

# REGOLAMENTO ATTIVITA' PROMOZIONALE

## GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI

**Programma Tecnico Gran Premio Giovanissimi**

### COMMISSIONE NAZIONALE RAPPORTI CON LA SCUOLA (ATTIVITA' PROMOZIONALI)

Maurizio FEGGI – Presidente (Ins. Tecnico categ. Maestro)  
Patrizia PRIORE – Membro (Ins. Tecnico categ. Maestro)  
Giorgio RAINOLDI – Membro (Ins. Tecnico categ. Maestro)

**VER 1.5 OTT.2025**

Art. 1 – OBIETTIVI GENERALI.....	3
Art. 2 - FASCE D'ETA' .....	3
Art. 3 – METODO DI COMPETIZIONE .....	3
Art. 4 – AREA DI GARA.....	3
Art. 5 – ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI INDIVIDUALI .....	4
Art. 6 – COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE.....	4
Art. 7 – PERCORSI.....	5
Art. 8 – SPECIALITA' TECNICHE DEL KUMITE .....	10
Art. 9 – TECNICHE CONSENTITE.....	10
Art. 10 – AREE CONSENTITE .....	10
Art. 11 – LIMITAZIONE DI PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE SPECIALITA' .....	11
Art. 12 CODIFICA DELLE SPECIALITA' NEL GIOCO-KUMITE E CATEGORIE DI PESO.....	12
Art. 13 – RUOLO DELL'ARBITRO E DEL GIUDICE DI KUMITE.....	13
Art. 14 – CONTROLLI DEL PESO E DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE .....	13
Art. 15 – GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP) U5, U6, U7, U8, U10, U12, U14 .....	13
Art 16 - LA VALUTAZIONE.....	15
Art. 17 - LE PENALITA' .....	16
Art. 18 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC) U8, U10, U12, U14 .....	17
Art. 19 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI) U10 .....	18
Art. 20 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL) U12 - U14 AMATORI.....	18
Art. 21 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A SQUADRE .....	19
Art. 22 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITA' SPORTIVA DEL "KUMITE" .....	20
Art. 23 – SPECIALITÀ NEL KATA.....	22
Art. 24 – GRUPPI DI CINTURA.....	22
Art. 25 – METODO DI GARA DI KATA .....	22
Art. 26 – RUOLO DELL'ARBITRO E GIUDICE DI KATA .....	23
Art. 27 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI KATA.....	23
Art. 28 – SQUALIFICA ED ERRORI.....	24
Art. 29 - CODIFICA DELLE SPECIALITÀ NEL GIOCO-KATA.....	25
Art. 30 – GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS).....	25
Art. 31 – GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL).....	26
Art. 32 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI STILE (SQS).....	26
Art. 33 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE (SQL).....	26
APPENDICE 1.....	28
APPENDICE 2.....	29
APPENDICE 3.....	30
APPENDICE 4.....	31
APPENDICE 5 .....	34

## REGOLE GENERALI

### **Art. 1 – OBIETTIVI GENERALI**

- Promuovere la disciplina del Karate Sportivo attraverso programmi tecnici propedeutici al kumite e al kata sportivo.
- Fornire linee guida tecniche per l'addestramento dei giovani praticanti la disciplina sportiva del Karate nella fascia preagonistica e agonistica, con età compresa tra i 3 e i 13 anni, e regole per l'organizzazione di eventi promozionali riservate a queste fasce d'età:
- Introdurre con gradualità il passaggio dal gioco sport all'agonismo giovanile, senza causare traumi ed abbandoni precoci (drop out), seguendo i regolamenti tecnici della FIJLKAM e della federazione internazionale WKF;

### **Art. 2 - FASCE D'ETA'**

L'attività si svolgerà seguendo l'anno solare (gennaio-dicembre) e gli atleti, per il quadriennio 2025-2028, saranno suddivisi secondo le seguenti 7 fasce d'età:

N.	CATEG.	ANNI	2025	2026	2027	2028
1	U5	4°	2021	2022	2023	2024
2	U6	5°	2020	2021	2022	2023
3	U7	6°	2019	2020	2021	2022
4	U8	7°	2018	2019	2020	2021
5	U10	8°- 9°	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
6	U12	10°-11°	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018
7	U14	12°-13°	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016

