



• **CAMPIONATO REGIONALE KARATE 2015 ADO-UISP LAZIO**

• **“TROFEO DI PRIMAVERA 2015 “ (preagonisti)**

**DOMENICA 22 MARZO 2015**

**IMPIANTO**

**Centro Sportivo Comunale “SPORTING ROMA” - via Giacomo Brogi, 80 (via della Fotografia) - ROMA**

**CAMPIONATO REGIONALE KARATE 2015:**

si svolgerà seguendo le specifiche del Regolamento competizioni per l'anno agonistico 2014-2015 / Area Discipline Orientali - Settore Karate, pubblicato sul sito nazionale UISP ([www.uisp.it/discorientali/karate](http://www.uisp.it/discorientali/karate)). Si informa che il **kumite - categoria esordienti** si effettuerà con le modalità e con le protezioni del regolamento “kumite preagonisti 2014-2015” pubblicato nel suddetto sito nazionale UISP; le categorie saranno composte, pur mantenendo i pesi scritti, da cinture verde/blu, marrone/nera.

**Programma MATTINA**

**Ore 8,30** Ritrovo ed iscrizione - Controllo presenze KATA INDIVIDUALE tutte le categorie

**Ore 8,45** Apertura della rassegna e saluto - Gara a seguire: **AMATORI** inizio gara ore 09.00 – **AGONISTI: CINTURE NERE e MARRONI** inizio gara ore 10.00 **CINTURE VERDI/BLU** 11.00– **GIALLE/ARANCIO** inizio gara ore 12.00 Le gare inizieranno con le competizioni individuali, a seguire le gare a squadre. **Gli orari sono indicativi e verranno stabiliti definitivamente in base alle iscrizioni.**

**GARA KATA INDIVIDUALE**

<b>AMATORI</b>	maschile e femminile tutte le categorie
<b>CINTURE NERE</b>	maschile e femminile tutte le categorie
<b>CINTURE MARRONI</b>	maschile e femminile tutte le categorie
<b>CINTURE VERDI/BLU</b>	maschile e femminile tutte le categorie
<b>CINTURE GIALLE/ARANCIO</b>	maschile e femminile tutte le categorie

**GARA KATA A SQUADRE**

<b>SQUADRE AMATORI</b>	maschile e femminile
<b>SQUADRE “A”</b>	maschile e femminile
<b>SQUADRE “B”</b>	maschile e femminile
<b>SQUADRE GIOVANILI VERDE/BLU</b>	maschile e femminile
<b>SQUADRE GIOVANILI MARRONI/NERA</b>	maschile e femminile

Le iscrizioni degli atleti/e dovranno essere effettuate **utilizzando esclusivamente gli appositi moduli pubblicati**, nei quali riportare le sottoindicate categorie:

I/S	CLASSE DI ETA'	GRADO CINTURA	CATEGORIA GARA			
				maschile	femminile	M/F
I	Esordienti	nere	KAI	E1/M	E1/F	
I	Cadetti	nere	KAI	C1/M	C1/F	
I	Speranze	nere	KAI	S1/M	S1/F	
I	Juniores	nere	KAI	J1/M	J1/F	
I	Seniores	nere	KAI	SN1/M	SN1/F	
I	Esordienti	marroni	KAI	E2/M	E2/F	
I	Cadetti/speranze	marroni	KAI	CS2/M	CS2/F	
I	Seniores/Juniores	marroni	KAI	SJ2/M	SJ2/F	
I	Esordienti	verdi/blu	KAI	E3/M	E3/F	
I	Cadetti/speranze	verdi/blu	KAI	CS3/M	CS3/F	
I	Seniores/Juniores	verdi/blu	KAI	SJ3/M	SJ3/F	
I	Esordienti	gialle/arancio	KAI	E4/M	E4/F	
I	Cadetti/speranze	gialle/arancio	KAI	CS4/M	CS4/F	
I	Seniores/Juniores	gialle/arancio	KAI	SJ4/M	SJ4/F	
I	Amatori A/ VERDI-BLU	verdi-blu	KAI	AMA1/M	AMA1/F	
I	Amatori A/ MARRONI -NERE 1° DAN	marroni-nere 1° dan	KAI	AMA2/M	AMA2/F	
I	Amatori A/NERE 2° DAN e superiori	nere 2° dan e superiori	KAI	AMA3/M	AMA3/F	
I	Amatori B/ VERDI-BLU	verdi-blu	KAI	AMB1/M	AMB1/F	
I	Amatori B/ MARRONI -NERE 1° DAN	marroni-nere 1° dan	KAI	AMB2/M	AMB2/F	
I	Amatori B/NERE 2° DAN e superiori	nere 2° dan e superiori	KAI	AMB3/M	AMB3/F	
S	Squadra A	Cinture Nere e marroni speranze, juniores e seniores (con elevazione dell'età a 40 anni).	KASQ	A/M	A/F	
S	Squadra B	da gialla a blu speranze- juniores-seniores	KASQ	B/M	B/F	
S	Squadre giovanili VERDI/BLU	esordienti e cadetti da Verde a Blu	KASQ	G1/M	G1/F	
S	Squadre giovanili MARRONI/NERA	esordienti e cadetti da marrone a nera	KASQ	G2/M	G2/F	
S	Squadre AM	amatori A e B cinture nere e marroni	KASQ			AM
S	Squadre BM	amatori A e B cinture verdi e blu	KASQ			BM

