
**La SdA Discipline Orientali dell'UISP di Roma
organizza la
"Coppa di Natale 2023"
Domenica 10 Dicembre 2023
c/o Palazzetto dello Sport di Guidonia
via Trilussa**

competizione di kata individuale e a squadre per le categorie **cuccioli, preagonisti, agonisti e amatori** aperta a tutte le Federazioni ed Enti di Promozione riconosciuti dal CONI.

La manifestazione per le categorie agonisti si svolgerà seguendo le specifiche del "REGOLAMENTO COMPETIZIONI PER L' ANNO AGONISTICO 2023-2024" del Settore karate pubblicato sul sito nazionale UISP: (<https://www.uisp.it/discorientali>).

L'iscrizione alla gara individuale è di € 15,00 per ciascun atleta tesserato.

Le quote d'iscrizione dovranno essere versate dalle società in sede di gara e per intero.

L'elenco degli iscritti alla gara dovrà essere compilato sugli appositi moduli allegati (da non modificare assolutamente), in tutte le sue parti, ricordando che la Associazione organizzatrice deve necessariamente comunicare gli elenchi dei partecipanti alla piattaforma CONI 2.0 quindi è essenziale scrivere il CODICE FISCALE degli atleti e della Società.

Le iscrizioni devono pervenire entro le ore 18,00 del giorno 5 dicembre 2023, 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:

Email: karate.disciplineorientali.roma@uisp.it

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

Si precisa inoltre per il buon andamento della manifestazione che nell'area di gara potranno accedere 2 istruttori per società, in tuta sociale e scarpe da ginnastica.

ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA GARA

La manifestazione è organizzata applicando le disposizioni dell'Autorità pubblica, le disposizioni governative e i correlati protocolli applicativi in materia Anticovid, al momento vigenti.

ORARI: (potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti alla competizione, per evitare sovraffollamenti si invitano i maestri e rispettivi allievi a rispettare l'ordine orario)

	controllo atleti	inizio gara
COMPETIZIONE KATA	ORE	ORE
categoria cuccioli/ preagonisti	9.00	09.15
categoria agonisti/amatori	11.00	11.15

Le gare inizieranno con le competizioni individuali, a seguire le gare a squadra, le premiazioni si effettueranno alla fine delle prove di categoria.

COMPETIZIONE KATA

LISTA KATA

LISTA A

5 heian, 5 pinan, taikyoku shodan, taikyoku m.Uke, k. Uke, j. Uke, g. uke, gekisaiichi, fukyugatahodan, fukyugatanidan.

N.B.: Il kata Taikyoku Shodan è eseguibile **solo** da Atleti di stile **Shotokan**.

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**

LISTA B

tekkishodan, tekkinidan, bassaidai, kankudai, enpi, jion, jijnjitte, naihanchi, passai, kushanku, wanshu, seipai, saifa, shisochin, annan, sanseryu, seienchin, ni paipo, kosokun dai.

LISTA C

hangetsu, tekkisandan, bassaisho, kankusho, nijushiho, gojushihosho, gojushihodai, unshu, sochin, gankaku, chinte, meikyo, niseshi, gojushiho, rohai, kururunfa, seisan, seishan, chinto, unshu, superinpei, shisochin, chatanyarakushanku, gojusho, paiku, papuren, kosokunsho.

N.B. i kata **Tekki e Naihanchi** verranno esaminati con gli arbitri posti in un'unica linea.

COMPETIZIONE INDIVIDUALE

CATEGORIA CUCCIOLI

I concorrenti parteciperanno in gruppi misti, maschile e femminile

ETA'	Cintura	categoria gara
2019 – 2018 / dal 5° al 6° anno	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	A001

REGOLAMENTO: i piccoli atleti parteciperanno ad una gara **individuale e/o** dimostrativa di gruppo, eseguendo a libera scelta un kion o kata preparato a cura del proprio Maestro. Sarà possibile inserire nel gruppo una cintura guida di qualsiasi grado. Non verrà individuata una classifica e tutti i partecipanti verranno premiati.

