

## SETTORE KARATE

### REGOLAMENTO COMPETIZIONI ANNO AGONISTICO 2025/2026

*Aggiornato al febbraio 2026*

#### IN EVIDENZIATO LE MODIFICHE PER IL CORRENTE ANNO

##### *Tipologie e modalità:*

- a) UISP Do organizza Campionati Nazionali di Kumite e Kata sia individuali che a squadre.
- b) Per le iscrizioni alle Gare Nazionali, le Società interessate devono inviare le iscrizioni entro e non oltre le ore 24 del 15° giorno precedente la fase stessa, sull'apposito modello, al proprio Comitato Regionale accompagnate dalla relativa quota, in moduli separati per kata e kumite, maschi e femmine; il Comitato Regionale invierà con le stesse modalità gli elenchi alla Segreteria Nazionale.
- c) Ciascun atleta delle categorie esordienti-cadetti-speranze-juniiores-seniores potrà gareggiare sia nel kata che nel kumite; le categorie Amatori (suddivisi per gruppi omogenei di cintura all'atto della iscrizione) solo nel kata.
- d) Gli Arbitri che gareggeranno nella categoria Amatori potranno rivestire la mansione di Arbitro durante tutta la manifestazione.
- e) Possono gareggiare nella **categoria Kata** anche gli Arbitri convocati (minimo 3° dan) che rientrino per età nella categoria Seniores, successivamente rivestiranno la mansione di Arbitro per il resto della manifestazione.

##### Classi di età per l'anno sportivo 2025-2026 Agonisti e Amatori:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| a) Esordienti dal 13° al 14° anno       | nati negli anni 2013-2012 |
| b) Cadetti: dal 15° al 16° anno         | nati negli anni 2011-2010 |
| c) Speranze: dal 17° al 19° anno        | nati dal 2009 al 2007     |
| d) Juniores: dal 20° al 23° anno        | nati dal 2006 al 2003     |
| e) Seniores kumite: dal 24° al 35° anno | nati dal 2002 al 1991     |
| f) Seniores kata: dal 24° al 40° anno   | nati dal 2002 al 1986     |
| g) Amatori A: dal 41° al 60° anno       | nati dal 1985 al 1966     |
| h) Amatori B: dal 61° in poi            | nati dal 1965 in poi      |

#### MANIFESTAZIONI NAZIONALI

##### ISCRIZIONI

Non saranno ammesse iscrizioni durante di Campionato a causa di dimenticanze varie, verranno accettate solo le iscrizioni inviate dai Regionali. Saranno solo ammesse iscrizioni corrette o con errori veniali come ad esempio: errori di nome (del tipo Daniele invece di Daniela) o errori evidenti di colore di cintura.

1. **ATTENZIONE** da quest'anno nel caso di un deprecabile atteggiamento del Coach durante lo svolgimento della competizione in una categoria, il Capo tatami può esporgli prima un **cartellino giallo** come avviso e successivamente, se necessario, **uno rosso** che farà allontanare il coach dal tatami di quella categoria. Ad un perseverare del Coach in atteggiamenti deprecabili una **ulteriore esposizione del cartellino rosso** decreterà il suo allontanamento definitivo dal parterre di gara.

## Campionato Nazionale di Kumite

Anche per quest'anno non verrà ammesso lo Skintouch PER TUTTE LE CATEGORIE TRANNE PER GLI JUNIORES E SENIORES MARRONI E NERE MASCHILE E FEMMINILE,

### Qualificazioni

Il Campionato Individuale ed a squadre di kumite sarà ad accesso libero.

### Protezioni

- a) Le protezioni **obbligatorie** saranno: corpetto, paradenti, i paratibie con parapiede e guantini per tutti imbottitura sulle nocche e dita libere con pollice scoperto, per i maschi la conchiglia, in tutte le **categorie femminili**, oltre al corpetto dovranno indossare anche il paraseno. Per tutti i lievi bendaggi, le cavigliere, etc. saranno accettati solo se autorizzati per iscritto dal medico di gara.
  - Il corpetto protettivo è obbligatorio per tutte le categorie.
  - Il corpetto protettivo dovrà coprire fino al basso ventre.
  - Le categorie Esordienti, Gialle/Arancio, Verdi/Blu e marroni/nere potranno indossare facoltativamente il corpetto anche **sopra** il GI.
- b) Si ricorda che i contendenti vengono identificati con **AKA** e **AO**, pertanto l'atleta rosso indosserà una cintura rossa, quello blu indosserà la cintura blu, con le relative protezioni.
  - Se per qualsiasi motivo un concorrente (di tutte le categorie) dovesse cadere (disteso, seduto, in ginocchio etc) e ricevesse dal concorrente opposto una qualsiasi tecnica di calcio o di pugno, considerata valida, il giudizio da assegnare **sarà sempre IPPON**.