La categoria U6 dovrà essere divisa in U5 e U6 per un confronto più equo tra i bambini

La categoria U8 dovrà essere divisa in U7 e U8 per un confronto più equo tra i bambini

### **Art. 3 – METODO DI COMPETIZIONE**

Tutte le gare, con esclusione dei Percorsi, si svolgeranno con valutazione arbitrale tramite bandierine di colore rosso e blu e potranno svolgersi con il sistema ad eliminazione diretta con recupero, o round robin (girone all'italiana) con raggruppamenti formati da 3, 4 o 5 atleti o con sistema misto dei precedenti. La scelta del metodo di confronto è a discrezione del Comitato Organizzatore, in accordo con la Commissione Nazionale o del Resp. Attività Promozionali Regionali.

### **Art. 4 – AREA DI GARA**

In tutte le prove l'area di gara sarà dotata di idonee materassine e limitata a 6 metri per lato.

Nella specialità del Gioco tecnico dei palloncini coassiali l'area di gara dovrà, preferibilmente, utilizzare le materassine, anche di superficie inferiore (esempio 5 metri per lato) e la stessa dovrà avere comunque una misura adeguata a consentire agli atleti l'esecuzione dell'esercizio in modo agevole.

Nelle gare di kata la presenza di materassine è consigliata per i kata codificati (stile) ed obbligatoria per le prove

di libera composizione e dovrà avere una dimensione di almeno 6 m per lato.

### **Art. 5 – ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI INDIVIDUALI**

Tutti gli atleti che partecipano ai giochi propedeutici finalizzati alle specialità sportive del kumite o del kata dovranno indossare il karategi e non potranno accedere al tappeto di gara con nessun tipo di calzatura.

Per i percorsi è consentito l'uso di abbigliamento sportivo, diverso dal karategi. Le calzature ginniche possono essere usate solo nel caso in cui non venga utilizzata una materassina completa 10m x 10m e le stazioni siano collocate direttamente sul pavimento della palestra.

Gli Atleti che si presentano per tutte le prove di kumite devono presentarsi sul tappeto forniti di cintura rossa o blu, a seconda che siano chiamati per primi (AKA) o per secondi (AO).

Per le categorie U5, U6, U7, U8 sarà possibile andare in deroga all'obbligo di indossare la cintura rossa o blu e lasciare la cintura di graduazione. Questo per agevolare le operazioni di cambio cintura che per gli atleti più giovani richiede spesso un supporto. A tal proposito potranno essere utilizzati, qualora fossero disponibili, dei nastri identificativi oppure fratini di colore rosso e blu.

Gli Atleti che si cimenteranno nel Gioco Tecnico dei Palloncini Coassiali (GTP) non sono tenuti ad indossare nessun tipo di protezione ma potranno indossare eventualmente i guantini di colore adeguato.

Gli Atleti che invece affronteranno la prova nel Gioco del Combattimento a Coppie (GCC) sono tenuti ad indossare almeno i guantini di colore adeguato.

Per tutti i giochi di combattimento individuale, indicati ai punti 3 e 4 del successivo art. 8, gli Atleti dovranno presentarsi sul tappeto forniti delle seguenti protezioni personali: guantini blu o rossi, protezione al torace (corpetto), conchiglia (categoria maschile), paradenti, protezione al collo piede blu o rossa, a seconda della chiamata.

Per il combattimento libero individuale WKF (livello 5) gli atleti dovranno indossare tutte le protezioni previste dal regolamento WKF (compresa maschera facciale).

Gli inadempienti, se non provvederanno entro 2 minuti, saranno dichiarati sconfitti.

È consentito l'uso degli occhiali per le specialità del GTP, per tutte le prove di kata mentre per le prove di combattimento dove è previsto il confronto con il compagno (a coppie dimostrativo) o con un avversario (individuale no stop, WKF limited e WKF) è proibito. In queste prove è consentito l'uso di lenti a contatto del tipo morbido e di apparecchi ortodontici fissi (previa autorizzazione dei Dirigenti Sociali della società di appartenenza).

Eventuali deroghe a questo articolo potranno essere applicate esclusivamente tramite il Commissario di Gara.

