



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Comitato Italiano Paralimpico



**PERCORSO PALLONCINO
KUMITE U12, KUMITE
KATA, KATA SQ
PARAKARATE**

CAMPIONATO NAZIONALE KARATE CSEN

18-19 NOVEMBRE 2023

SALSOMAGGIORE (PR)

PALAZZETTO DELLO SPORT



www.csenkaratenazionale.it

INDICE

1. CONSIDERAZIONI GENERALI	3
2. SEDE DI GARA	3
3. ORGANIZZAZIONE	3
4. CLASSI D'ETÀ	3
5. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA	4
6. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA	4
6.1. CONDIZIONI GENERALI	4
6.2. ACCREDITO	4
6.3. ACCESSO ALLE AREE DI GARA	4
6.4. ISCRIZIONI IN LOCO	4
6.5. ORARI DI ACCREDITO	5
6.6. PROGRAMMA DI GARA	5
7. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA	6
8. SISTEMA DI GARA	6
8.1. PERCORSO	6
8.1.1. PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI	6
8.1.2. PERCORSO RAGAZZI	9
8.2. PALLONCINO	12
8.3. KATA	13
8.4. KATA A SQUADRE	13
8.5. KUMITE ESO – CAD – JUN - SEN	14
8.6. KUMITE RAGAZZI U12	15
9. ECCEZIONI	16
10. ISCRIZIONI	16
10.1. CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE	16
10.2. LISTA DI ATTESA	16
10.3. PAGAMENTO DEL CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE	16
10.4. IMMAGINE DEL PROFILO	16
10.5. REGISTRAZIONE TECNICI	17
11. RESPONSABILITÀ	17
12. NOTE	17

1. **CONSIDERAZIONI GENERALI**

L'informativa di gara è redatta sulla base delle disposizioni attualmente vigenti in Italia ed alle restrizioni presenti in regione Emilia-Romagna

Mail di riferimento: info@csenkaratenazionale.it

2. **SEDE DI GARA**

Palazzetto dello sport Salsomaggiore Terme

Via U. La Malfa

43039 Salsomaggiore Terme PR

3. **ORGANIZZAZIONE**

CSEN settore KARATE Nazionale in collaborazione con il Comitato di Monza e Brianza.

4. **CLASSI D'ETÀ**

Alla competizione possono partecipare gli Atleti appartenenti alle classi:

- BAMBINI A: 4 e 5 anni
- BAMBINI B: 6 e 7 anni
- FANCIULLI: 8 e 9 anni
- RAGAZZI: 10 e 11 anni
- ESORDIENTI: 12 e 13 anni
- CADETTI: 14 e 15 anni
- JUNIORES: 16 e 17 anni
- SENIORES: dai 18 ai 35 anni
- Master A/B: dai 36 ai 45 anni
- Master C/D: dai 46 ai 55 anni
- Master E/F: dai 56 ai 66 anni

graduati come cintura bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, nera **REGOLARMENTE tesserati per l'anno in corso nell'Ente di Promozione CSEN.**

Il kumite è riservato alle categorie verde, blu, marrone, nera per le categorie di età Esordienti, Cadetti, Juniores e Seniores.

Il kumite U12 è riservato alle categorie ragazzi verde, blu, marrone.

5. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA

In premessa è da sottolineare che la Coppa Nazionale ha luogo solo attraverso la garanzia offerta dalle condizioni di seguito esplicitate, unitamente all'applicazione scrupolosa delle "Linee guida per l'organizzazione di eventi e competizioni sportive" disponibili sul sito CSEN Karate Nazionale

[https:// www.csenkaratenazionale.it/](https://www.csenkaratenazionale.it/)

6. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA

6.1. CONDIZIONI GENERALI

Partecipando alla competizione la società sportiva attesta che:

- gli atleti iscritti hanno l'autorizzazione alla partecipazione e sono in regola con la certificazione medica;
- è in possesso della liberatoria all'utilizzo delle immagini degli atleti;
- è in possesso della copia dei documenti d'identità dell'atleta e dei genitori (in caso di atleti minorenni).

6.2. ACCREDITO

Il Tecnico responsabile della società, giunto nei pressi del palazzetto, si recherà nell'area predisposta per effettuare l'accredito.

La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico, purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Aspirante Allenatore ad eseguire accredito dei propri Atleti e/o seguire gli Atleti durante le fasi di gara.