### Tipologie di gara individuali

#### Campionato Nazionale Individuale cinture marroni e nere (**escluse le categorie Junior e Senior**)

a) Formula a **9 punti** (in caso di squalifica vedere art.3 cap. 4 e 6 del reg. Arb.): gli incontri avranno la durata di **2 minuti** effettivi, tranne le finali seniores maschili cinture nere, con ripescaggi. Accederanno le cinture nere cadetti-speranze-juniores-seniores e, separatamente, le cinture marroni gareggeranno con le stesse categorie.

#### PESO:

##### b) **Categorie di peso marroni / nere PER TUTTE LE CATEGORIE**

- a) Cadetti: maschi: kg. 65 (min. 50) oltre 65 / femmine: open
- b) Speranze: maschi: kg. 65 (min. 55) oltre 65 / femmine: open
- c) Juniores: maschi: kg. 65 (min. 55) - 75 - oltre 75 / femmine: 55 - oltre 55 solo marroni
- d) Seniores: maschi: kg. 65 (minimo 55) - 75 - oltre 75 / femmine: 55 - oltre 55 solo marroni

**Le categorie femminili juniores e seniores cinture nere verranno unificate suddividendo la categoria in - 55 e + 55 Kg.**

**N.B.** Abbiamo riscontrato che spesso si presentano al peso atleti **"fuori peso"**, anche di molto, rispetto alla categoria in cui sono stati iscritti dai Regionali. Da quest'anno **non saranno più tollerate** tali discrepanze. Ove la discrepanza fosse maggiore l'atleta non verrà ammesso alla competizione individuale in nessuna altra categoria.

Per le categorie **femminili** è richiesto un peso minimo di Kg. 40 per la categoria Cadette e di Kg. 45 per tutte le altre categorie, con una tolleranza di 1,5 Kg.

Nelle categorie **maschili** i concorrenti verranno pesati solamente con gli slip ed avranno una tolleranza di 1 kg.

Nelle categorie con solo **3** atleti presenti, gli incontri si svolgeranno col sistema **"girone all'italiana"**.

Nel "girone all'italiana" ad ogni concorrente vengono assegnati :

- Per ogni vittoria: **2** punti  
Per il pareggio: **1** punto  
Per la sconfitta: **0** punti

Se alla fine degli incontri previsti si ottenessero delle parità di punteggio, la classifica finale verrà stilata in base al computo dei punti fissati.

## **GLI INCONTRI CINTURE NERE FINO ALLA CATEGORIA SPERANZE SI SVOLGERANNO COME DA REGOLAMENTO GARE DO-UISP 2024/2025**

### **Svolgimento incontri Juniores/Seniores Maschile/Femminile Cinture Marroni e Nere:**

#### **➔ VITTORIA PER 8 PUNTI DI VANTAGGIO O ALLA FINE DEL TEMPO PER MAGGIOR NUMERO DI PUNTI OTTENUTI (NON PIU' 9 PUNTI)**

- a) Gli incontri, si articolieranno su due minuti, la finale su tre minuti.
- b) Il punteggio non terrà conto del limite dei nove ippon. Rimane il vincolo della vittoria prima del limite, quando si dovessero ottenere otto punti di vantaggio.
- c) In caso di PARITA' di punteggio ed in assenza del Senshu si andrà all'Hantei da parte dei 4 Giudici più l'Arbitro, che valuteranno di conseguenza oltre alle tecniche eseguite anche il possesso di Chui da parte di uno o entrambi gli atleti.
- d) E' permesso uno SKIN TOUCH leggero controllato, che dovrà essere sempre sottoposto al controllo medico.
- e) Le PENALITA' saranno in una unica scaletta (non più C1 e C2 ) e sarà composta da 5 CHUI che saranno comprensivi di tutte le penalità (contatto, uscite, mubobi etc.). *Alle prime tre infrazioni verrà annunciato solo Chui, alla quarta HASOKU CHUI, all'ultima HANSOKU e squalifica*, Se uno SKIN TOUCH FOSSE giudicato dal medico "pesante", a giudizio dei Giudici si può passare direttamente all'Hansoku Chui anche senza la presenza di precedenti CHUI.  
Se entrambi i concorrenti all'inizio dell'incontro dovessero astenersi dal combattere per circa 15 sec. ad entrambi verrà comminato un CHUI.
- f) In caso di "Cinch" l'arbitro dichiarerà "WAKARETE" (*gli atleti dovranno distanziarsi tra loro*), l'incontro riprenderà all'annuncio "TSUZUKETE" (il tutto senza l'interruzione del tempo), qualsiasi tecnica portata tra questi annuncio NON sarà dichiarata valida.
- g) Ove l'atleta dopo una tecnica valida dovesse girarsi (mancanza di Zanshin) o esultare in maniera eccessiva, la tecnica può essere eliminata.
- h) Non è permesso il CONTATTO nelle spazzate interne sul piede d'appoggio.
- i) I giudici di sedia dovranno segnalare solo i punti messi a segno dagli atleti e eventualmente le penalità NON viste dall'arbitro centrale. L'arbitro centrale non parteciperà all'assegnazione dei punti.
- ii) In un eventuale arbitraggio con solo TRE Giudici di sedia anche l'Arbitro centrale potrà partecipare all'assegnazione dei punti.