CATEGORIE KATA INDIVIDUALI PREAGONISTI

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
2017-2016	categoria	A1	A2	A3	A4	A5		
2015-2014	categoria	B1	B2	B3	B4	B5	B6m/f	B7m/f
2013-2012	categoria	C1	C2	C3	C4	C5	C6m/f	C7m/f

KATA PREAGONISTI

CINTURA	KATA
BIANCA	TaikiokuShodan /Lista A 1°
GIALLA	Lista A 1° e 2°
ARANCIONE	Lista A 1°, 2° e 3°
VERDE	Lista A 1°, 2°, 3° e 4°
BLU	Lista A 1°, 2°, 3°, 4° e 5°
MARRONE/NERA	TOKUI KATA

CATEGORIE KATA INDIVIDUALI AGONISTI/MASTER

Gli atleti con cintura bicolore saranno inseriti nella categoria superiore

CINTURE COLORATE

ETA'	Cintura	BIANCA /GIALLA	ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONE M/F SEPARATI
Esordienti 2011-2010	categoria gara	D1	D2	D3	D4m/f
Cadetti 2009-2008	categoria gara	E1	E2	E3	E4m/f
Speranze 2007-2005	categoria gara	F1	F2	F3	F4m/f
Juniores 2004-2001	categoria gara	G1	G2	G3	G4m/f
Seniores 2000-1984	categoria gara	H1	H2	H3	H4m/f

LISTA KATA CINTURE COLORATE

- Marrone **TOKUI KATA**
- Verdi – Blu Lista A
- Gialla – 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, Fukyugatanidan. Fukyugata shodan, Fukyugatanidan.

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

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

CINTURE NERE

ETA'	Cintura	NERA MASCHILE E FEMMINILE SEPARATI
Esordienti anni 2011-2012	categoria gara	N1m/f
Cadetti anni 2009-2008	categoria gara	N2m/f
Speranze anni 2007-2005	categoria gara	N3m/f
Juniores anni 2004-2001	categoria gara	N4m/f
Seniores anni 2000 -1984	categoria gara	N5m/f

Master/Amatori

ETA'	Cintura	GIALLA-ARANCIO	VERDE/BLU	Marroni - Nere 1° Dan	Nere 2° Dan e superiori
MASTER A anni 1983 - 1964	categoria gara	Ma1	Ma2	Ma3m/f	Ma4m/f
MASTER B anni dal 1963 in poi	categoria gara	Mb1	Mb2	Mb3m/f	Mb4m/f

LISTA KATA CINTURE NERE: **TOKUI KATA**. Dovranno essere presentati kata diversi per ognuna delle fasi di gara

Regolamento:

- **Le mezze cinture (es. Bianco/Gialla o Verde/Blu) saranno inserite in base al kyu superiore.**
- 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 (preagonisti) e gialla-arancio (agonisti)** 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:
- tecnica
- Kime
- Potenza
- Ritmo
- espressione del kata
- espressività gestuale

COMPETIZIONE A SQUADRE

ETÁ	Cinture:	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI/NERE
Fino a 10 anni	categoria gara	sq/AA1	sq/AA2	
Fino a 14 anni	categoria gara	sq/BB1	sq/BB2	
SQUADRE A speranze, juniores e seniores	categoria gara			sq/CC1
SQUADRE B speranze, juniores e seniores	categoria gara		sq/CC2	
SQUADRE A1 giovanili esordienti-cadetti	categoria gara			sq/CC3
SQUADRE B1 giovanili esordienti-cadetti	categoria gara		sq/CC4	
SQUADRA AMATORI AM (amatori A e B maschile, femminile/misti Cinture Nere e marroni)				sq/DD4
SQUADRA AMATORI BM (amatori A e B maschile, femminile/misti Cinture Verdi - Blu.)			sq/EE4	

LISTA KATA

GRADO	KATA
Squadra AA1	Lista A
Squadra AA2	Lista A
Squadra BB1	Lista A
Squadra BB2	Lista A
SQUADRE A	Lista A-B-C
SQUADRE B	Lista A
SQUADRE A1	Lista A-B-C
SQUADRE B1	Lista A
SQUADRA AMATORI AM	tokui kata.

SQUADRA AMATORI BM	tokui kata.
-----------------------	-------------

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.

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

Il Responsabile S.d.A. Discipline Orientali