Durante la Fase di Accredito il Tecnico o il suo Delegato, dopo aver confermato la propria identità mediante riconoscimento con documento, confermerà agli Ufficiali di Gara la presenza e/o assenza degli Atleti della Società.

L'Ufficiale di Gara, approvati i pass degli Atleti presenti e trattenuti quelli degli assenti, provvederà a consegnarli al Tecnico.

6.3. ACCESSO ALLE AREE DI GARA

Atleti e coach potranno accedere alle varie aree di gara solo se muniti del regolare pass di gara che verrà consegnato al rappresentante della società durante l'accredito.

6.4. ISCRIZIONI IN LOCO

NESSUN ATLETA potrà essere iscritto in sede di gara.

6.5. ORARI DI ACCREDITO

ORARIO		CATEGORIE
Ven 17 novembre AREA ACCREDITO	15:00 - 19:00	POSSIBILE per tutte le categorie.
Sab 18 novembre AREA ACCREDITO	08:00 - 19:00	- OBBLIGATORIO per tutte le categorie in gara sabato. - POSSIBILE per tutte le categorie in gara domenica.
Dom 19 novembre AREA ACCREDITO	08:00 - 10:00	OBBLIGATORIO per tutte le categorie in gara domenica.

SI RICORDA CHE LE PROCEDURE DI ACCREDITO DEVONO ESSERE ESPLETATE DALLE SOCIETA' ALMENO 60 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELLA CATEGORIA PENA L'ESCLUSIONE DALLA CATEGORIA STESSA.

6.6. PROGRAMMA DI GARA

CATEGORIE		TIMETABLE
SAB 18 NOVEMBRE	Kumite ESO CAD JUN SEN Cinture M/N	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kata ESO CAD JUN SEN Cinture M/N	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kata MASTER A/B/C/D/E/F Cinture M/N	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kata SQUADRE OPEN Cinture M/N	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
DOM 19 NOVEMBRE	Categorie BAMBINI FANCIULLI RAGAZZI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kumite RAGAZZI Cinture da Verde a Marrone	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kumite ESO CAD JUN SEN Cinture Verdi/Blu	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	KARATE INTEGRATO	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kata ESO CAD JUN SEN Cinture da Bianca a Blu	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kata MASTER A/B/C/D/E/F Cinture da Bianca a Blu	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	Kata SQUADRE OPEN Cinture da Bianca a Blu	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI

SI RICORDA INOLTRE CHE IL PRESENTE PROGRAMMA POTRA' SUBIRE MODIFICHE IN BASE ALLA REALE PRESENZA DEGLI ATLETI A CHIUSURA ISCRIZIONI E DOPO LA FASE DI ACCREDITO.

7. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA

Per i Karate-Gi non esiste alcuna omologazione. Tutti i Karate-Gi, qualsiasi sia il produttore, possono essere utilizzati.