Per le parti mancanti od omesse dalla presente integrazione si deve far riferimento al Regolamento Arbitrale della DO-UISP in vigore.

## Campionato Nazionale Individuale cinture colorate

Le cinture Marroni utilizzeranno il Regolamento gara 2024-2025

(penalità C1 e C2 – formula ai 9 punti – assegnazione di punti in caso di C1 etc.)

**SOLO le categorie Juniores e Seniores utilizzeranno il regolamento delle cinture Nere**

### Per una maggiore chiarezza inseriamo a questo punto il regolamento VERDI/BLU – GIALLE/ARANCIO

- 1) Per le parti mancanti od omesse dalla presente integrazione si deve far riferimento al Regolamento Arbitrale della DO-UISP.
- 2) Tale integrazione è stata pensata e formulata tenendo in considerazione, pur ammettendo alla pratica del Kumite le cinture Gialle/Arancio e Verdi/Blu, non solo la loro incolumità ma anche al comportamento che tali atleti dovranno mantenere e dimostrare durante **tutta** la competizione da loro sostenuta.
- 3) Tutti gli atleti dovranno obbligatoriamente mantenere un contegno consono (saluto con buona forma, atteggiamento corretto etc.) all'etica delle arti marziali; un atteggiamento scorretto, anche verbale, da parte dell'atleta, potrà determinare una sanzione.
- 4) Non sono ammessi Coach (anche atleti) nelle immediate vicinanze del tatami in cui si svolge la gara per i gradi di cintura in questione.
- 5) L'arbitraggio verrà effettuato da due arbitri (a specchio)
- 6) I combattimenti dureranno **90 secondi** effettivi.
- 7) In tali competizioni **non** sono previsti i ripescaggi.
- 8) Sono **permesse** le seguenti tecniche per ottenere punti validi:

**CHUDAN:** *Kisami tsuki – Yaku tsuki – Mawashi geri – Ura mawashi*

**JODAN:** *Uraken uchi – Mawashi geri – Ura mawashi*

**SPAZZATA** *Sia con gamba anteriore che posteriore*

La categoria **Gialle/Arancio** **NON** potrà eseguire le **spazzate**.

- 9) Il controllo dovrà essere **massimo** anche nella zona Chudan, di conseguenza si potranno assegnare punti anche se le tecniche **non** arriveranno a bersaglio; ma queste dovranno contenere tutte le caratteristiche del karate tradizionale.
- 10) Il Mawashi geri eseguito con la gamba anteriore, se accompagnato con un leggero Okuri ashi (Jori ashi) o di anticipo (De Ai) **porta** all'assegnazione di punti.

*Commenti:* - Se gli incontri dovessero finire in parità, senza la presenza dello **Senshu**, si dovrà ricorrere all'**Hantei** per l'assegnazione della vittoria, in caso di disparità di giudizio tra i due Arbitri verrà considerato anche il giudizio dell'Arbitrator. (Verrà utilizzata la stessa modalità in caso di assegnazione di **penalità**). All'**Hantei** il giudizio gli Arbitri dovrà tener conto: delle tecniche effettuate dagli atleti, della loro buona forma, dell'atteggiamento mentale, delle strategie poste in essere dagli atleti stessi.

- Il valore da assegnare alle tecniche effettuate seguirà lo stesso andamento previsto dal Regolamento ADO-UISP in vigore.
- La distanza (**Ma-ai**) dovrà essere valutata attentamente da parte degli Arbitri preposti agli incontri per cinture Gialle/Arancio e Verdi/Blu. Infatti tecniche, che, in altre categorie di cintura, verrebbero giudicate mancanti di distanza (**troppo distanti**) in questo caso potranno venir assegnate se sarà palese il controllo delle stesse da parte dell'atleta e non sarà presente alcun tipo di ostacolo tra la tecnica stessa ed il bersaglio.

- Le ammonizioni **C1** e **C2** seguiranno l'andamento delle cinture marroni/nere.

La formula sarà a **9 punti**: gli incontri avranno la durata di **90** secondi effettivi, **non sono previsti i ripescaggi**. Accederanno le cinture verdi/blu e gialle/arancio cadetti-speranze-juniores-seniores .

