
La SdA Discipline Orientali settore **KARATE** dell'UISP di Roma

“Roma Open Cup 2025”

Manifestazione sportiva a carattere nazionale

Sabato 22 e Domenica 23 Marzo 2025

c/o Palazzetto dello sport di Guidonia, via Antonio De Curtis, 8
00012 Guidonia Montecelio – Roma

Aperta a tutte le Federazioni ed Enti di Promozione riconosciuti dal CONI.

L'iscrizione alla gara individuale è di € 15,00 e di € 20,00 per la squadra.

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

Le iscrizioni devono pervenire entro le ore 24,00 del giorno 14 Marzo 2025, 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

Saranno accolte le proposte per eventuali giudici di gara che vorranno collaborare con noi.

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

KATA: Sabato 22 Marzo

Programma:

KATA CINTURE BIANCHE/GIALLE/ARANCIO maschile e femminile tutte le categorie a seguire squadre

KATA CINTURE VERDI/BLU maschile e femminile tutte le categorie a seguire squadre

KATA CINTURE MARRONI maschile e femminile tutte le categorie

KATA CINTURE NERE maschile e femminile tutte le categorie a seguire squadre

ORARI:

Ore 13.30 Controllo presenze CINTURE BIANCHE/GIALLE/ARANCIO – gara a seguire.

Ore 14.00 Controllo presenze CINTURE VERDI/BLU, MARRONI – gara a seguire.

Ore 16.00 Controllo presenze CATEGORIE CINTURE MARRONI/NERE – gara a seguire

CATEGORIA AMATORI e individuale e Squadre – gara a seguire.

ORGANIZZAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE

Si precisa che, per il buon andamento della manifestazione saranno ammessi nell'area di gara un numero massimo di 2 istruttori per società, in tuta sociale e scarpe da ginnastica.

Le premiazioni avverranno alla fine delle prove dei gruppi di categorie in gara.

COMPETIZIONE KATA

LISTA KATA

LISTA KATA

LISTA A

5 heian, 5 pinan, taikyoku shodan, taikyokum. Uke, k. Uke, j. Uke, g. uke, gekisaiichi, fukyugatashodan, 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 Gojuryu.

N.B.: I kata Fukyugata sono eseguibili solo da atleti di stile Shorinryu

LISTA B

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

LISTA C

hangetsu, tekki sandan, bassai sho, kanku sho, nijushiho, gojushiho sho, gojushiho dai, unsu, sochin, gankaku, chinte, meikyo, niseshi, gojushiho, rohai, kururunfa, seisan, seishan, chinto, unshu, suparinpei, shisochin, chatanyarakushanku, gojusho, paiku, papuren, kosokunsho, anna dai, ohan dai, tomari bassai.

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

CATEGORIE KATA INDIVIDUALI AGONISTI

Gli atleti saranno suddivisi in gruppi, maschile e femminile, sono previste due prove per categoria.

Gli atleti con cintura bicolore saranno inseriti nella categoria superiore.

***In deroga provvisoria al regolamento sono inseriti nella categoria ESORDIENTI gli atleti del 2013.**

CINTURE COLORATE

ETA'	Cintura	BIANCA	GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONE
*Esordienti 2013-2012-2011	categoria gara	D1	D2	D3	D4
Cadetti 2010-2009	categoria gara	E1	E2	E3	E4
Speranze 2008-2006	categoria gara	F1	F2	F3	F4
Juniores 2005-2002	categoria gara	G1	G2	G3	G4
Seniores 2001-1985	categoria gara	H1	H2	H3	H4

LISTA KATA CINTURE COLORATE

GRADO

ELIMINATORIA

FINALE

Marrone

Lista A

Liste A-B

Verdi-Blu

Lista A

Lista A

Bianca-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,
Fukyugata shodan, Fukyugata nidan. Fukyugata nidan.

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

I kata Fukyugata sono eseguibili solo da atleti di stile Shorin ryu

N.B.: Le categorie Bianca/Gialla/Arancio potranno presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.

Le categorie Verdi-Blu, Marroni e Nere dovranno presentare kata diversi per ognuna delle fasi di gara.

CINTURE NERE

ETA'	Cintura	NERA
Esordienti anni 2013-2011	categoria gara	N1
Cadetti anni 2010-2009	categoria gara	N2
Speranze anni 2008-2006	categoria gara	N3
Juniores anni 2005-2002	categoria gara	N4
Seniores anni 2001-1985	categoria gara	N5

LISTA KATA CINTURE NERE

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

Dovranno essere presentati kata diversi per ognuna delle fasi di gara

Master/Amatori

ETA'	Cintura	Gialla-Arancio	Verde-Blu	Marroni - Nere 1° Dan	Nere da 2 dan
MASTER A anni 1984 - 1963	Categoria gara	Ma1	Ma2	Ma3	Ma4
MASTER B anni dal 1962 in poi	Categoria gara	Mb1	Mb2	Mb3	Mb4

LISTA KATA AMATORI

GRADO	LISTA KATA
Gialle-Arancio	Lista A
Verdi-Blu	Lista A
Marroni - 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 sa atleti di stile Shorin ryu.