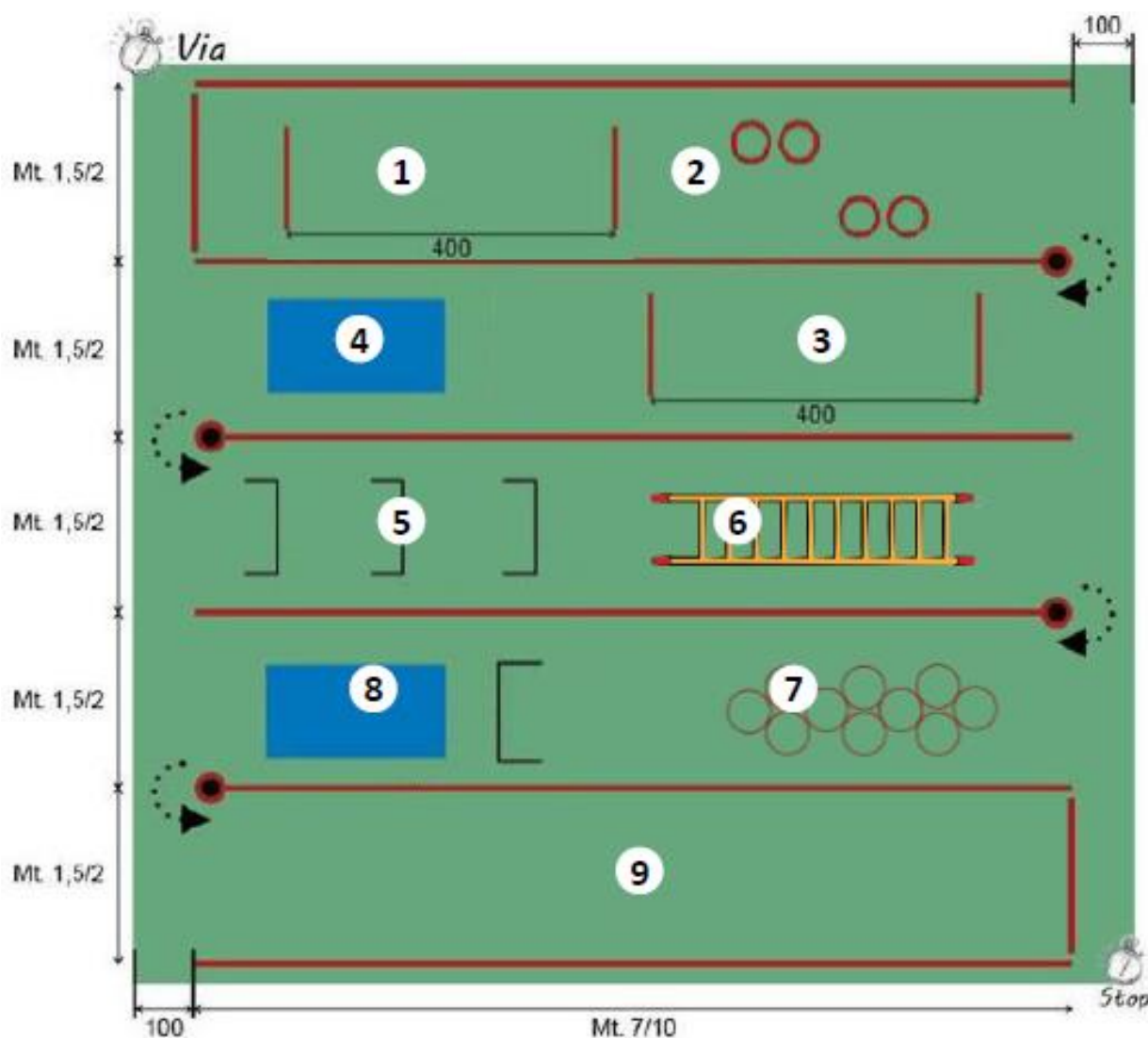
8. SISTEMA DI GARA

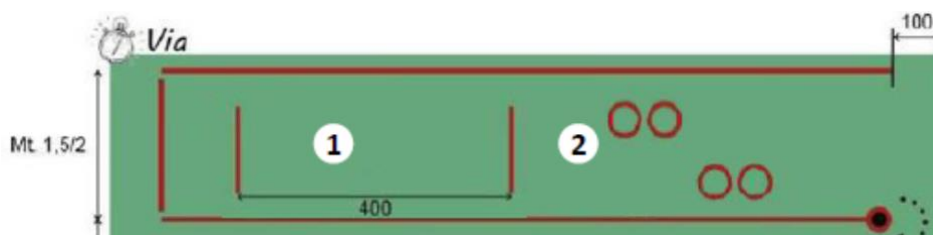
8.1. PERCORSO

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 numero di secondi come descritto nel seguito.

8.1.1. PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI

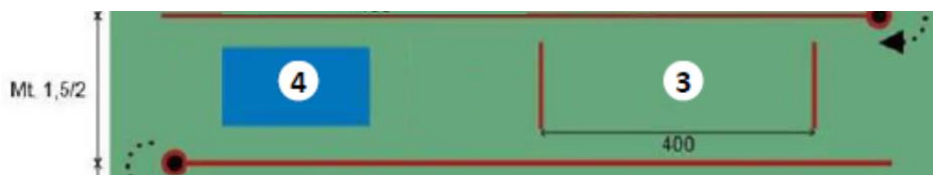




- 1) Andatura in quadrupedia prona avanti (viso rivolto verso il basso);
- 2) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali. E' una sequenza di 4 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.