#### b) Categorie di peso

- a) Cadetti: maschi: kg. 65 (minimo 50) oltre 65 / femmine: open
- b) Speranze: maschi: kg. 65 (minimo 55) oltre 65 / femmine: open
- c) Juniores: maschi: kg. 70 (minimo 55) oltre 70 / femmine: open
- d) Seniores: maschi: kg. 70 (minimo 55) oltre 70 / femmine: open

**N.B.** Abbiamo riscontrato che spesso si presentano al peso atleti “**fuori peso**”, anche di molto, rispetto alla categoria in cui sono stati iscritti dai Regionali. Da quest’anno **non saranno più tollerate** tali discrepanze. Ove la discrepanza fosse maggiore l’atleta non verrà ammesso alla competizione individuale in nessuna altra categoria.

Per le categorie **femminili** è richiesto un peso minimo di Kg. 40 per la categoria Cadette e di Kg. 45 per tutte le altre categorie, con una tolleranza di 1,5 Kg.

Nelle categorie **maschili** i concorrenti verranno pesati solamente con gli slip ed avranno una tolleranza di 1 kg.

Anche in questo caso nelle categorie con soli **3** atleti presenti, gli incontri si svolgeranno col sistema “**girone alla italiana**”.

### **Kumite Esordienti** **Anche i questo caso inseriamo il Regolamento**

#### **Cinture e categorie di peso**

- Cinture:
  - Cinture gialle/arancio
  - Cinture verdi/blu
  - Cinture marroni/nere
- Pesi:
  - Femminile: ± 45kg
  - Maschile: ± 50kg

#### **Comportamento**

Il presente regolamento è stato pensato e formulato tenendo in considerazione, pur ammettendo alla pratica del Kumite gli atleti preagonisti, non solo la loro incolumità ma anche il comportamento che tali atleti dovranno mantenere e dimostrare durante tutta la competizione da loro sostenuta.

Commenti:

- a. Tutti gli atleti dovranno obbligatoriamente mantenere un contegno consono (saluto con buona forma, atteggiamento corretto etc.) all’etica delle arti marziali; un atteggiamento scorretto, anche verbale, da parte dell’atleta, potrà determinare una sanzione.
- b. Non sono ammessi Coach
- c. **L’arbitraggio verrà effettuato da due arbitri (a specchio)**
- d. Nel caso di evidente inferiorità di uno dei due atleti con conseguente atteggiamento che può mettere a repentaglio l’incolumità dell’atleta o del suo avversario, l’arbitro sanzionerà l’atleta con un **Mubobi**.
- e. Non sono previsti i ripescaggi
- f. Se gli incontri dovessero finire in parità, senza la presenza dello **Senshu**, si dovrà ricorrere all’**Hantei** per l’assegnazione della vittoria, in caso di disparità di giudizio tra i due Arbitri verrà considerato anche il giudizio dell’**Arbitrator**. (Verrà utilizzata la stessa modalità in caso di assegnazione di **penalità**. All’Hantei gli Arbitri dovrà tener conto: Delle tecniche effettuate dagli atleti, della loro buona forma, dell’atteggiamento mentale, delle strategie poste in essere dagli atleti stessi).
- g. La distanza (**Ma-ai**) dovrà essere valutata attentamente da parte degli Arbitri preposti agli incontri per esordienti. Tecniche, **giudicate troppo distanti** in questo caso potranno venir assegnate se sarà palese il controllo delle stesse da parte dell’atleta e non sarà presente alcun tipo di ostacolo tra la tecnica stessa ed il bersaglio.
- h. Le ammonizioni **C1 e C2** seguiranno l’andamento delle cinture marroni/nere.

#### **Durata dei combattimenti**

I combattimenti dureranno **90 secondi effettivi**, in caso di parità, ove non presente il Senshu, si andrà all’**Hantei**, in caso di disparità di giudizio tra i due Arbitri verrà considerato anche il giudizio dell’**Arbitrator**. Per tale giudizio gli Arbitri dovranno tener conto:

- Delle tecniche effettuate dagli atleti;
  - Della loro buona forma;
  - Dell'atteggiamento mentale;
  - Delle strategie poste in essere dagli atleti stessi;
  - Della tipologia delle penalità assegnate;
  - Il valore da assegnare alle tecniche effettuate seguirà lo stesso andamento previsto dal Regolamento ADO-UISP in vigore.
- a. Sono consentite tutte le tecniche previste dal regolamento arbitrale DO UISP, con il medesimo grado di controllo e precisione, sono escluse le tecniche di proiezione, e spazzata.
  - b. Considerata l'estrema importanza del controllo, la distanza (Ma-ai) dovrà essere valutata attentamente da parte degli Arbitri. Tecniche, che verrebbero giudicate mancanti di distanza (troppo distanti) in questo caso potranno venir assegnate se sarà palese il controllo delle stesse da parte dell'atleta e non sarà presente alcun tipo di ostacolo tra la tecnica stessa ed il bersaglio.
  - c. E' obbligatorio il caschetto morbido con protezione frontale.
  - d. Il paradenti può non essere indossato
  - e. E' ammesso l'uso dell'apparecchio odontoiatrico

