

La SdA Discipline Orientali settore KARATE dell'UISP di Roma  
organizza il trofeo

## **“Roma Città Aperta”**

### **Domenica 22 Marzo 2026**

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

COMPETIZIONE DI KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE per le categorie cuccioli, preagonisti  
COMPETIZIONE DI KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE – per le categorie AGONISTI e AMATORI  
COMPETIZIONE DI KUMITE INDIVIDUALE - per le categorie AGONISTI

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

L'iscrizione alla gara individuale è di € 20,00 e di € 25,00 per la squadra, per gli atleti che gareggiano in entrambe le specialità, l'iscrizione è di € 30,00.

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 **VENERDI' 13 MARZO**, 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](mailto:karate.disciplineorientali.roma@uisp.it)

Saranno accolte le proposte per eventuali giudici di gara che vorranno collaborare con noi attraverso richiesta scritta  
Si ricorda che non si possono iscrivere atleti o squadre in sede di gara.

#### **ORARI**

**Mattino KATA, inizio gara alle ore 9.00:**

individuale preagonisti dai cuccioli in crescendo fino a esordienti, in ordine di cintura, a seguire gara a squadre.

**Pomeriggio KATA / KUMITE, inizio gara ore 14.00:**

individuale agonisti per ordine di cintura in crescendo, a seguire gara a squadre.  
(si precisa che il kumite x la cat. **Esordienti** è il pomeriggio)

## 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 A**

5 heian, 5 pinan, taikyoku shodan, taikyokum. Uke, k. Uke, j. Uke, g. uke, gekisaiichi, fukyugata shodan, 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, jiinjitte, naihanchi, passai, kushanku, wanshu, seipai, saifa, shisochin, annan, sanseryu, seienchin, ni paipo, kosokun dai, ohan, annanku.

##### **LISTA C**

hangetsu, tekkisandan, bassaisho, kankusho, nijushiho, gojushihosho, gojushihodai, unsu, sochin, gankaku, chinte, meikyo, nisheshi, 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.

### COMPETIZIONE INDIVIDUALE

#### CATEGORIA CUCCIOLI

**I concorrenti parteciperanno in gruppi misti, maschile e femminile**

| ETA'                           | Cintura               | categoria gara |
|--------------------------------|-----------------------|----------------|
| 2021– 2020 / 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

Gli atleti saranno suddivisi in gruppi, maschile e femminile, le cinture bicolori saranno inserite nella categoria superiore. Nel caso in cui venga raggiunto un numero sufficiente per formare le poule, altrimenti saranno accorpati insieme, ad esclusione delle cinture marroni. Le categorie Bianca/Gialla/Arancio potranno presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.

**Sono previste due prove per categoria.**

| Età         | Cintura   | BIANCA | GIALLA | ARANCIO | VERDE | BLU | MARRONE |
|-------------|-----------|--------|--------|---------|-------|-----|---------|
| 2019 - 2018 | categoria | A1     | A2     | A3      | A4    | A5  |         |
| 2017 - 2016 | categoria | B1     | B2     | B3      | B4    | B5  | B6      |
| 2015 - 2014 | categoria | C1     | C2     | C3      | C4    | C5  | C6      |

#### KATA PREAGONISTI

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| CINTURA   | Kata                    |
| BIANCA    | Taikioku /1°Heian/Pinan |
| GIALLA    | 1° e 2°Heian/Pinan      |
| ARANCIONE | 1° 2° 3° Heian/Pinan    |
| VERDE     | Lista A                 |
| BLU       | Lista A                 |
| MARRONE   | Lista A e B             |

#### CATEGORIE KATA INDIVIDUALI AGONISTI/MASTER

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.

#### CINTURE COLORATE

| ETA'                 | Cintura        | BIANCA | G/A | V/B | MARRONE |
|----------------------|----------------|--------|-----|-----|---------|
| Esordienti 2013-2012 | Categoria gara | D1     | D2  | D3  | D4      |
| Cadetti 2011-2010    | Categoria gara | E1     | E2  | E3  | E4      |
| Speranze 2009-2007   | Categoria gara | F1     | F2  | F3  | F4      |
| Juniores 2006-2003   | Categoria gara | G1     | G2  | G3  | G4      |
| Seniores 2002-1986   | Categoria gara | H1     | H2  | H3  | H4      |

#### LISTA KATA

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| CINTURA        | Kata                     |
| BIANCA         | Taikioku /1° Heian/Pinan |
| GIALLA/ARANCIO | 1° 2° 3° Heian/Pinan     |
| VERDE/ BLU     | Lista A                  |
| MARRONE        | Lista A e B              |

N.B.: Le categorie Verdi-Blu e Marroni dovranno presentare kata diversi per ognuna delle fasi di gara.

