V / B	
305	BAMBINI/A femminile	V / B	
306	BAMBINI/A maschile	M / N	
307	BAMBINI/A femminile	M / N	2017 - 2016
308	BAMBINI/B maschile	BIANCHE	
309	BAMBINI/B femminile	BIANCHE	
310	BAMBINI/B maschile	G / A	
311	BAMBINI/B femminile	G / A	
312	BAMBINI/B maschile	V / B	
313	BAMBINI/B femminile	V / B	
314	BAMBINI/B maschile	M / N	2015 - 2014
315	BAMBINI/B femminile	M / N	
316	FANCIULLI maschile	BIANCHE	
317	FANCIULLI femminile	BIANCHE	
318	FANCIULLI maschile	G / A	
319	FANCIULLI femminile	G / A	
320	FANCIULLI maschile	V / B	
321	FANCIULLI femminile	V / B	2013 - 2012
322	FANCIULLI maschile	M / N	
323	FANCIULLI femminile	M / N	
324	RAGAZZI maschile	BIANCHE	
325	RAGAZZI femminile	BIANCHE	
326	RAGAZZI maschile	G / A	
327	RAGAZZI femminile	G / A	
328	RAGAZZI maschile	V / B	2013 - 2012
329	RAGAZZI femminile	V / B	
330	RAGAZZI maschile	M / N	
331	RAGAZZI femminile	M / N	

<b>KATA INDIVIDUALE da esordienti</b>			
<b>NR.CAT.</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>CINTURA</b>	<b>ANNO DI NASCITA</b>
332	ESORDIENTI maschile	G / A	2011 - 2010
333	ESORDIENTI femminile	G / A	
334	ESORDIENTI maschile	V / B	
335	ESORDIENTI femminile	V / B	
336	ESORDIENTI maschile	M / N	
337	ESORDIENTI femminile	M / N	
338	CADETTI maschile	G / A	2009 - 2008
339	CADETTI femminile	G / A	
340	CADETTI maschile	V / B	
341	CADETTI femminile	V / B	
342	CADETTI maschile	M / N	
343	CADETTI femminile	M / N	
344	JUNIORES maschile	G / A	2007 - 2006
345	JUNIORES femminile	G / A	
346	JUNIORES maschile	V / B	
347	JUNIORES femminile	V / B	
348	JUNIORES maschile	M / N	
349	JUNIORES femminile	M / N	
350	SENIORES maschile	G / A	2005 - 19878
351	SENIORES femminile	G / A	
352	SENIORES maschile	V / B	
353	SENIORES femminile	V / B	
354	SENIORES maschile	M / N	
355	SENIORES femminile	M / N	
356	MASTER A maschile	G / A	1987 - 1980
357	MASTER A femminile	G / A	
358	MASTER A maschile	V / B	
359	MASTER A femminile	V / B	
360	MASTER A maschile	M / N	
361	MASTER A femminile	M / N	
362	MASTER B maschile	G / A	1979 - 1973
363	MASTER B femminile	G / A	
364	MASTER B maschile	V / B	
365	MASTER B femminile	V / B	
366	MASTER B maschile	M / N	
367	MASTER B femminile	M / N	

368	MASTER C maschile	G / A	1972 - 1965
369	MASTER C femminile	G / A	
370	MASTER C maschile	V / B	
371	MASTER C femminile	V / B	
372	MASTER C maschile	M / N	
373	MASTER C femminile	M / N	
374	MASTER D maschile	G / A	1964 - 1958
375	MASTER D femminile	G / A	
376	MASTER D maschile	V / B	
377	MASTER D femminile	V / B	
378	MASTER D maschile	M / N	
379	MASTER D femminile	M / N	
380	MASTER E maschile	G / A	dal 1957
381	MASTER E femminile	G / A	
382	MASTER E maschile	V / B	
383	MASTER E femminile	V / B	
384	MASTER E maschile	M / N	
385	MASTER E femminile	M / N	

KUMITE			
NR.CAT.	CATEGORIA	CINTURA	ANNO DI NASCITA
500	UNDER10 (GCI) maschile	G / A	2015 - 2014
501	UNDER10 (GCI) femminile	G / A	
502	UNDER10 (GCI) maschile	V / B / M	
503	UNDER10 (GCI) femminile	V / B / M	
504	UNDER12 (GCL) maschile	G / A	2013 - 2012
505	UNDER12 (GCL) femminile	G / A	
506	UNDER12 (GCL) maschile	V / B / M	
507	UNDER12 (GCL) femminile	V / B / M	
508	ESORDIENTI maschile	G / A / V / B	2011 - 2010
509	ESORDIENTI femminile	G / A / V / B	
510	ESORDIENTI maschile	M / N	
511	ESORDIENTI femminile	M / N	
512	CADETTI maschile	G / A / V / B	2009 - 2008
513	CADETTI femminile	G / A / V / B	
514	CADETTI maschile	M / N	
515	CADETTI femminile	M / N	
516	JUNIORES maschile	G / A / V / B	2007 - 2006
517	JUNIORES femminile	G / A / V / B	
518	JUNIORES maschile	M / N	
519	JUNIORES femminile	M / N	
520	SENIORES maschile	G / A / V / B	2005 - 1988
521	SENIORES femminile	G / A / V / B	
522	SENIORES maschile	M / N	
523	SENIORES femminile	M / N	
524	MASTER A maschile	B / M / N	1987 - 1980
525	MASTER A femminile	B / M / N	
526	MASTER B maschile	B / M / N	1979 - 1973
527	MASTER B femminile	B / M / N	
528	MASTER C maschile	B / M / N	1972 - 1965
529	MASTER C femminile	B / M / N	
530	MASTER D maschile	B / M / N	1964 - 1958
531	MASTER D femminile	B / M / N	



## 9. ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate mediante compilazione del modulo EXCEL che sarà inviato alle società insieme al presente comunicato.

Il modulo, una volta compilato in tutte le sue parti, andrà inviato alla mail:

[csen.karate.toscana@gmail.com](mailto:csen.karate.toscana@gmail.com)

Le società riceveranno una mail di conferma di avvenuta ricezione iscrizioni.

DATA SCADENZA ISCRIZIONI: **MERCOLEDÌ 3 MAGGIO 2023**

Quota Iscrizione:

- 15,00€ di iscrizione per le categorie ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, SENIORES e MASTER più 5,00€ se l'atleta farà più di una categoria.
- 15,00€ di iscrizione per le categorie BAMBINI, FANCIULLI, RAGAZZI (la tariffa comprende le 2 specialità kata e/o palloncino) + 5,00€ se l'atleta farà anche il kumite U10 (GCI) o U12 (GCL)
- 15,00€. di iscrizione per gli atleti che faranno solo kumite U10 (GCI) e U12 (GCL)

Attenzione: Il limite massimo di iscrizioni è di **600** ed è calcolato sulla base di limiti giornalieri di programmazione gara.

PAGAMENTO DELLA QUOTA di ISCRIZIONE

Mediante bonifico bancario al Comitato Provinciale di Pisa, entro il giovedì precedente la gara, sull'IBAN:

IT44K0637014000000010009595

## 10. CONTATTI

Alessio Magnelli cell. 3287176165

Fabio Castellucci cell. 3393451297

Carmelo Triglia cell. 3383149527

Mail: [csen.karate.toscana@gmail.com](mailto:csen.karate.toscana@gmail.com)