**Campionato Nazionale a squadre**  
**Nelle gare a squadre la regola del Senshu non viene applicata**

**Squadre A:**

- a) Il Campionato Nazionale a squadre utilizzerà la formula **PER LE CATEGORIE JUNIORES E SENIORES MARRONI/NERE**, con lo stesso regolamento dell'individuale.
- b) Le squadre saranno composte da **atleti juniores e seniores cinture marroni-nere**. Le squadre **femminili** saranno composte da tre atlete **open** più una riserva, quelle **maschili** saranno composte da un atleta **leggero** (fino a 65 Kg), uno **medio** (- 75 Kg), uno **pesante** (+ 75 Kg), più una riserva per ogni peso.  
Ove la Società non avesse un atleta **pesante**, al suo posto può essere inserito un atleta della categoria **medio**.
- c) Le Società, in mancanza di atleti del peso giusto potranno far gareggiare atleti nella categoria superiore con una tolleranza di non oltre i **2 Kg** (es: può gareggiare come peso **medio** un atleta di 63 Kg).  
Ove la Società non avesse un atleta **pesante**, al suo posto può essere inserito un atleta della categoria **medio**.
- d) Al fine di aumentare il numero di Società iscritte al Campionato stesso, sarà permesso, per l'anno in corso, sia nelle formazioni femminili che maschili, di utilizzare una riserva o un Atleta ceduto in via temporanea da altra Società Sportiva che però non partecipi con proprie formazioni alla fase Finale Nazionale dei Campionati a Squadre.

**Squadre B:**

- a) Il Campionato Nazionale a squadre utilizzerà la formula di gara a **9 punti**.
- b) Le squadre saranno composte da atleti **cadetti e speranze** cinture marron e nere. Le squadre femminili saranno composte da tre atlete **open** più una riserva, quelle maschili saranno composte da un atleta **leggero** (fino a 65 Kg), uno **medio** (- 75 Kg), uno **pesante** (+ 75Kg), più una riserva per ogni peso.  
Ove la Società non avesse un atleta **pesante**, al suo posto può essere inserito un atleta della categoria **medio**.
- c) Le Società, in mancanza di atleti del peso giusto potranno far gareggiare atleti nella categoria superiore con una tolleranza di non oltre i **2 Kg** (es: può gareggiare come peso **medio** un atleta di 63 Kg).  
Ove la Società non avesse un atleta **pesante**, al suo posto può essere inserito un atleta della categoria **medio**.

d) Al fine di aumentare il numero di Società iscritte al Campionato stesso, sarà permesso, per l'anno in corso, sia nelle formazioni femminili che maschili, di utilizzare una riserva o un Atleta ceduto in via temporanea da altra Società Sportiva che però non partecipi con proprie formazioni alla fase Finale Nazionale dei Campionati a Squadre.

## Campionato Nazionale di Kata

**Da quest'anno nel Campionato di Kata sono cambiate alcune cose rispetto al regolamento Arbitrale in vigore per facilitarne l'applicazione ne diamo un elenco:**

**PREMESSA :** vista la comune credenza che l'atleta sorteggiato come primo nel tabellone sia svantaggiato rispetto agli altri concorrenti facendo lui da parametro valutativo, si è pensato usare una nuova modalità:

### Organizzazione inizio di ogni categoria di Kata

I primi **tre** atleti della lista in tabellone eseguiranno il loro kata uno dopo l'altro, e non riceveranno il **punteggio**, ma solo le eventuali **penalità** che l'Arbitro centrale segnalerà al Presidente di giuria.

Successivamente i suddetti tre atleti rientrano sul tatami, uno dopo l'altro, per ricevere il proprio punteggio, ciò per eliminare il Fukushin Shugo ad inizio competizione.

A seguire gli altri atleti della poule riceveranno il punteggio al termine del proprio katal.

**PENALITA'**: tutte le penalità vengono portate ad un valore di **-0,2 punti**, tranne lo squilibrio che può essere valutato sia **-0,1 o -0,2** vista l'entità della perdita di equilibrio, naturalmente verranno sempre tolte una volta sola dal punteggio totale ottenuto come se il kata fosse stato eseguito correttamente:

**1** Errore tecnico, **2** Posizione completamente errata, **3** Errore meno grave ma ripetuto per tutto il kata, **4** Non eseguire il saluto prima o dopo l'esecuzione del kata, **5** Perdita della cintura durante l'esecuzione del kata, **6** Eccessiva e ripetuta sonorizzazione, delle tecniche, **7** Eccessivo prolungamento delle pause durante il kata, **8** Pestare i piedi ripetutamente (in assenza di fumikomi) **9** Battersi sonoramente sul petto il Karategi.