Penalità:

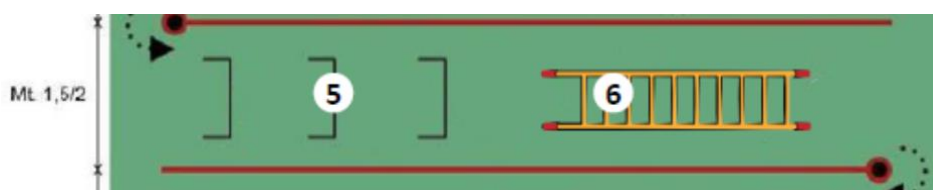
- 1) 1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 1) 1 secondo se ci si alza prima che le mani e i piedi siano usciti dalla stazione (riga)
- 1) 5 secondi salto completo della stazione
- 2) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.
- 2) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.
- 2) 5 secondi salto completo della stazione.



- 3) Andatura in quadrupedia prona indietro (viso rivolto verso il basso);
- 4) Capovolta avanti;

Penalità:

- 3) 1 secondo se i piedi o le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 3) 1 secondo se ci si alza prima che le mani e i piedi siano usciti dalla stazione (riga)
- 3) 5 secondi salto completo della stazione
- 4) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 4) 5 secondi salto completo della stazione



- 5) Superamento libero dell'ostacolo;
6) Andatura in skip frontale all'interno della speed ladder;

Penalità:

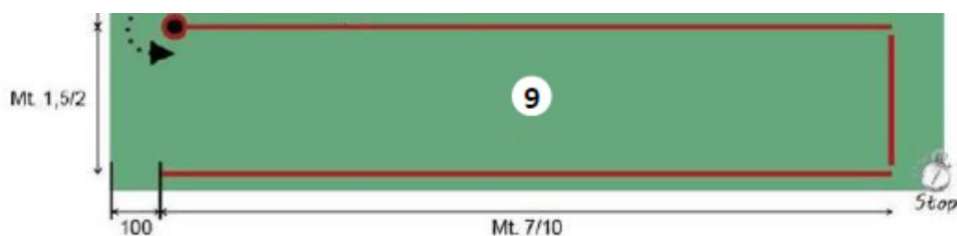
- 5) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
5) 5 secondi salto completo della stazione
- 6) 1 secondo ogni passaggio saltato /ostacolo toccato
6) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
6) 5 secondi salto completo della stazione



- 7) Salti nei cerchi modalità "jumping jack" in avanzamento; entro nel cerchio a piedi uniti e braccia adese al corpo, salto nei cerchi successivi a gambe divaricate e braccia ABDOTTE A 120° CIRCA
8) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

Penalità:

- 7) 1 secondo se l'ingresso nella stazione non avviene a piedi pari uniti
7) 1 secondo per ogni sbaglio di alternanza appoggi bipodali e mono
7) 5 secondi salto completo della stazione
- 8) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
8) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
8) 5 secondi salto completo della stazione