### **Art. 6 – COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE**

In tutte le prove di combattimento il Gruppo Arbitrale sarà così composto:

N. 1 Arbitro Centrale Unico il quale avrà compito di valutare le prove tecniche dei concorrenti e decretare la vittoria secondo i parametri di valutazione fissati dal regolamento. Il suo giudizio, in merito a valutazioni di tipo tecnico, è inappellabile;

N. 1 Giudice Collaboratore di sedia il quale avrà il compito di supportare l'Arbitro. Il Giudice non ha diritto di voto;

N. 1 Segretario che avrà il compito di riportare sul tabellone di gara i nominativi degli atleti che hanno passato il turno, aggiornare sul tabellone elettronico (qualora disponibile) i punteggi, le penalità assegnate dall'Arbitro e il tempo di gara, sovrintendere le suddette operazioni qualora fossero presenti dei collaboratori (ufficiali di gara-segretari di giornata) messi a disposizione dall'organizzazione.

Gli Ufficiali di Gara possono arbitrare gli Atleti della stessa Provincia e/o Regione ma non della società presso

la quale lo stesso dichiara di allenarsi con continuità.

Qualora si dovesse rendere necessario potranno essere nominati dal Commissario di Gara, a supporto del gruppo arbitrale, Ufficiali di Gara Junior in formazione, o Tecnici e/o Atleti Agonisti appartenenti alla categoria Junior o Senior delle società partecipanti che si rendono disponibili al Comitato Organizzatore.

Eventuali deroghe a questo articolo potranno essere applicate esclusivamente tramite il Commissario di Gara.

## **Art. 7 – PERCORSI**

I Percorsi si eseguono su un quadrato di materassine di gomma, preferibilmente di mt. 10x10, divise in 5 corsie di 2 mt di larghezza garantendo 1 mt di spazio per la svolta verso la corsia successiva.

Al Via l'atleta esegue il percorso in modo continuativo fino al termine senza interruzione da parte dell'arbitro.

Ogni elemento eseguito in modo scorretto viene segnalato dall'arbitro alzando il braccio e indicando il numero dell'ammonizione.

Ogni ammonizione comporta un incremento di 5" sul tempo di esecuzione finale del percorso. (Esempio: 3 ammonizioni tempo effettivo 52" + 15" penalità = 67")

Saranno considerate ammonizioni tutti gli elementi (stazioni) che non saranno eseguiti correttamente come da descrizione e filmati dimostrativi del Regolamento.

L'atleta deve posizionare le mani a terra prima della linea di demarcazione dell'elemento da eseguire e deve rialzarsi e riprendere la corsa solo dopo aver superato con le mani la linea di demarcazione finale dell'elemento. Se questo non sarà fatto, verrà considerata ammonizione.

Gli elementi (difficoltà) da eseguire in uno spazio limitato (materassina mt 2x1) devono essere eseguiti all'interno dello spazio. Se questo non sarà fatto, verrà considerata ammonizione.

Nell'esecuzione di ripetizioni alla griglia sarà ammonito l'atleta che esegue un numero minore di ripetizioni, non sarà essere ammonito l'atleta che ne esegue di più.

Quando l'atleta fa cadere un palloncino o un ostacolo, deve fermarsi e riposizionarlo (tutte le volte) senza ripetere l'elemento. Se questo non verrà fatto, l'arbitro procederà con l'ammonizione. (N.B. Il contatto con il palloncino durante il percorso non viene ammonito).

Dove sono previsti gli slanci a gamba tesa il piede deve almeno superare la cintura, dove è previsto il caricamento del ginocchio o nell'esecuzione di calci il ginocchio deve essere sollevato almeno all'altezza della cintura. Se questo non sarà fatto, verrà considerata ammonizione.

È possibile suddividere i percorsi U8 e U10 negli stessi gruppi di cintura utilizzati per i Giochi propedeutici del Kata (vedi Art. 24). I percorsi proposti dal punto di vista tecnico sono semi strutturati e presentano un grado di difficoltà crescente nelle 4 fasce d'età U5, U6, U8 e U10 perché rivolti ad Atleti tesserati alla federazione per la disciplina del Karate.