**Naturalmente tutte le penalità si possono sommare tra loro**

### SQUALIFICA:

**1** Modifica del kata non suffragata da fonti riconosciute dal settore karate UISP **2** Caduta **3** Eseguire un kata diverso da quello enunciato **4** Eseguire un kata non pertinente a quella categoria o a quel turno di gara **5** Uscita da tatami di gara **6** Utilizzare tecniche pericolose che possano mettere a repentaglio l'integrità degli atleti durante l'esecuzione di un Bunkai (es. *Presa al collo con le gambe incrociate*).

### TABELLA (DEI PUNTI DA MASSEGNARE) PER LA VALUTAZIONE DEI KATA:

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| <b>6,5 – 6,8</b> | <i>insufficiente</i> |
| <b>6,9 – 7,1</b> | <i>nella media</i>   |
| <b>7,2 – 7,4</b> | <i>buono</i>         |
| <b>7,5 – 7,9</b> | <i>ottimo</i>        |

### Qualificazioni

**Il Campionato Individuale ed a squadre sarà ad accesso libero.**

*Il Campionato Nazionale di Kata inizierà con lo svolgimento della competizione per le cinture Nere, continuerà, poi via via a scalare, con le cinture Colorate. Per partecipare sia alla fase di qualificazione Regionale che alla fase finale del Campionato Nazionale della UISP DO si dovranno utilizzare, con le modalità di seguito esposte, le seguenti liste di kata:*

#### **LISTA A**

5 heian, 5 pinan, taikyoku m.uke, k. Uke, j. Uke, g. uke, gekisai ichi, **gekisai ni**, fukyugata shodan, fukyugata nidan.

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

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

#### **LISTA B**

tekki shodan, tekki nidan, haih(f)anchi, bassaidai, passai, kankudai, kushanku, kosokun dai, rohai, **meikyo**, enpi, wanshu, jion, jiin jitte seipai, saifa, seienchin, sanseru, shisochin, seipai, **kururunfa**, ni pai po, ananku(o), **ohan**, heiku, paiku, pachu, hanghetsu, **seisan(seishan)**.

#### **LISTA C**

tekki sandan, bassaisho, tomari bassai, kankusho, kosokun sho nijushihon, niseshi, gojushihosho, gojushihodai, gojusho unsu, unshu, sochin, gankaku, chinto, chinte, suparinpei, chatanyara kushanku, papuren, anna dai, **chibana no kushanku**.

**N.B. i kata evidenziati sono stati inseriti nelle liste, altri, invece hanno cambiato la lista da B a C e/o da C a B, controllare attentamente le liste per non incorrere in una squalifica.**

i kata Tekki e aih(f)anchi verranno esaminati con gli arbitri posti in una unica linea.

### **Tipologie di gara individuali**

#### **Campionato cinture nere**

- a) Gli atleti saranno suddivisi in 5 fasce d'età: seniores, juniories, speranze, cadetti, esordienti, maschi e femmine separati.
- b) La gara si svolgerà con sistema a **punteggio**: tutti gli atleti eseguiranno una prima prova che qualificherà **otto** atleti, questi effettueranno altre due prove su due pedane diverse. La somma dei punteggi delle **tre** prove darà la classifica finale.
- c) Per le categorie **Esordienti** e **Cadetti** i kata scelti dovranno essere tutti dello stile di appartenenza.
- d) Per le cinture **nere** **speranze**, **juniories** e **seniores** il **primo Kata** (se gli atleti sono più di **OTTO**) dovrà essere quello del loro stile di appartenenza scelto dalla **lista B**, per il **secondo** e **terzo** kata ogni atleta potrà eseguire liberamente **anche kata di altri stili**. Se gli atleti fossero **MENO** di otto **NON sarà più necessario il kata obbligatorio**.
- e) Le categorie cinture nere **sino a Juniores compresa**, la finale (**terzo kata**) verrà effettuata a **4 atleti**: **es. cat. Juniores cinture nere composta da 15 atleti, primo kata obbligatorio, secondo kata a otto, terzo kata a quattro**.
- f) Se in una competizione di kata per varie motivazioni ci dovesse presentare una penuria di arbitri tale competizione potrà essere ugualmente effettuata anche con solo **tre arbitri**, naturalmente tutti i punteggi verranno ritenuti validi ai fini del punteggio finale.

| LISTA KATA CINTURE NERE |              |           |
|-------------------------|--------------|-----------|
| GRADO                   | ELIMINATORIA | FINALI    |
| Esordienti              | Lista A      | Lista A-B |
| Cadetti                 | Lista A-B    | Lista A-B |
| Speranze                | Lista B      | Lista B-C |
| Juniores                | Lista B      | Lista B-C |
| Seniores                | Lista B      | Lista B-C |

→ Per le categorie Speranze, Juniores e Seniores il primo kata eseguito dovrà essere obbligatoriamente DELLA LISTA B (del proprio stile di appartenenza) per le finali i kata potranno anche essere di stili diversi.

d) NON sono ammessi i Coach durante le competizioni di Kata.