Regolamento:

Le mezze cinture (es. Arancio/Verde) saranno inserite al grado superiore, quindi con le Verdi.

Per tutte le categorie da **cintura bianca a cintura arancione** è obbligatorio il kata di base con possibilità di ripeterlo.

Per le **cinture Verdi e Blu**: per la prima prova è obbligatorio il Kata di base, nella seconda prova è obbligatorio eseguire un kata differente dai precedenti eseguiti, con la possibilità di rappresentare un tokui kata.

In caso di spareggio, l'atleta potrà ripetere il kata eseguito precedentemente.

- Saranno squalificati gli atleti che effettueranno un kata superiore rispetto a quello indicato per il loro grado di cintura (vedi lista). 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 competizione 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;
- Il kata deve esprimere i concetti fondamentali che il Karate trasmette:

1. tecnica
2. Kime
3. Potenza
4. Ritmo
5. espressione del kata
6. espressività gestuale

COMPETIZIONE A SQUADRE

ETÁ	Cinture:	BIANCA/GIALLA/ARANCIO	VERDE/BLU	MARRONI/NERE
SQUADRE A speranze, juniores e seniores	categoria gara			sq/CC3
SQUADRE B speranze, juniores e seniores	categoria gara		sq/CC2	
SQUADRE A1 giovanili esordienti-cadetti	categoria gara	sq/DD1		
SQUADRE B1 giovanili esordienti-cadetti	categoria gara		sq/DD2	
SQUADRE C1 giovanili esordienti-cadetti	categoria gara			sq/DD3
SQUADRA AMATORI AM (amatori A e B maschile, femminile/misti Cinture Nere e marroni)				sq/EE3
SQUADRA AMATORI BM (amatori A e B maschile, femminile/misti Cinture Verdi - Blu.)			Sq/EE2	

LISTA KATA

GRADO	KATA
Squadra **1	Lista A fino al 3°
Squadra **2	Lista A fino al 5°
Squadra **3	Tokui kata

Regolamento squadre:

- 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.
- 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 dall'ultimo eseguito.
- Solo giovanili A1 sarà possibile eseguire lo stesso kata sia nelle due prove che negli eventuali spareggi.
- 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

KUMITE: Domenica 23 Marzo

Dalle ore 8.00 Controllo peso tutte le cinture.

Ore 9.00 Controllo presenze CINTURE GIALLE/ARANCIO M/F – gara a seguire.

Ore 10.00 Controllo presenze CINTURE VERDI/BLU M/F – gara a seguire.

Ore 11.00 Controllo presenze CATEGORIE CINTURE MARRONI e NERE M/F – gara a seguire

Le gare inizieranno dalla categoria Esordienti fino alla categoria Seniores.

Kumite Esordienti

Anche in questo caso inseriamo il Regolamento

Esordienti: nati negli anni 2013-2012-2011

Cinture e categorie di peso:

Cinture:

- Cinture gialle/arancio
- Cinture verdi/blu
- Cinture marroni/nere

Pesi:

- Femminile: ± 45kg - Maschile: ± 50kg

Le seguenti protezioni sono obbligatorie:

- Caschetto morbido con protezione frontale
- Conchiglia per i maschi
- Guantini, con il pollice scoperto rossi o blu;
- Paradenti;
- Corpetto (per tutti gli Atleti/e) in più il paraseno per le Atlete;
- Paratibia;
- Parapiedi;
- Le categorie Esordienti, Gialle/Arancio, Verdi/Blu e marroni/nere potranno indossare facoltativamente il corpetto anche sopra il GI.

COMPETIZIONE KUMITE AGONISTI

COMPETIZIONE INDIVIDUALE

Categorie e pesi come da regolamento ADO-UISP 2022/2023, qualora il numero di atleti fosse insufficiente si opterà per gironi "open". Per le protezioni le indicazioni sono quelle di cui all'art.5 del citato Regolamento gare UISP. Accederanno le cinture gialle/arancio, verdi/blu, marroni/nere, *cadetti*-speranze-juniores-seniores

Attenzione la categoria Seniores kumite è: dal 24° al 35° anno nati dal 2001 al 1990

Categorie di peso marroni / nere

- 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.

Categorie di peso cinture gialle/arancio - verdi/blu

- 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

PESO:

MASCHILE - tutte le categorie (peso con tolleranza di 1 kg.);

FEMMINILE - è richiesto un peso minimo di Kg. 40 per la categoria Cadetti e di Kg. 45 per tutte le altre categorie, con una tolleranza di 1,5 Kg.

Protezioni

- *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.*

NON saranno più obbligatorie le protezioni (guantini, paratibie e parapiede) del colore di riferimento (Ao e Aka) ma basterà indossare la cintura del colore indicato dalla chiamata sul tatami.

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

Catalani Augusto