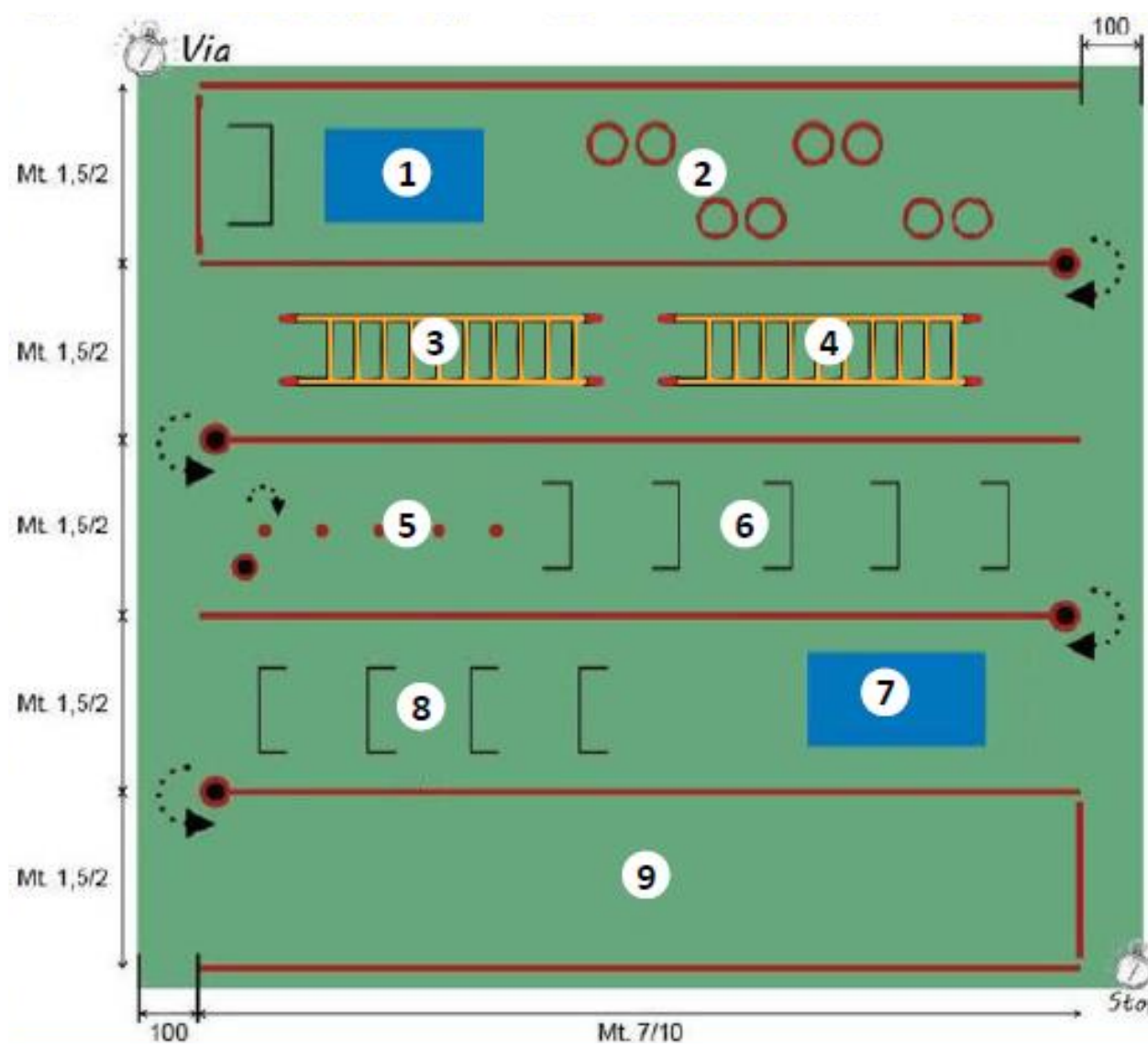


- 9) Corsa;

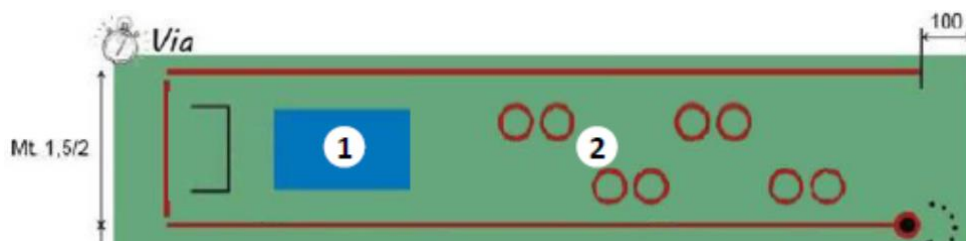
Penalità:

- 9) Nessuna penalità

8.1.2. PERCORSO RAGAZZI



Spiegazione delle varie postazioni:



1) Capovolta saltata (tuffo);

2) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali: E' una sequenza di 8 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.;

Penalità:

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

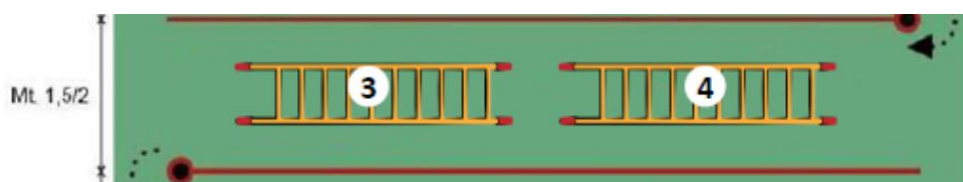
1) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

1) 5 secondi salto completo della stazione

2) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.

2) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.

2) 5 secondi salto completo della stazione.