In Appendice 4 sono reperibili le descrizioni e le dimostrazioni pratiche di ulteriori 2 percorsi, non strutturati, il primo proponibile per le categorie U6 e U8, il secondo per la categoria U10, facenti parte del Progetto scolastico federale Cinture Bianche, che possono essere utilizzati dagli Atleti tecnicamente non ancora pronti per affrontare i percorsi semi strutturati.

Spetterà ai Responsabili Tecnici Organizzatori dei Giochi, sulla base degli Atleti partecipanti e del loro livello tecnico, proporre per le diverse fasce d'età percorsi non strutturati o semi strutturati.

Le iscrizioni alla gara di Percorso potranno agevolmente essere effettuate utilizzando un modulo Google, opportunamente preparato dal Comitato Organizzatore ed inserito come link nella circolare informativa, che riporti il cognome e nome dell'Atleta, la denominazione della società e fascia d'età (U5, U6, U7, U8 o U10).

Il link sotto riportato consente di visualizzare le corrette posture nelle diverse stazioni dei percorsi  
<https://drive.google.com/file/d/1PUOymWG5QVO2UUB7LvgejcYLIKxYatwW/view?usp=sharing>

### **7.1 - Materiale occorrente per tutti i Percorsi a Tempo**

- Nastri colorati per delimitare le corsie. Nastri adesivi per delimitare gli elementi.
- N°10 cerchi di diametro 40/50/60 cm.
- N°4 coni.
- N°10 ritti (possibilmente con palloncini coassiali o semplici palloni di spugna).
- N°5 ostacoli bassi (altezza 20 cm)
- N°1 scaletta (possibilmente formata da 9 spazi).
- N°2 griglie formate da 4 quadrati.
- N°1 pallina di spugna con velcro e 1 striscia bersaglio di velcro.

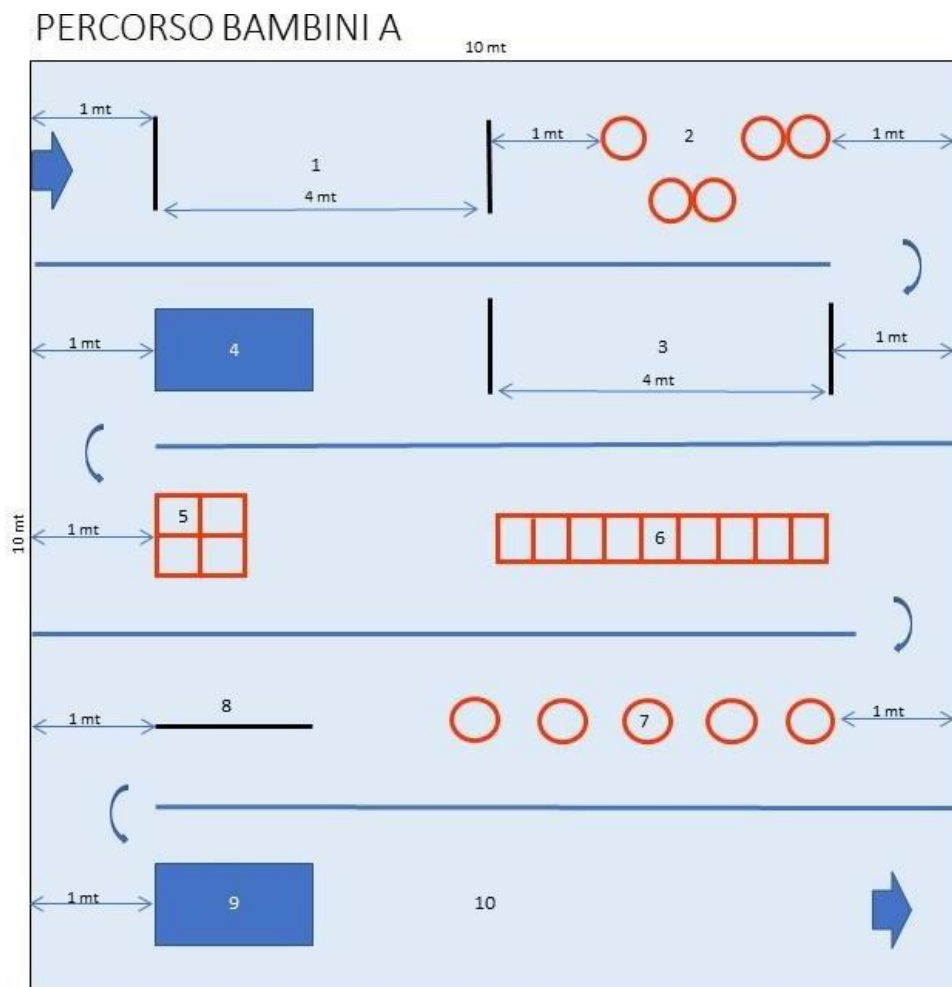
Tutta l'attrezzatura può essere sostituita con materiale alternativo in base alle possibilità di ogni società ed alla fantasia dei Tecnici, purché nel rispetto delle norme di sicurezza, al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti (per es. la scaletta e le griglie possono essere segnate sulle materassine con il nastro adesivo, oppure disegnate, così come i cerchi).