#### Campionato cinture colorate.

a) Gli atleti saranno divisi in :

3 fasce di colore: cinture marroni, cinture verdi-blu, gialle-arancio.

3 fasce di età: seniores e juniores insieme, speranze e cadetti insieme, esordienti. Maschi e femmine, separati.

b) Sistema di gara a punteggio: ogni gruppo eseguirà un tokui kata scelto tra le liste della tabella seguente, gli **otto** migliori punteggi eseguiranno la finale (in un gruppo numeroso, gli atleti saranno divisi in 2 poules che qualificheranno **4** atleti ciascuna).

c) La somma dei punteggi delle due prove darà la classifica finale.

#### LISTA KATA CINTURE COLORATE

| GRADO            | ELIMINATORIA                       | FINALE                             |
|------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Marrone          | Lista A                            | Liste A-B                          |
| Verdi – Blu      | Lista A                            | Lista A                            |
| Gialle – Arancio | 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. | Fukyugata shodan, Fukyugata nidan. |

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

I kata Fukyugata sono eseguibili **solo** sa atleti di stile Shorin ryu

d) Le categorie Verdi-Blu e Marroni dovranno presentare kata diversi per ognuna delle due fasi di gara. Di conseguenza la categoria Gialle/Arancio potranno presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.

e) Ogni atleta nelle due fasi del Campionato dovrà eseguire **kata del medesimo stile e questi dovranno essere conformi allo stile tradizionale praticato.**

f) NON saranno ammessi i Coach durante le competizioni di Kata.

#### Campionato Nazionale a squadre

a) Il Campionato a squadre si divide in: serie **A**, serie **B** e **giovanili**; ognuno di questi. **L'accesso è libero**. Le squadre saranno composte da 3 atleti dello stesso sesso + riserva.

##### Squadre A:

a) La squadra sarà formata da tre atleti o maschili o femminili Cinture Nere e marron speranze, juniores e seniores (*con elevazione dell'età a 40 anni*).

b) Nella prima prova si utilizzerà un tokui kata delle liste **A-B**.

c) Le **4** finaliste eseguiranno un kata delle liste **A-B-C** (diverso dal precedente) ottenendo un punteggio, eseguiranno quindi una seconda prova con l'applicazione dello stesso (schema libero e libera

interpretazione ma conforme all'Enbusen del kata), ottenendo un secondo punteggio che verrà sommato al precedente. La somma dei punteggi delle due prove darà la classifica finale.

d) 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.

#### **Squadre B:**

- a) La squadra sarà formata da tre atleti maschi o femmine cinture Verde/Blu speranze, juniores e seniores (*con elevazione dell'età a 40 anni*).
- b) Nella prima prova si utilizzerà un tokui kata della lista **A**.
- c) Le **4** finaliste eseguiranno una seconda prova, sempre della lista **A** (diversa dalla precedente). La somma dei punteggi delle due prove darà la classifica finale.

#### **Squadre giovanili Verde/Blu:**

- a) La squadra sarà formata da tre atleti maschi o femmine esordienti-cadetti cinture Verde/Blu.
- b) Nella prima prova si utilizzerà un tokui kata della lista **A**.
- c) Le **4** finaliste eseguiranno una seconda prova diversa dalla prima scegliendo dalle liste **A**. La somma dei punteggi delle due prove darà la classifica finale.

#### **Squadre giovanili Marroni/Nera:**

- a) La squadra sarà formata da tre atleti maschi o femmine esordienti-cadetti cinture Marroni/Nera.
- b) Nella prima prova si utilizzerà un tokui kata delle liste **A-B**.
- c) Le **4** finaliste eseguiranno una seconda prova diversa dalla prima scegliendo dalle liste **A-B-C**. La somma dei punteggi delle due prove darà la classifica finale.

#### **Art. 8: Kata Amatori**

- a) Gli Amatori sono suddivisi in due gruppi di età, in maschile e femminile. Alcune categorie di grado sono state accorpate o suddivise come di seguito riportato.
- b) Sistema di gara a punteggio: ogni gruppo eseguirà un tokui kata scelto tra le liste della tabella seguente, i **quattro** migliori punteggi eseguiranno la finale (in un gruppo numeroso, gli atleti saranno divisi in 2 poules che qualificheranno **2** atleti ciascuna).

