

Roma, 2014
 Prot.

 A Tutte le Società Sportive
 A Tutti gli Ufficiali di Gara
 A Tutti gli Insegnanti Tecnici

L'Area Discipline Orientali dell'UISP di Roma – settore karate organizza

TROFEO “COPPA DI NATALE”

Domenica 21 dicembre 2014

Competizione di kata individuale e a squadre riservata a preagonisti, esordienti e cadetti

c/o l'Impianto sportivo comunale “TELLENE” - via Aldo Fabrizi, 80 - ROMA

Controllo atleti; cat. **E, D e C** ore 8,30 inizio gara ore 9,00; cat. **B – A e AA** ore 10,00 inizio gara ore 10,30. Le gare inizieranno con le competizioni individuali, a seguire le gare a squadra.

La manifestazione, in considerazione del carattere promozionale, è rivolta a **TUTTE LE SOCIETA' anche NON AFFILIATE all'UISP**, le quali potranno affiliarsi all'UISP nelle settimane successive. La manifestazione si articolerà secondo il seguente programma:

CATEGORIE PREAGONISTI/ESORDIENTI/CADETTI

GRUPPI / KATA INDIVIDUALI

I concorrenti parteciperanno in gruppi misti, maschili e femminili ad eccezione delle Cinture Marroni e Nere

ETA'	Cintura:	BIANCA	GIALLA	ARANCIO	VERDE	BLU	MARRONE	NERA
2009 - 2008 / 5° - 6° anno	categoria gara	AA 1	AA 2	AA 3	AA 4	AA 5		
2007 - 2006 / 7° - 8° anno	categoria gara	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5		
2005 - 2004 / 9° - 10°anno	categoria gara	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B6m/f	
2003 - 2002 / 11°-12°anno	categoria gara	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C6m/f	
2001 - 2000 / 13°-14°anno	categoria gara	D 1	D 2	D 3	D 4	D 5	D6m/f	D7m/f
1999 - 1998 / 15°-16°anno	categoria gara	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E6m/f	E7m/f

Regolamento:

- ✓ gli atleti dovranno eseguire due prove con kata differenti; in caso di spareggio dovrà essere eseguito un 3° kata, diverso dai precedenti. Solo per le cinture Bianche e Gialle sarà possibile eseguire lo stesso kata sia nelle 2 prove che negli eventuali spareggi;

- ✓ sistema di gara a punteggio: nel caso un gruppo comprenda un numero di atleti pari o inferiore a 8, sarà effettuata una unica prova. Qualora vi sia un numero di atleti superiore a 8, saranno ammessi alla 2^a prova i primi otto;
- ✓ saranno squalificati gli atleti che effettueranno un kata superiore rispetto a quello indicato per il loro grado di cintura (**vedi lista**). Per ciò, gli atleti dovranno dichiarare il kata da eseguire per consentire al presidente di giuria di trascriverlo sul tabulato di gara;
- ✓ ogni atleta in tutte le fasi della Rassegna dovrà eseguire kata del medesimo stile e questi dovranno essere conformi allo stile tradizionale praticato;
- ✓ nel caso che una categoria abbia un solo atleta iscritto, questi non potrà essere iscritto in categorie superiori o inferiori;
- ✓ allo scopo di consentire uno svolgimento tranquillo della manifestazione, i tecnici sono vivamente pregati di evitare che gli atleti si muovano senza controllo all'interno della palestra;
- ✓ alla terza chiamata da parte del giudice di gara l'atleta che non abbia risposto verrà considerato assente
- ✓ gli atleti dovranno eseguire kata nel rispetto del regolamento tecnico dell'UISP. (*considerando che all'interno della disciplina esistono varie scuole e stili, proprio nel rispetto di ciò, sarà determinante se l'esecuzione del kata esprime i concetti fondamentali che il Karate trasmette:*
a) tecnica – b) Kime – c) Potenza – d) Ritmo
e) espressione del kata – f) espressività gestuale.

LISTA KATA

LISTA A: 5 heian, 5 pinan, taikyoku m.uke, k. Uke, j. Uke, g. uke, gekisai ichi, fukyugata shodan, fukyugata nidan.

