

Roma, 17 gennaio 2014  
Prot. 015/2014/np

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 DI CARNEVALE

**Domenica 2 febbraio 2014**

**Competizione di kata individuale e a squadre riservata a preagonisti e agonisti**

**Palazzetto dello Sport di Frascati - Palestra ex Banca d'Italia, Via Luigi Einaudi 7, Località Vermicino (Zona Via di Grotta Portella) – Frascati (RM)**

**Controllo atleti:** **AGONISTI** seniores/juniores ore 8,30 inizio gara 9,00; **speranze/cadetti/esordienti** ore 9,30 inizio gara ore 10,00; **PREAGONISTI C-B** ore 10,30 inizio gara ore 11,00; **A-AA** ore 11,00 inizio gara 11,30. 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** **GRUPPI / KATA INDIVIDUALI**

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

<b>ETA'</b>	<b>Cintura:</b>	<b>BIANCA</b>	<b>GIALLA</b>	<b>ARANCIO</b>	<b>VERDE</b>	<b>BLU</b>	<b>MARRONI</b>
2009 - 2008 / 5° - 6° anno	AA 1	AA 2	AA 3	AA 4	AA 5		
2007 - 2006 / 7° - 8° anno	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5		
2005 - 2004 / 9° - 10°anno	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5		B6m/f
2003 - 2002 / 11°-12°anno	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5		C6m/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 2ª 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 Fukyugata sono eseguibili solo se 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

<b>ETÀ/Cinture:</b>	<b>BIANCA/GIALLA/ARANCIO</b>	<b>VERDE/BLU</b>	<b>MARRONI/NERE</b>
Fino a 8 anni	sq/D 1	sq/D 2	sq/D 3
Fino a 12 anni	sq/E1	sq/E 2	sq/E 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<sup>a</sup> 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

## **CATEGORIA AGONISTI**

### **KATA INDIVIDUALI**

I concorrenti parteciperanno suddivisi nelle seguenti categorie, maschili e femminili separati

eta'/cintura			BIANCA	GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONE	NERA
ESORDIENTI	2001-2000	13° - 14° anno	F1m/f	F2m/f	F3m/f	F4m/f	F5m/f
CADETTI	1999-1998	15° - 16° anno	G1m/f	G2m/f	G3m/f	G4m/f	G5m/f
SPERANZE	1997-1995	dal 17° al 19° anno	H1m/f	H2m/f	H3m/f	H4m/f	H5m/f
JUNIORES	dal 1994 al 1991	dal 20° al 23° anno	I1m/f	I2m/f	I3m/f	I4m/f	I5m/f
SENIORES	dal 1990 al 1976	dal 24° al 38° anno	L1m/f	L2m/f	L3m/f	L4m/f	L5m/f

## **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 Fukyugata sono eseguibili **solo** da atleti di stile Shorin ryu

### **LISTA B:**

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

### **LISTA C:**

bassaisho, kankusho, nijushiho, gojushihosho, gojushihodai, unsu, sochin, gankaku, chinte, nisheshi, gojushiho, rohai, kururunfa, seienchin, seisan, seishan, chinto, unshu, suparinpei, shisochin, sanseryu, chatanyara kushanku, gojusho.

GRADO	1 <sup>a</sup> prova	2 <sup>a</sup> prova
<b>BIANCA/GIALLA/ARANCIO</b>	1-2-3 Heian o Pinan 1-2-3 Heian o Pinan, Taikyoku J.Uke K.Uke G. Uke Taikyoku J.Uke K.Uke G. Uke; Fukyugata shodan, Fukyugata nidan.	1-2-3 Heian o Pinan 1-2-3 Heian o Pinan, Taikyoku J.Uke K.Uke G. Uke Taikyoku J.Uke K.Uke G. Uke; Fukyugata shodan, Fukyugata nidan.
<b>VERDE/BLU</b>	LISTA A	LISTA A
<b>MARRONE</b>	LISTA A	LISTA A/B
<b>NERA :</b>		
ESORDIENTI	LISTA A	LISTA A/B
CADETTI	LISTA A/B	LISTA A/B
SPERANZE	***	LISTA B/C
JUNIORES	***	LISTA B/C
SENIORES	***	LISTA B/C

\*\*\* per tali categorie il primo kata eseguito dovrà essere **obbligatoriamente**, anche nel caso in cui le categorie fossero composte da un numero di atleti/e uguale od inferiore ad **8**:

Shotokan: Bassai dai  
Wadoryu: Bassai/Passai  
Shitoryu: Bassai/Passai  
Gojuryu: Saifa  
Shorin ryu: Passai

## **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 la categoria Gialle/Arancio sarà possibile eseguire lo stesso kata sia nelle 2 prove che negli eventuali spareggi;
- ✓ sistema di gara a punteggio: ogni atleta eseguirà un tokui kata scelto tra le liste indicate per la categoria di appartenenza. 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 2ª 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:*  
**b) tecnica – b) Kime – c) Potenza – d) Ritmo**  
**e) espressione del kata – f) espressività gestuale.**

## **KATA A SQUADRE**

La gara a squadre si divide in:

**SERIE A:** formata da tre atleti o maschili o femminili cinture Marrone - Nera speranze, juniores e seniores (*con elevazione dell'età a 40 anni*).

**SERIE B:** formata da tre atleti o maschili o femminili cinture Verde - Blu speranze, juniores e seniores (*con elevazione dell'età a 40 anni*).

### **GIOVANILI:**

- ***BIANCA/GIALLA/ARANCIONE:*** formata da tre atleti o maschili o femminili cinture Bianca – Gialla-Arancione esordienti e Cadetti
- ***VERDE/BLU:*** formata da tre atleti o maschili o femminili cinture Verde – Blu esordienti e cadetti
- ***MARRONE/NERA:*** formata da tre atleti o maschili o femminili cinture Marrone – Nera esordienti e cadetti

<b>CATEGORIA</b>	<b>MASCHILE</b>	<b>FEMMINILE</b>
SERIE A	sq M1/ M	sq M2 / F
SERIE B	sq N1/ M	sq N2 / F
GIOVANILI BIANCA/GIALLA/ARANCIO	sq O1/ M	sq O2 / F
GIOVANILI VERDE/BLU	sq P1/ M	sq P2 / F
GIOVANILI MARRONE/NERA	sq Q1/ M	sq Q2 / F

## **REGOLAMENTO**

- ✓ Dovranno essere presentati tokui kata scelti tra le liste indicate per la categoria di appartenenza:

### **SERIE A**

- prima prova tokui kata delle liste A-B.
- seconda prova tokui kata delle liste A-B-C (diverso dal precedente); è facoltativa l'applicazione dello stesso (schema libero e libera interpretazione ma conforme all'Enbusen del kata) al fine di provare in gara la modalità prevista dal regolamento nazionale e che verrà richiesta anche nel campionato regionale: verranno attribuiti 2 distinti punteggi, che, pertanto, non saranno sommati ai fini della graduatoria finale. L'applicazione potrà essere eseguita da un atleta attaccato dai due partners applicando solamente alcune tecniche chiave e proseguendo lo schema o applicando anche tutte le tecniche, inserendo contrattacchi liberi, dimostrando però di interpretare il senso del kata studiato; sarà valutata per prima cosa l'efficacia delle tecniche, la distanza corretta e lo zanshin, poi il ritmo e la coreografia che dovrà trovare riscontro nella realtà.

### **SERIE B**

- prima prova tokui kata della lista A.
- seconda prova tokui kata della lista A (diverso dal precedente)

### **SQUADRA GIOVANILE BIANCA/GIALLA/ARANCIO:**

- prima prova tokui kata della lista A.
- seconda prova tokui kata della lista A (diverso dal precedente)

### **SQUADRA GIOVANILE VERDE/BLU:**

- prima prova tokui kata della lista A.
- seconda prova tokui kata della lista A (diverso dal precedente)

### **SQUADRA GIOVANILE MARRONE/NERA**

- prima prova tokui kata delle liste A-B
- seconda prova seconda prova tokui kata delle liste A-B-C (diverso dal precedente)

- ✓ Gli atleti dovranno eseguire il 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 2a 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 le categorie giovanili bianca/gialla/arancio e verde/blu sarà possibile eseguire lo stesso kata negli eventuali spareggi;

- ✓ la gara a squadre avrà inizio al termine della gara individuale;
- ✓ ogni squadra deve essere composta da n. 3 atleti, maschile o femminile;
- ✓ 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 30 gennaio 2014 - anche via fax, al Comitato UISP di Roma**

**V.le Giotto n. 18 - tel. 06 5781929 - - 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 scarpette 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)*

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI già denominato Unione Italiana Sport Popolare  
Associazione iscritta al registro nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale (legge 383/2000)  
Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6 maggio 1989