#### **LISTA KATA AMATORI**

| <b>GRADO</b>            | <b>LISTA KATA</b> |
|-------------------------|-------------------|
| Gialle-Arancio          | Lista A           |
| Verdi-Blu               | Lista A           |
| Marron - Nere 1° Dan    | Tokui kata        |
| Nere 2° Dan e superiori | Tokui kata        |

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.

- c) Le categorie Verdi/Blu, **Marroni** e **Nere** dovranno presentare kata diversi per ognuna delle fasi di gara. La categoria Gialle/Arancio potrà presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.

d) Ogni atleta delle categorie Gialle/Arancio e Verdi/Blu in tutte le fasi del Campionato dovrà eseguire **kata del medesimo stile e questi dovranno essere conformi allo stile tradizionale praticato**.

- e) Gli Amatori A e B da **secondo dan** potranno presentare kata a loro scelta.

#### **Art. 9: Kata Amatori a squadre**

Il Campionato a squadre si divide in: serie **AM**, serie **BM**; il numero di accesso a tale categorie è libero; le squadre potranno essere composte sia da atleti dello stesso sesso che miste, ogni Società può presentare in gara anche più di una squadra denominandole *a, b, c....*

### **Squadre AM:**

La squadra potrà essere formata da tre amatori A e B sia maschili, femminili o anche misti Cinture Nere e marron con kata di libera scelta.

Nella prima prova si utilizzerà un tokui kata.

Le 4 finaliste eseguiranno una seconda prova con l'applicazione dello stesso (schema libero e libera interpretazione), ottenendo un secondo punteggio che verrà sommato al precedente. La somma dei punteggi delle due prove darà la classifica 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.

### **Squadre BM:**

La squadra sarà formata da tre amatori A e B sia maschili, femminili o anche misti Cinture Verdi - Blu.

Nella prima prova si utilizzerà un tokui kata dalla lista A

Le 4 finaliste eseguiranno una seconda prova ove potranno ripetere il kata già eseguito nella eliminatoria.

## **PREAGONISTI**

### **Fasce di età dei Preagonisti 2025-2026:**

|                    |                          |   |
|--------------------|--------------------------|---|
| <b>a) Fascia A</b> | <b>6° - 7° - 8° anno</b> | <i>nati negli anni 2020 – 2019 – 2018</i> |
| <b>b) Fascia B</b> | <b>9° - 10° anno</b>     | <i>nati negli anni 2017 - 2016</i>        |
| <b>c) Fascia C</b> | <b>11° - 12° anno</b>    | <i>nati negli anni 2015 - 2014</i>        |

Le Fasce A e B hanno a disposizione oltre alla lista A i Kata di base 1-2 ed il Kihon Kata per tutte le prove. La fascia C cinture marroni, nel Kata di finale potrà utilizzare anche la lista B

Nella competizione di kata i preagonisti eseguiranno gare di kata individuale e kata a squadre

Ogni preagonista o squadra nelle varie fasi della Rassegna dovrà eseguire **kata del medesimo stile e questi dovranno essere conformi allo stile tradizionale praticato.**

### **Art. 11: Kumite Preagonisti**

Il kumite si effettuerà con le modalità del **regolamento appositamente studiato**; tale regolamento si applica alle seguenti categorie di età da cintura gialla a cintura nera:

- **Fascia B (Bambini) peso: Maschi Open - Femmine Open**
- **Fascia C (Ragazzi) peso: Maschi +/- 40 Kg - Femmine +/- 35 Kg**
- **Esordienti peso: Maschi +/- 50 Kg - Femmine +/- 45 Kg**

## **Varie**

### **Quote d'iscrizione:**

|                     |                                     |                 |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Agonisti:</b>    | € 15,00 per atleta, per specialità, | € 20,00 squadra |
| <b>Preagonisti:</b> | € 15,00 individuale,                | € 20,00 squadra |

1) Al momento delle premiazioni, gli atleti **dovranno presentarsi in karategi o in tuta sociale**, non verranno consegnati premi ad atleti abbigliati in altro modo.

2) Tutti gli Ufficiali di Gara convocati rimarranno schierati in divisa (**camicia bianca, calzoni grigio scuro, giacca blu con distintivo DO, cravatta blu, scarpe nere, in estate al posto della camicia verrà utilizzata una maglietta**).

3) Nel parterre saranno ammessi solo i Coach in possesso dello specifico cartellino di accompagnamento.

4) Ogni Comitato Regionale ha la possibilità di organizzare anche altre gare, intercalandole al calendario nazionale, richiedendo il **nulla osta** alla Segreteria Nazionale indicando tutte le specifiche; ogni Società potrà fare la stessa cosa inoltrando la richiesta al proprio Comitato Regionale.

Gli atleti dovranno esibire al momento del controllo il **Budopass** vidimato per l'anno in corso, completo di foto, compilato in ogni sua parte e **la tessera UISP**.