### **7.2 - Codici di gara Percorsi**

- 080\_A\_F percorso U5
- 080\_A\_M percorso U5
- 080\_B\_F percorso U6
- 080\_B\_M percorso U6
- 081\_A\_F percorso U7
- 081\_A\_M percorso U7
- 081\_B\_F percorso U8
- 081\_B\_M percorso U8
- 082\_F percorso U10
- 082\_M percorso U10

F = Femminile, M = Maschile

### 7.3 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U5 / U6 (Bambini A)

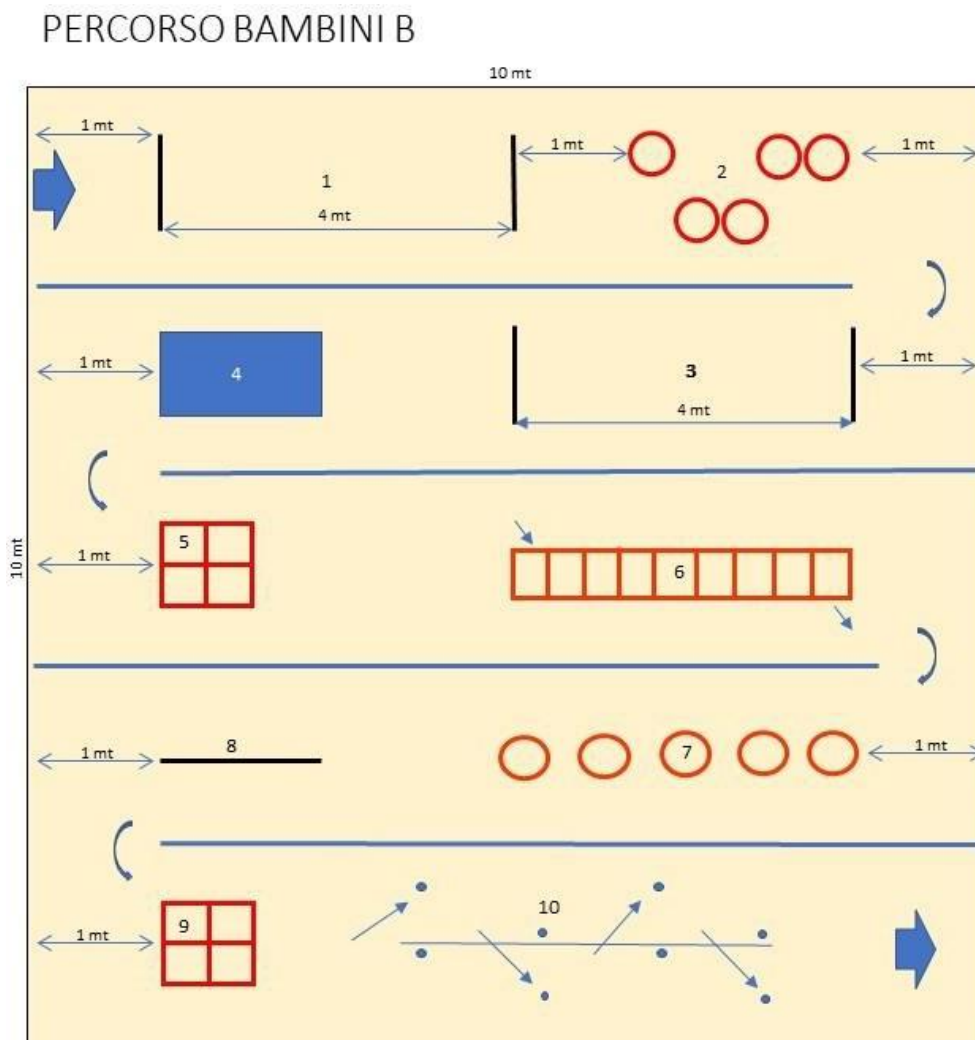


1. Mani a terra prima della linea, gattonare x 4 mt, ginocchia e mani a terra.
2. Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento (per U5 cerchi più piccoli)
3. Braccia a terra prima della linea, andatura del soldato x 4 mt.
4. Rotolamento laterale, materassina 2 mt. x 1 mt.
5. 6 cambi di posizione alla griglia (1mt x 1 mt) in zenkutzu dachi /sforbiciata
6. Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio)
7. Jumping Jack, 5 cerchi alla distanza di 1 mt. (per U5 cerchi più piccoli)
8. Camminata in equilibrio, 2 mt.
9. Capovolta avanti con arrivo a piedi pari uniti + salto con circonduzione delle braccia + Caduta all'indietro con battuta delle braccia a terra e appoggio dei piedi a terra oltre la testa + salto con circonduzione delle braccia. Materassina 2 mt. x 1 mt. Per U5 solo capovolta avanti + salto con circonduzione delle braccia (NO caduta all'indietro)