3) Andatura in skip laterale sx o dx all'interno della speed ladder;

4) Andatura in skip laterale dx o sx all'interno della speed ladder;

Penalità:

3) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo toccato

3) 1 secondo per ogni andatura diversa da skip

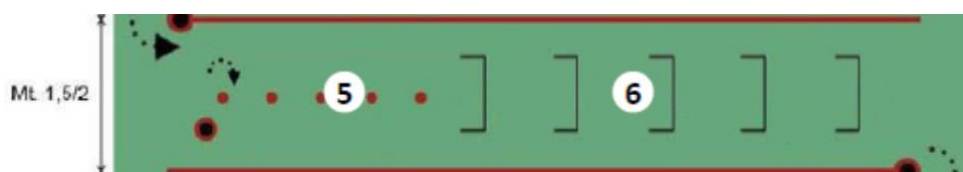
3) 5 secondi salto completo della stazione

4) 1 secondo ogni passaggio saltato /ostacolo toccato

4) 1 secondo per ogni andatura diversa da skip

4) 1 secondo se si esegue lo skip dalla stessa parte (sx o dx)

4) 5 secondi salto completo della stazione



- 5) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
- 6) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti;

Penalità:

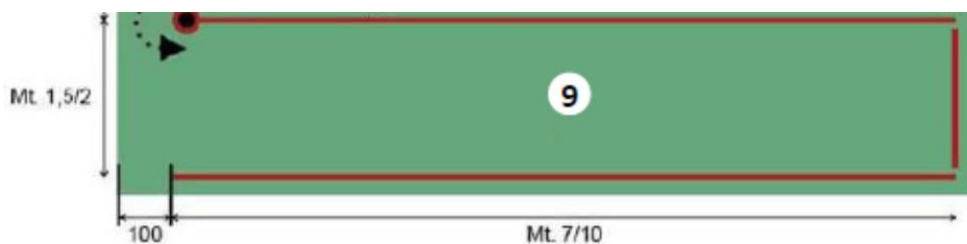
- 5) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto
- 5) 5 secondi salto completo della stazione
- 6) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
- 6) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
- 6) 5 secondi salto completo della stazione



- 7) Capovolta indietro;
- 8) Superamento dell'ostacolo 2 con il piede dx o sx e 2 con il piede sx o dx, importante si alternino di 2 in 2 gli appoggi monopodali

Penalità:

- 7) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 7) 5 secondi salto completo della stazione
- 8) 1 secondo per ogni ostacolo saltato non seguendo le alternanze dx sx
- 8) 1 secondo per ogni ostacolo non saltato in monopodale
- 8) 5 secondi salto completo della stazione



- 9) Corsa;

Penalità:

- 9) Nessuna penalità

8.2. PALLONCINO

Nella prova palloncino,

- le categorie bambini, fanciulli, ragazzi effettueranno un'unica prova

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.

8.3. KATA

Nella prova Kata,

- le categorie BAMBINI, FANCIULLI, RAGAZZI effettueranno un'unica prova;
- le categorie ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, SENIOR e MASTER saranno divise in gruppi a seconda del numero di atleti come da regolamento;
- le cinture bianche, gialle ed arancioni potranno ripetere il kata, mentre le cinture verde, blu, marroni e nere dovranno cambiare il kata ad ogni prova.

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

Nelle categorie BAMBINI, FANCIULLI, RAGAZZI si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nella prova di kata non sarà preso in considerazione il tempo.

8.4. KATA A SQUADRE

Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti alle categorie da Esordienti a Senior utilizzando il modello OPEN, graduati come cintura da bianca a blu e marrone / nera. Non sono previste categorie miste.

- La valutazione sarà a punteggio;
- Dovrà essere eseguito un solo kata
- In caso di parità si potrà eseguire nuovamente lo stesso kata;
- Non è previsto il bunkai.

8.5. KUMITE ESO – CAD – JUN - SEN

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

	Maschile		Femminile	
	Peso iniziale	Peso finale	Peso iniziale	Peso finale
ESORDIENTI				
1	--	37.9	--	34.9
2	38	42.9	35	39.9
3	43	47.9	40	44.9
4	48	52.9	45	49.9
5	53	57.9	50	55.9
6	58	62.9	56	61.9
7	63	67.9	62	67.9
8	68	74.9	68	
9	75	--		
CADETTI				
1	--	46.9	--	41.9
2	47	51.9	42	46.9
3	52	56.9	47	53.9
4	57	62.9	54	60.9
5	63	69.9	61	67.9
6	70	77.9	68	--
7	78			
JUNIORES				
1	--	49.9	--	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	75.9	66	73.9
6	75	85.9	74	--
7	86	--		
SENIORES				
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	--		

8.6. KUMITE RAGAZZI U12

La durata del combattimento è di 60 sec (atoshi baraku a 45 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
- mawashi geri 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.