## Programma POMERIGGIO

**Ore 14.30** Ritrovo - Controllo peso e presenze KUMITE individuale tutte le categorie

**Ore 15.00** Apertura della prima parte della manifestazione e saluto - Gara a seguire

<b>AGONISTI</b>	KUMITE : maschile - tutte le categorie; femminile - tutte le categorie: (cat. Cadette peso minimo 40 Kg. - altre categorie peso minimo 45 Kg., con tolleranza di 1,5 Kg.)
<b>AGONISTI</b>	KUMITE A SQUADRE

Le iscrizioni degli atleti/e dovranno essere effettuate **utilizzando esclusivamente gli appositi moduli pubblicati**, nei quali riportare le sottoindicate categorie:

I/S	CLASSE DI ETA'	M/F	PESO	GRADO CINTURA	categoria gara	
I	Cadetti	M	kg. 65 (minimo 50)	nere	KUI	CN1M
I	Cadetti	M	oltre 65	nere	KUI	CN2M
I	Cadetti	F	open (minimo 40)	nere	KUI	CNF
I	Speranze	M	kg. 65 (minimo 50)	nere	KUI	SN1M
I	Speranze	M	oltre 65	nere	KUI	SN2M

I/S	CLASSE DI ETA'	M/F	PESO	GRADO CINTURA	categoria gara	
I	Speranze	F	open (minimo 45)	nera	KUI	SNF
I	Juniore	M	kg. 65 (minimo 55)	nera	KUI	JN1M
I	Juniore	M	75	nera	KUI	JN2M
I	Juniore	M	oltre 75	nera	KUI	JN3M
I	Juniore	F	55 (minimo 45)	nera	KUI	JN1F
I	Juniore	F	oltre 55	nera	KUI	JN2F
I	Seniore	M	kg. 65 (minimo 55)	nera	KUI	SN1M
I	Seniore	M	75	nera	KUI	SN2M
I	Seniore	M	80	nera	KUI	SN3M
I	Seniore	M	oltre 80	nera	KUI	SN4M
I	Seniore	F	55 (minimo 45)	nera	KUI	SN1F
I	Seniore	F	oltre 55	nera	KUI	SN2F
I	Cadetti	M	kg. 65 (minimo 50)	marrone	KUI	CM1M
I	Cadetti	M	oltre 65	marrone	KUI	CM2M
I	Cadetti	F	open (minimo 40)	marrone	KUI	CMF
I	Speranze	M	kg. 65 (minimo 50)	marrone	KUI	SM1M
I	Speranze	M	oltre 65	marrone	KUI	SM2M
I	Speranze	F	open (minimo 45)	marrone	KUI	SMF
I	Juniore	M	kg. 65 (minimo 55)	marrone	KUI	JM1M
I	Juniore	M	75	marrone	KUI	JM2M
I	Juniore	M	oltre 75	marrone	KUI	JM3M
I	Juniore	F	55 (minimo 45)	marrone	KUI	JM1F
I	Juniore	F	oltre 55	marrone	KUI	JM2F
I	Seniore	M	kg. 65 (minimo 55)	marrone	KUI	SM1M
I	Seniore	M	75	marrone	KUI	SM2M
I	Seniore	M	80	marrone	KUI	SM3M
I	Seniore	M	oltre 80	marrone	KUI	SM4M
I	Seniore	F	55 (minimo 45)	marrone	KUI	SM1F
I	Seniore	F	oltre 55	marrone	KUI	SM2F
I	Cadetti	M	kg. 65 (minimo 50)	cinture verdi/blu	KUI	CVB1M
I	Cadetti	M	oltre 65	cinture verdi/blu	KUI	CVB2M
I	Cadetti	F	open (minimo 40)	cinture verdi/blu	KUI	CVBF
I	Speranze	M	kg. 65 (minimo 50)	cinture verdi/blu	KUI	SVB1M
I	Speranze	M	kg. 65 (minimo 50)	cinture verdi/blu	KUI	SVB2M
I	Speranze	F	open (minimo 45)	cinture verdi/blu	KUI	SVBF
I	Juniore	M	kg. 65 (minimo 55)	cinture verdi/blu	KUI	JVB1M
I	Juniore	M	75	cinture verdi/blu	KUI	JVB2M
I	Juniore	M	oltre 75	cinture verdi/blu	KUI	JVB3M
I	Juniore	F	open (minimo 45)	cinture verdi/blu	KUI	JVBF
I	Seniore	M	kg. 65 (minimo 55)	cinture verdi/blu	KUI	SVB1M
I	Seniore	M	80	cinture verdi/blu	KUI	SVB2M
I	Seniore	M	oltre 80	cinture verdi/blu	KUI	SVB3M
I	Seniore	F	open (minimo 45)	cinture verdi/blu	KUI	SVBF
I	Esordienti	M	kg.50	marrone/nera	KUI	EMN1M
I	Esordienti	M	oltre 50	marrone/nera	KUI	EMN2M
I	Esordienti	F	45	marrone/nera	KUI	EMN1F
I	Esordienti	F	oltre 45	marrone/nera	KUI	EMN2F
I	Esordienti	M	kg.50	verde/blu	KUI	EVB1M
I	Esordienti	M	oltre 50	verde/blu	KUI	EVB2M
I	Esordienti	F	45	verde/blu	KUI	EVB1F
I	Esordienti	F	oltre 45	verde/blu	KUI	EVB2F
S	squadre A	M	leggero (da 55Kg fino a 70Kg)/medio (da 70Kg fino a 80Kg)/pesante (oltre 80Kg)	juniore /seniore marrone -nera	KUSQ	AM
I/S	CLASSE DI ETA'	M/F	PESO	GRADO CINTURA	categoria gara	
S	squadre A	M	leggero (da 55Kg fino a 70Kg)/medio (da 70Kg fino a 80Kg)/pesante (oltre 80Kg)	juniore /seniore marrone -nera	KUSQ	AM