Di conseguenza le categorie Bianca/Gialla/Arancio potranno presentare sempre il medesimo kata per tutte le fasi di gara.

#### CINTURE NERE

| ETA'                      | Cintura        | NERA |
|---------------------------|----------------|------|
| Esordienti anni 2013-2012 | Categoria gara | N1   |
| Cadetti anni 2011-2010    | Categoria gara | N2   |
| Speranze anni 2009-2007   | Categoria gara | N3   |
| Juniores anni 2006-2003   | Categoria gara | N4   |
| Seniores anni 2002-1985   | Categoria gara | N5   |

## LISTA KATA CINTURE NERE:

| GRADO      | ELIMINATORIA | FINALI     |
|------------|--------------|------------|
| Esordienti | Lista A-B    | Tokui Kata |
| Cadetti    | Lista A-B    | Tokui Kata |
| Speranze   | Tokui Kata   | Tokui Kata |
| Juniores   | Tokui Kata   | Tokui Kata |
| Seniores   | Tokui Kata   | Tokui Kata |

Dovranno essere presentati kata diversi per ognuna delle fasi di gara.

## Master/Amatori

| ETA'                          | Cintura        | G/A | V/B | Marroni –<br>Nere 1°Dan | Nere 2° Dan e<br>superiori |
|-------------------------------|----------------|-----|-----|-------------------------|----------------------------|
| MASTER A anni 1985-1966       | Categoria gara | Ma1 | Ma2 | Ma3                     | Ma4                        |
| MASTER B anni dal 1965 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 da 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.*

*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

Maschile, femminile (sarà possibile iscrivere una squadra composta da due maschi e una femmina, questa gareggerà nella categoria maschile, se invece sarà composta da due femmine ed un maschio gareggerà nella categoria femminile)

| ETÁ                                                                                          | Cinture:       | BIANCA/GIALLA/ARANCIO | VERDE/BLU | MARRONI/NERE |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------|--------------|
| Dal 2019 al 2017                                                                             | Categoria gara | sq/AA1                | sq/AA2    |              |
| Dal 2016 al 2014                                                                             | Categoria gara | sq/BB1                | sq/BB2    |              |
| SQUADRE A<br>speranze, juniores e seniores                                                   | Categoria gara |                       |           | sq/CC3       |
| SQUADRE B<br>speranze, juniores e seniores                                                   | Categoria gara |                       | sq/CC2    |              |
| SQUADRE A1 giovanili<br>esordienti-cadetti                                                   | Categoria gara | sq/DD1                |           |              |
| SQUADRE B1 giovanili<br>esordienti-cadetti                                                   | Categoria gara |                       | sq/DD2    |              |
| SQUADRE C1 giovanili<br>esordienti-cadetti                                                   | Categoria gara |                       |           | sq/DD3       |
| SQUADRA AMATORI AM<br>(amatori A e B maschile,<br>femminile/misti<br>Cinture Nere e Marroni) |                |                       |           | sq/EE3       |
| SQUADRA AMATORI BM<br>(amatori A e B<br>maschile, femminile/misti<br>Cinture Verdi - Blu.)   |                |                       | sq/EE2    |              |

#### LISTA KATA

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| GRADO                               | Kata                               |
| Squadra AA1 – BB1 – DD1             | Heian/Pinan                        |
| Squadra AA2 – BB2 – CC2 – DD2 – EE2 | Heian/Pinan – Tokui kata in finale |
| Squadra CC3 – DD3 – EE3             | 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.
- Gli atleti dovranno eseguire kata nel rispetto del regolamento tecnico dell'UISP
- Solo per le squadre preagonisti e giovanili A1 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.

## Kumite Esordienti

Anche in questo caso inseriamo il Regolamento

### Esordienti: nati negli anni 2013-2012

Cinture e categorie di peso:

Cinture:

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

Pesi:

- Femminile:  $\pm 45\text{kg}$  - Maschile:  $\pm 50\text{kg}$

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 della SdA DO-UISP 2024/2025, 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 2002 al 1991

*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*