N.B. : I kata Taikyoku sono eseguibili **solo** da Atleti di stile Goju ryu.

N.B. : I kata Fukyugata sono eseguibili **solo** sa atleti di stile Shorin ryu

Grado: Bianca/Gialla: 1° - arancio: 1° e 2° - verde 1°, 2° e 3° - Blu 1°, 2°, 3° e 4°

LISTA B: tekki shodan, bassaidai, kankudai, enpi, jion, jitte, naihanchi, passai, kushanku, wanshu, seipai, saifa, shisochin, annan.

Grado: Marrone/Nera: i 5 kata di base + lista B

GRUPPI / KATA A SQUADRE

ETÁ	Cinture:	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI/NERE
Fino a 10 anni	categoria gara	sq/F 1	sq/F 2	sq/F 3
Fino a 14 anni	categoria gara	sq/G 1	sq/G 2	sq/G 3
Fino a 16 anni	categoria gara	sq/H 1	sq/H 2	sq/H 3

Regolamento:

- ✓ possono accedere alla categoria di grado superiore atleti di cinture e di età inferiore, mentre non possono retrocedere gli atleti di grado e categoria superiore. Dovranno essere presentati kata compresi nelle liste previste. Le cinture marroni e nere, nel caso in cui le squadre siano inferiori a tre, possono presentare a scelta un kata di base e uno superiore. In caso di spareggio è obbligatorio un kata della lista A. Gli atleti dovranno eseguire kata nel rispetto del regolamento tecnico dell'UISP
- ✓ sistema di gara a punteggio: nel caso un gruppo comprenda un numero di squadre pari o inferiore a 4 sarà effettuata una unica prova. Qualora vi sia un numero di squadre superiore a

4, saranno ammesse alla 2^a prova le prime quattro; gli atleti dovranno eseguire due prove con kata differenti; in caso di spareggio dovrà essere eseguito un 3° kata, diverso dai precedenti. Solo per la categoria BIANCA/GIALLA/ARANCIO sarà possibile eseguire lo stesso kata sia nelle due prove che negli eventuali spareggi.

- ✓ la gara a squadre avrà inizio al termine della gara individuale
- ✓ ogni squadra deve essere composta da n. 3 atleti, maschile, femminile o mista
- ✓ un atleta presente in una squadra non può gareggiare con un'altra squadra anche se quest'ultima è sprovvista di un elemento
- ✓ l'iscrizione delle squadre alla manifestazione deve avvenire all'atto dell'iscrizione degli atleti

L'iscrizione alla gara individuale è di € 10,00 per ciascun atleta tesserato a società affiliate UISP, e di € 12,00 per gli atleti tesserati con le società non affiliate.

L'iscrizione per la gara a squadre è di € 15,00 per società affiliate e di € 17,00 per le non affiliate.

Le quote d'iscrizione dovranno essere versate dalle società in sede di gara e per intero, anche se atleti iscritti non risultassero presenti. L'elenco degli iscritti alla gara dovrà essere compilato sugli appositi moduli in allegato e fatto pervenire via mail a:

roma@uisp.it / ado.roma@uisp.it

**entro le ore 18,00 del giorno 15 dicembre 2014 - anche via fax, al Comitato UISP di Roma
V.le Giotto n. 18 - tel. 06 5781929 - Fax 06 57305459 - fax 06 5745009.**

(non si possono iscrivere atleti o squadre in sede di gara).

E' condizione indispensabile che le Società, soprattutto per gli atleti non tesserati UISP, dichiarino, nel modulo d'iscrizione e sotto la loro responsabilità con quale Federazione o Ente siano attualmente tesserati, riportando il numero di tessera assicurativa.

Si precisa inoltre per il buon andamento della manifestazione che nell'area di gara potrà accedere un solo istruttore per società, in tuta sociale e scarpe da ginnastica.

Certi di una calorosa adesione all'iniziativa e in attesa di un Vs. cenno di riscontro, inviamo cordiali saluti.

Il Presidente ADO di Roma

(Augusto Catalani)

La Responsabile settore KARATE

(Nicoletta Troiani)