Unione Italiana Sport Per tutti
Comitato di Roma APS
Sede: 00153 Roma - Viale Giotto,16
Uffici: 00153 Roma - Viale Giotto,16/18
tel. 065758395 - 065781929
fax 065745009 -0657305459
Codice Fiscale
97026770582
e mail:roma@uisp.it
disciplineorientali.roma@uisp.it
karate.disciplineorientali.roma@uisp.it

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

"Coppa di Natale"

Domenica 13 Dicembre 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 **SABATO 5 DICEMBRE**, 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 cisia 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 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, in ordine di cintura, a seguire gara a squadre.
Esordienti dalle ore 11:00, Kata, in ordine di cintura, a seguire gara a squadre e Kumite individuale.

Pomeriggio KATA / KUMITE, inizio gara ore 14.00:

Individuale, altre categorie agonisti per ordine di cintura in crescendo, a seguire gara a squadre.

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, 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 sa atleti di stile Shorinryu

LISTA B

tekki shodan, tekki nidan, bassai dai, kanku dai, enpi, jion, jiin, jitte, naihanchi, passai, kushanku, wanshu, seipai, saifa, shisochin, annan, sanseryu, seienchin, ni paipo, kosokun dai, ohan, annanku.

LISTA C

hangetsu, tekki sandan, bassaisho, kankusho, nijushiho, gojushiho sho, gojushiho dai, unsu, sochin, gankaku,chinte, meikyo, niseshi, gojushiho, rohai, kururunfa, seisan, seishan, chinto, unshu, suparinpei, shisochin,chatanyara kushanku, gojusho, paiku, papuren, kosokunsho, annan 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	categoriagara
2022– 2021/ 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

Nel caso in cui venga raggiunto un numero sufficiente per formare le poule, gli atleti saranno suddivisi in gruppi, maschile e femminile, altrimenti saranno accorpati insieme, ad esclusione delle cinture marroni. Le cinture bicolori saranno inserite nella categoria superiore. 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
2020 - 2019	categoria	A1	A2	A3	A4	A5	
2018 - 2017	categoria	B1	B2	B3	B4	B5	B6
2016 - 2015	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 2014-2013	Categoria gara	D1	D2	D3	D4
Cadetti 2012-2011	Categoria gara	E1	E2	E3	E4
Speranze 2010-2008	Categoria gara	F1	F2	F3	F4
Juniores 2007-2004	Categoria gara	G1	G2	G3	G4
Seniores 2003-1987	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 2014-2013	Categoria gara	N1
Cadetti anni 2012-2011	Categoria gara	N2
Speranze anni 2010-2008	Categoria gara	N3
Juniores anni 2007-2004	Categoria gara	N4
Seniores anni 2003-1987	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 – Nere 1°Dan	Nere 2° Dan e superiori
MASTER A anni 1986-1967	Categoria gara	Ma1	Ma2	Ma3	Ma4
MASTER B anni dal 1966 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.*
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 esprime 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 possible 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 2020 al 2018	Categoria gara	sq/AA1	sq/AA2	
Dal 2017 al 2015	Categoria gara	sq/BB1	sq/BB2	
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 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 2014-2013

Cinture e categorie di peso:Cinture:- Cinture gialle/arancio- Cinture verdi/blu- Cinture marroni/nerePesi:- 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 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