Gran prix csen karate piemonte

**Regolamento Gara**

**REGOLAMENTO KATA INDIVIDUALE interstile A PARTIRE DALLA CATEGORIA ESORDIENTI “A”**

QUALIFICAZIONI: • Un solo Kata per il primo turno; • Valutazione a punteggio; • In caso di parità, valutazione a bandierine, è possibile ripetere lo stesso kata.

 CINTURA VERDE E CINTURA BLU: • Semifinali e Finali; • 4 Atleti Qualificati; • Valutazione a bandierine; 2 kata diversi.

CINTURA MARRONE E NERA • Semifinali e Finali; • 4 Atleti Qualificati; • Valutazione a bandierine; • Cinture M / N: cambiare kata ad ogni turno.

In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere accorpate diversamente fra loro. **Il Kata è a libera scelta dell’Atleta**

**REGOLAMENTO DI KUMITE**

Tutti gli atleti devono essere in possesso delle protezioni omologate stabilite dalla medesima Circolare di gara: Conchiglia (facoltativa), Guantini, Paradenti, Paratibia (collo/piede), Paraseno per tutte le categorie femminili, Corpetto per tutte le categorie, cintura rossa e blu. VERIFICHE DI PESO VERRANNO EFFETTUATE A CAMPIONE PRIMA DI OGNI INIZIO CATEGORIA. In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Gli atleti partecipanti alla competizione, dovranno essere in possesso della regolare certificazione medica richiesta dalle vigenti norme, depositate presso le Società Sportive di appartenenza.

**KUMITE REGOLAMENTO ESORDIENTI “A” SPERIMENTALE**

CATEGORIE DI PESO:

 A) MASCHI da Kg. 35 a 40 Kg.45, 50, 55, 61, 68, 75, 83.

 B) FEMMINE da Kg. 32 a Kg. 37, 42, 47, 53, 60, 68.

Tecniche previste nel regolamento Esordienti “A” (vedi Programma Attività Federale FIJLKAM), con la variante che verrà assegnato il PUNTO TECNICO. In caso di parità si procederà all’HANTEI. La prova ha la durata di 80”. È obbligatorio l’uso dei Guantini, dei Paratibia e dei Paracollo del piede. È obbligatorio l’uso del Paraseno per tutte le categorie femminili, Corpetto e Paradenti per tutte le categorie, cintura rossa e blu.

AZIONI CONSENTITE:

• Calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo e al tronco ( Mawashigeri jodan e chudan);

• Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (Ura-Mawashigeri jodan);

 • Pugno rovescio al capo (Uraken jodan);

• Pugno diretto controlaterale al tronco (Giakutsuki chudan);

 • Tutte le tecniche portate alla testa, al viso e al collo (jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico;

 • Tutte le tecniche portate al torace e all’addome (chudan) possono essere con leggero contatto.

COMPORTAMENTI ED AZIONI VIETATE:

 • Tutte le tecniche non citate tra quelle consentite;

• Le proiezioni;

• Le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;

• Le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse;

 • I contatti eccessivi al tronco (chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (jodan).

Durata combattimento: 80 secondi (Atoshi Baraku a 70 secondi). Sono vietate tutte le Tecniche dirette.

Sono consentite solo le seguenti tecniche :

 • Giaku Tsuki Chudan;

 • Uraken Uchi;

 • Mawashi Geri ( JODAN E CHUDAN );

 • Ura Mawashi Geri ( JODAN E CHUDAN ).

**KUMITE REGOLAMENTO ESORDIENTI “B”, CADETTI, JUNIORES, SENIORES e MASTER Cinture BLU/MARRONI/NERE**

CATEGORIE DI PESO ESORDIENTI “B”:

 A) MASCHI da Kg. 42 a Kg 47, 52, 57, 63, 70, 78, oltre 78.

 B) FEMMINE da Kg. 37 a Kg. 42, 47, 54, 63, oltre 63.

 Durata incontro 120 sec. Atoshi Baraku 110 sec.

 CATEGORIE DI PESO CADETTI:

A) MASCHI da Kg. 45 a Kg 50, 55, 61, 68, 76, oltre 76.

 B) FEMMINE da Kg. 43 a Kg. 48, 53, 59, 66, oltre 66.

 Durata incontro 120 sec. Atoshi Baraku 110 sec.

 CATEGORIE DI PESO JUNIORES/SENIORES:

A) MASCHI da Kg. 55 a Kg 60, 67, 75, 84, 94, oltre 94.

 B) FEMMINE da Kg. 45 a Kg. 50, 55, 61, 68, oltre 68.

 Durata incontro 120 sec. Atoshi Baraku 110 sec.

CATEGORIE DI PESO MASTER

A) MASCHI da Kg. 55 a Kg 60, 67, 75, 84, 94, oltre 94.

 B) FEMMINE da Kg. 45 a Kg. 50, 55, 61, 68, oltre 68.

 Durata incontro 120 sec. Atoshi Baraku 110 sec.

N.B.: Sono previsti recuperi. In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro. Le Categorie Juniores e Seniores gareggeranno insieme.

CATEGORIE Presenti:

EsoA : 2003-2004 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

EsoB : 2001-2002 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

Cadetti : 1999-2000 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

JU/SE : 1998-1981 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

Master A : 1980-1976 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

Master B : 1975-1971 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

Master C : 1970-1966 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

Master D : 1965-1961 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

Master E/F : 1960-1951 Kata VE/BL MA/NE Kumite BL/MA/NE

**Ogni Atleta può partecipare anche a Due Specialità e in una sola Categoria.**

**Quota di Partecipazione: 10,00 Euro per ATLETA, 2 Specialità 15,00 Euro.**

Per quanto non specificato si fa riferimento al “Regolamento FIJLKAM 2015 – Settore Karate”.

**Iscrizioni all’evento da inviare alla mail** **csen.karate.piemonte@hotmail.com**

**Entro e non oltre Mercoledì 26 Ottobre , sul Modulo di Iscrizione allegato.**

**Al termine delle iscrizioni e in base agli Iscritti, saranno inviati gli orari definitivi di Ritrovo Atleti per ogni Categoria.**

**Ritrovo Atleti Kata : Ore 8.30 , inizio gara ore 9.00 tutte le categorie.**

**Ritrovo Atleti Kumite : Ore 11.00 EsoA, EsoB, Mastr.**

 **Ore 13.00 Cadetti , Junior/Senior .**