	Maschile		Femminile	
	Peso iniziale	Peso finale	Peso iniziale	Peso finale
ESORDIENTI				
1	-	32.9	-	35.9
2	33.0	37.9	36.0	41.9
3	38.0	42.9	42.0	46.9
4	43.0	47.9	47.0	-
5	48.0	52.9	-	-
6	53.0	-		

9. ECCEZIONI

Tenuto conto del periodo pandemico, l'organizzazione, sentiti i tecnici presenti in gara, si riserva di modificare tale regolamento per oggettive problematiche dovessero occorrere durante la gara stessa.

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.

10. ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale CSEN Karate Sportdata prima del giorno **10 NOVEMBRE 2023** al seguente link e scegliendo la gara corretta

[SET Online CSEN \(sportdata.org\) \(https://www.sportdata.org/csen/set-online/index.php\)](https://www.sportdata.org/csen/set-online/index.php)

10.1. CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Il contributo di partecipazione è:

- 25,00€ per iscrizione in categoria e 5,00€ per le categorie successive per le classi d'età agonistiche (ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, SENIORES e MASTER)
- 15,00€ per iscrizione in categoria e 5,00€ per le categorie successive per le classi d'età pre-agonistica (BAMBINI, FANCIULLI e RAGAZZI)
- 30,00€ per iscrizione in categoria a squadre.

10.2. LISTA DI ATTESA

Tutti gli Atleti inseriti sono comunque posti in "lista di attesa". Le Società Sportive di appartenenza devono provvedere a inserire nel proprio data base la foto degli Atleti interessati e effettuare il pagamento dell'iscrizione entro il giorno **10 NOVEMBRE 2023**.

10.3. PAGAMENTO DEL CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario, **specificando codice della Società Sportiva e nominativi degli Atleti iscritti:**

COMITATO PROVINCIALE CSEN MONZA BRIANZA IBAN: IT 41S 02008 01652 000101404767

Copia della contabile di bonifico dovrà essere inviata a info@csenkaratenazionale.it

10.4. IMMAGINE DEL PROFILO

Si ricorda che per la registrazione è OBBLIGATORIO l'inserimento della foto nel portale Sportdata KARATE. La foto dovrà essere del tipo fototessera su sfondo BIANCO, con le stesse caratteristiche visive per il rilascio dei documenti d'identità o passaporto.

Non sono accettate copie di foto dal documento d'identità o dal passaporto.

Qui sotto esempio di foto conformi e non conformi. Tali esempi sono di aiuto per capire che **è un primo piano su sfondo BIANCO**, può essere fatta con il cellulare in modalità 4/3 verticale.



10.5. REGISTRAZIONE TECNICI

Le Società Sportive devono registrare sul portale Sportdata dell'Evento i Tecnici accompagnatori nella misura di:

- Al massimo 1 Tecnico (fino a 5 Atleti) e un massimo di 3 (per almeno 11 Atleti).

La registrazione dei Tecnici dovrà avvenire aggiornando l'anagrafica presente nel proprio data base Sportdata e successivamente iscriverli all'evento.

- *La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico, purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Allenatore, ad eseguire accredito dei propri Atleti fatto salvo che il Tecnico delegato sia in possesso di delega e dei documenti d'identità o copia conforme, secondo quanto previsto dall'allegato nell'area download.*
- *La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Allenatore, a seguire i propri Atleti durante le fasi di gara.*

Tutti i campi contrassegnati dall'asterisco sono obbligatori, compreso il codice fiscale e la Foto.

Tutte le iscrizioni saranno poste in lista di attesa per la verifica della Qualifica, del tesseramento per l'anno in corso e della FOTO e approvate successivamente.

11. RESPONSABILITÀ

Il CSEN declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni alle persone ed alle cose degli Atleti, dei Tecnici, degli Ufficiali di Gara o terzi derivanti dalla manifestazione o in conseguenza di essa, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

12. NOTE

L'evento e le modalità di svolgimento dello stesso sono, ovviamente, subordinati alle ulteriori eventuali limitazioni derivanti dall'andamento della pandemia e potrà subire variazioni e/o modifiche sulla base delle disposizioni, di carattere Nazionale o Regionale, assunte dalle Autorità Governative.