

Roma, novembre 2016  
 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 2016”

**Domenica 18 dicembre 2016**

**Competizione di kata individuale e a squadre riservata a preagonisti, agonisti e master c/o l'impianto sportivo comunale “Sporting Roma”– Via G.Brogi,80 - Roma**

**Controllo atleti;** cat. **Master, D,E,F,G** ore 8,30 inizio gara ore 9,00; cat. **A-B-C** 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 alla UISP**, le quali potranno affiliarsi all'UISP nelle settimane successive. La manifestazione si articolerà secondo il seguente programma:

### **CATEGORIE PREAGONISTI KATA INDIVIDUALI**

I concorrenti parteciperanno in gruppi misti, maschile e femminile ad eccezione delle Cinture Marroni e Nere

ETA'	Cintura:	BIANCA	GIALLA	ARANCIO	VERDE	BLU	MARRONE
2010 -2009- 2008 /6°- 7° - 8° anno	categoria gara	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	
2007 - 2006/ 9° - 10°anno	categoria gara	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B6m/f
2005 - 2004 / 11°-12°anno	categoria gara	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C6m/f

### **CATEGORIE AGONISTI KATA INDIVIDUALI**

I concorrenti parteciperanno in gruppi misti, maschile e femminile ad eccezione delle Cinture Marroni e Nere

ETA'	Cintura:	BIANCA	GIALLA	ARANCIO	VERDE	BLU	MARRONE	NERA
2003 - 2002 ESORDIENTI	categoria gara	D 1	D 2	D 3	D 4	D 5	D6m/f	D7m/f
2001- 2000 CADETTI	categoria gara	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E6m/f	E7m/f
dal 1999 al 1997 SPERANZE	categoria gara	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F6m/f	F7m/f
dal 1996 al 1993 JUNIORES	categoria gara	G 1	G 2	G 3	G 4	G 5	G6m/f	G7m/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 Taikyoku sono eseguibili solo da Atleti di stile Goju ryu.

N.B. : I kata Fukyugata sono eseguibili solo da 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.

### LISTA C:

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

**Grado:** Marrone/Nera: i 5 kata di base + liste B e C

## GRUPPI / KATA A SQUADRE

ETÁ	Cinture:	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI/NERE
Fino a 10 anni (dal 2010 al 2006)	categoria gara	sq/AA 1	sq/AA 2	
Fino a 14 anni (dal 2005 al 2002)	categoria gara	sq/BB1	sq/BB 2	sq/BB 3
Fino a 16 anni (dal 2001 al 2000)	categoria gara	sq/CC1	sq/CC 2	sq/CC 3
Fino a 23 anni (dal 1999 al 1993)	categoria gara	sq/DD1	sq/DD2	sq/DD 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'UIPSP
- ✓ 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 MASTER** **GRUPPI / KATA INDIVIDUALI**

I concorrenti parteciperanno suddivisi in due gruppi di età, maschile e femminile separati

- |   |                              |              |
|---|------------------------------|--------------|
| <b>a) Master A: dal 24° al 38° anno</b> | <b>nati dal 1992 al 1978</b> | M/F separati |
| <b>b) Master B: dal 39° al 50° anno</b> | <b>nati dal 1977 al 1966</b> | M/F separati |
| <b>c) Master C: dal 51° in poi</b>      | <b>nati dal 1965 in poi</b>  | M/F separati |

ETA'/Cintura	GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI/NERE I DAN	NERE II DAN e superiori
<b>Master A:</b> dal 24° al 38° anno (nati dal 1992 al 1978)	<b>H 1</b>	<b>H 2</b>	<b>H 3</b>	<b>H 4</b>
<b>Master B:</b> dal 39° al 50° anno (nati dal 1977 al 1966)	<b>I 1</b>	<b>I 2</b>	<b>I 3</b>	<b>I 4</b>
<b>Master C:</b> dal 51° anno in poi (nati dal 1965 in poi)	<b>L 1</b>	<b>L 2</b>	<b>L 3</b>	<b>L 4</b>

## **LISTA DI KATA ESEGUIBILI**

### **GRADO**

Gialle-Arancio  
Verdi-Blu  
Marron - Nere 1° Dan  
Nere 2° Dan e superiori

### **LISTA KATA**

Tokui kata Lista A  
Tokui kata Lista A  
Tokui kata (LISTA A/B/C)  
Tokui kata (LISTA A/B/C)

### **LISTA A:**

5 heian, 5 pinan, taikyoku m.uke, k. Uke, j. Uke, g. uke, gekisai ichi.

## 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, niseshi, gojushiho, rohai, kururunfa, seienchin, seisan, seishan, chinto, unshu, suparinpei, shisochin, sanseryu, chatanyara kushanku.

## 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.**

## GRUPPI / KATA A SQUADRE

La gara a squadre si divide in: serie **AM (cinture GIALLE/BLU)**, serie **BM (cinture MARRONI/NERE)**; le squadre potranno essere composte da tre master A-B-C maschili/ femminili o misti

## GRUPPI / KATA A SQUADRE

<b>ETÁ</b>	<b>Cinture:</b>	<b>GIALLE/BLU</b>	<b>MARRONI/NERE</b>
Master A/B/C		sq M1	sq M2

## REGOLAMENTO

- ✓ Dovranno essere presentati tokui kata scelti tra le liste indicate per la categoria di appartenenza. 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 la categoria Gialle/Blu 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 **entro le ore 18,00 del giorno 15 dicembre 2016**, per consentire la preparazione dei tabelloni di gara in relazione a ciascun tatami e comunicare alle società, in tempo utile le categorie di gara nelle quali ci sia la presenza di un solo atleta e/o le categorie che, a giudizio insindacabile dell'Organizzazione, potranno essere accorpate tra di loro a:

- **Comitato UISP di Roma (V.le Giotto n. 18 - tel. 06 5781929): via mail [roma@uisp.it](mailto:roma@uisp.it) / [ado.roma@uisp.it](mailto:ado.roma@uisp.it) o via Fax 06 57305459 - fax 06 5745009.**

**e all'attenzione delle Responsabili dei Presidenti di Giuria - Sigg.re Settimia Maiorca e Nicoletta Troiani e-mail: [armaduck2007@libero.it](mailto:armaduck2007@libero.it) / [ntroiani@alice.it](mailto:ntroiani@alice.it)**

Si ricorda che non si possono iscrivere atleti o squadre in sede di gara.

**E' condizione indispensabile che tutte le Società, in particolare 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)*

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