10. Corsa finale.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1mHuI0MeU8jsqoEjsh3uXYMMSUaLYLE4x/view?usp=sharing>

## 7.4 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U7/ U8 (Bambini B)



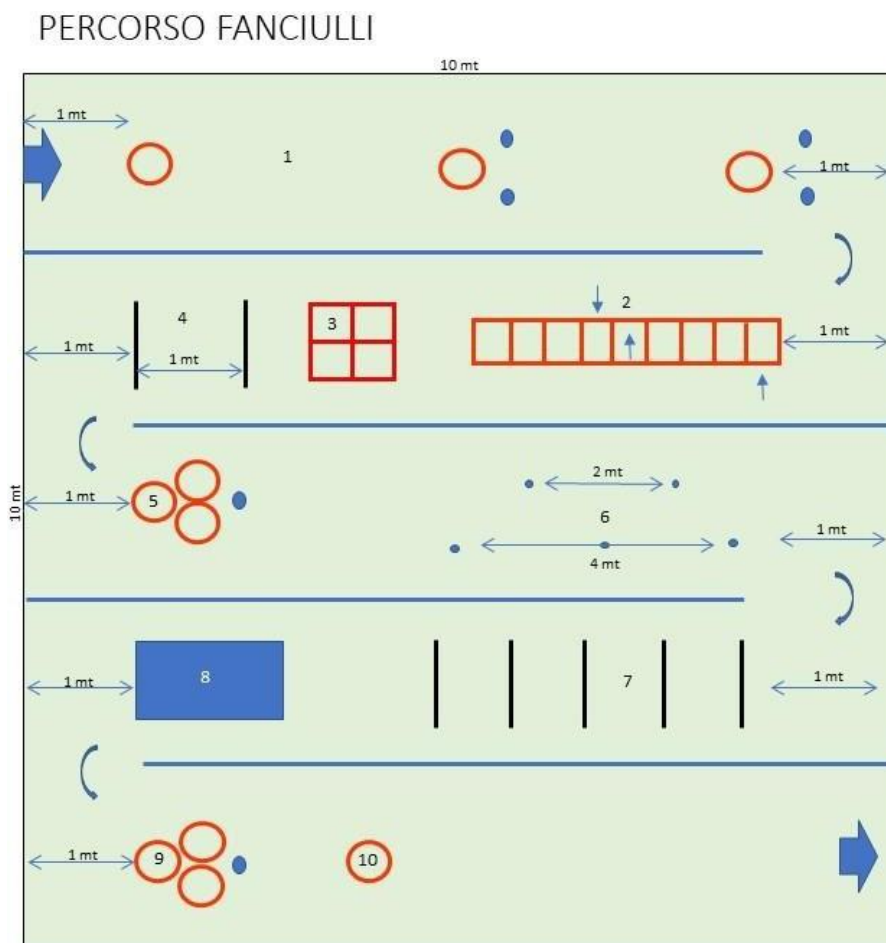
1. Mani a terra prima della linea, quadrupedia per 4 mt.
2. Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento con esecuzione di mae geri.
3. Mani a terra prima della linea, lepre per 4 mt.
4. Capovolta avanti + capovolta indietro entrambe con balzo in alto e circonduzione delle braccia su una materassina di 2 mt x 1 mt.
5. 6 cambi di posizione in zenkutsu dachi/sforbiciata con yaku-zuki/allungamento braccio controlaterale. Griglia di 1x1.
6. Spostamenti laterali alla scaletta (2 appoggi per spazio, 2 appoggi fuori).
7. Jumping Jack (con doppia parata media a piedi uniti e doppia parata bassa a gambe divaricate) Cerchi a un metro di distanza.
8. Camminata in equilibrio per 2 mt. con 4 slanci a gamba tesa.
9. Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kiba (i nomi delle posizioni sono solo indicativi).
10. Slalom tra i coni distanziati di 1 mt. con esecuzione di yaku zuki.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