I/S	CLASSE DI ETA'	M/F	PESO	GRADO CINTURA	categoria gara	
S	squadre A	F	open	juniores /seniores marroni -nere	KUSQ	AF
S	squadre B	M	leggero (da 55Kg fino a 70Kg)/medio (da 70Kg fino a 80Kg)/pesante (oltre 80Kg)	cadetti/speranze marroni -nere	KUSQ	BM
S	squadre B	F	open	cadetti/speranze marroni -nere	KUSQ	BF

**TUTTI GLI ATLETI AGONISTI DOVRANNO ESSERE IN POSSESSO DEL BUDOPASS E DELLA TESSERA UISP VALIDI PER L'ANNO 2014/2015, ED IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO.**

\*\*\*\*\*

## TROFEO DI PRIMAVERA

Nell'ambito del campionato regionale di karate 2014, l'Area Discipline Orientali della UISP LAZIO – settore karate organizza il “TROFEO DI PRIMAVERA “ rassegna preagonisti di kata individuale e a squadre (anni 2009/2003).

### Programma MATTINA

**Ore 8,30** Ritrovo ed iscrizione

**Ore 9,00** Apertura della rassegna e saluto - Gara a seguire: PREAGONISTI CATEGORIE A (anni 2009-2007) inizio gara ore 9,00 CATEGORIE C-B (anni 2006-2003) inizio gara ore 10,00. Le gare inizieranno con le competizioni individuali, a seguire le gare a squadra. **Gli orari sono indicativi e verranno stabiliti definitivamente in base alle iscrizioni.**

La RASSEGNA, in considerazione del carattere promozionale, è rivolta a **TUTTE LE SOCIETA' anche NON AFFILIATE alla U.I.S.P.**; gli atleti di qualunque Ente/Federazione, su responsabilità del Presidente della Società di appartenenza, dovranno essere in regola con le Certificazioni Sanitarie e coperti da propria copertura assicurativa per il corrente anno, La manifestazione si articolerà secondo il seguente programma; le iscrizioni degli atleti/e dovranno essere effettuate **utilizzando esclusivamente l'apposito modulo pubblicato,** nel quale riportare le sottoindicate categorie:

### PREAGONISTI GRUPPI / KATA INDIVIDUALI

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

ETA'/CINTURA	CATEGORIA GARA					
	BIANCA	GIALLA	ARANCIO	VERDE	BLU	MARRONI
2009- 2008 - 2007 / 6°- 7° - 8° anno	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	
2006 - 2005/ 9° - 10°anno	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B6m/f
2004 - 2003 / 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 2<sup>a</sup> prova i primi otto;

- ✓ 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;
- ✓ 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**

### LISTA B

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

Le Fasce A e B, cinture da bianca a blu, hanno a disposizione, oltre alla LISTA A, i Kata di base 1-2 per tutte le prove.

Le cinture marroni LISTA A; nel Kata di finale potranno utilizzare anche la lista B

### GRUPPI / KATA A SQUADRE

ETÀ/Cinture:	CATEGORIA GARA SQ		
	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI
Fino a 8 anni (2009-08-07)	sq/D 1	sq/D 2	sq/D 3
Fino a 12 anni (2006-05-04-03)	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, 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^ 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

\*\*\*\*\*

### SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITÀ

Il programma potrà subire variazioni; tutti gli aggiornamenti verranno riportati sul sito [www.uisp.it/lazio](http://www.uisp.it/lazio), nell'apposito spazio dedicato