[https://drive.google.com/file/d/1hOUB1pFR\\_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRj/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1hOUB1pFR_yM2di5Ehv99N0V7OxtypsRj/view?usp=sharing)



### 7.5 - Modalità esecutive del Percorso a Tempo U10 (Fanciulli)



Caricamento mawashi geri, saltelli su una gamba fino al secondo cerchio eseguire mawashi geri dx e sx con la gamba post. Cambio gamba, saltelli fino al terzo cerchio eseguire uramawashi geri dx e sx con la gamba post.

1. Spostamenti alla scaletta in posizione di zenkutsu-dachi (sx) con cambio di direzione e posizione (dx) a metà.
2. Cambi di posizione alla griglia (1x1) Kiba, Zenkutsu, Zenkutsu, Kokutsu, Kukutsu, Kiba. (i nomi delle posizioni sono solo indicativi)
3. Partendo in accosciata eseguire 4 controaffondi (sforbiciate) tornando sempre in accosciata.
4. Partenza a piedi pari nel cerchio, con affondo in zenkutsu-dachi staccare la pallina con il braccio avanzato, ritorno a piedi pari e riattaccare con affondo, ripetere dall'altro lato.
5. Partendo da zenkutsu-dachi sx, rotazioni dorsali e tocco del palloncino con yaku-zuki (fino a cintura verde) o ushiro uramawashi geri (per le cinture blu e marroni).
6. Balzi a rana con ostacoli alti 20 cm. Distanti 1 mt.
7. Ruota libera (dx o sx) Materassina 2mt x 1mt.
8. Partenza a piedi pari nel primo cerchio, 2 affondi, dx e sx, eseguendo uraken e yaku-zuki al palloncino.
9. Con piede di appoggio nel cerchio 2 caricamenti ginocchia al petto, 2 slanci gambe tese, 2 yoko geri (dx e sx)
10. Corsa finale.

Al seguente link è possibile scaricare una prova pratica del percorso:

<https://drive.google.com/file/d/1HUCmY68y78tl09-4brGbfU8CvZ-4LHTV/view?usp=sharing>

# REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITÀ SPORTIVA DEL “KUMITE” (COMBATTIMENTO)

## **Art. 8 – SPECIALITÀ TECNICHE DEL KUMITE**

Le specialità si distinguono per una progressiva complessità tecnica e sono le seguenti:

1. Gioco Tecnico dei Palloncini coassiali (GTP)
2. Gioco Combattimento a Coppie dimostrativo (GCC)
3. Gioco Combattimento Individuale senza interruzione - No Stop (GCI)
4. Gioco Combattimento individuale WKF Limitato (GCL)

## **Art. 9 – TECNICHE CONSENTITE**

Per tutte le prove di combattimento indicati ai punti 1, 2, 3 e 4 dell'art. 8, gli atleti potranno portare liberamente, ma esclusivamente, le seguenti 5 tecniche consentite:

- chudan mawashigeri;
- chudan yakuzuchi;
- jodan urakenuchi;
- jodan mawashigeri;
- jodan uramawashigeri;

Tutte gli altri tipi di tecniche, diversi da quelli sopra indicati, non sono consentite.

Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto (kizami zuki)

## **Art. 10 – AREE CONSENTITE**

Per tutte le prove di combattimento indicate ai punti 1,2,3 e 4 dell'art. 8, gli atleti potranno portare liberamente le tecniche consentite nelle seguenti aree:

- alla testa, volto, nuca e collo (palloncino alto nel gioco tecnico dei palloncini coassiali) le tecniche “jodan”.
- all' addome, petto e ai fianchi le tecniche “chudan” (palloncino o cilindro basso nel gioco tecnico dei palloncini coassiali)

Tutte le altre aree, diverse da quelle sopra indicate, non possono essere considerate aree idonee per portare tecniche valide. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Nessun contatto con nessuna tecnica è ammesso su entrambi i bersagli del GTP (2 palloncini o cilindri posizionati alle altezze media ed alta).

È permesso un leggero contatto, nelle aree consentite, a livello chudan, per Giochi GCC, GCI e GCL.

### **Art. 11 – LIMITAZIONE DI PARTECIPAZIONE ALLE DIVERSE SPECIALITA'**

Nell'ambito di una manifestazione che prevede lo svolgimento di Giochi nelle diverse specialità, sono previste le seguenti limitazioni di partecipazione degli Atleti, finalizzate a favorire il confronto tra Atleti in possesso di una preparazione tecnica simile, lasciando al Tecnico la scelta in quale livello (livello 1 e 2 più semplici, livello 3 o 4 più impegnativi) inserire il proprio Atleta.

1. Gli Atleti preagonisti della categoria U5 e U6 possono partecipare solo al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP).
2. Gli Atleti preagonisti della categoria U7 e U8 possono partecipare solo al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e/o al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC).
3. Gli Atleti preagonisti della categoria U10, se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e/o al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC), non possono partecipare al Combattimento individuale no stop (GCI) e viceversa.
4. Gli Atleti preagonisti della categoria U12 se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e/o al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare o al Combattimento WKF limitato (GCL) e viceversa.
5. Gli Atleti della categoria **U14 (ESORDIENTI), tesserati come AMATORI**, cintura gialla/arancio, verde/blu/marrone se partecipano al Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e al Combattimento a coppie dimostrativo (GCC) non possono partecipare al (GCL) Combattimento WKF Limitato e viceversa.
6. Gli Atleti della categoria **U14 (ESORDIENTI), tesserati come AGONISTI**, cintura gialla/arancio/verde possono partecipare all'attività promozionale come AMATORI con regole di cui al punto precedente art. 5

Nel combattimento individuale no stop (GCI) possono partecipare solo le categorie U10, raggruppati in categorie di peso. È possibile, qualora il numero di partecipanti lo consenta, suddividere gli Atleti anche in tre gruppi di cintura: Bianca/Gialla, Arancio/Verde e Blu/Marrone, oppure aggiungere sottocategorie di cintura.

Nel combattimento individuale limitato (GCL) possono partecipare solo le categorie U12, raggruppati in categorie di peso. È possibile, qualora il numero di partecipanti lo consenta, suddividere gli Atleti anche in tre gruppi di cintura: Bianca/Gialla, Arancio/Verde e Blu/Marrone, oppure aggiungere sottocategorie di cintura.

Nel Gioco tecnico dei palloncini coassiali (GTP) e nel Combattimento a coppie (GCC) la categoria U8 e U10 gareggeranno in categorie separate mentre la categoria U12 gareggerà assieme alla categoria U14.

Nel Combattimento a coppie le coppie possono essere miste.

<b>PREAGONISTA</b>				
PERCORSO A TEMPO Livello 0	GTP PALLONCINO Livello 1	GCC COPPIE Livello 2	GCI NO STOP Livello 3	GCL LIMITATO Livello 4
U5	U5	====	====	====
U6	U6	====	====	====
U7	U7	U7	====	====
U8	U8	U8	====	====
U10	U10	U10	U10	====
===	U12	U12	====	U12
===	U14 AMATORI	U14 AMATORI	====	U14 AMATORI

## Art. 12 CODIFICA DELLE SPECIALITÀ NEL GIOCO-KUMITE E CATEGORIE DI PESO

### Art. 12.1 CATEGORIE DI GARA PRE-AGONISTICHE

CODICE GARA	SPECIALITÀ	CATEGORIA	INDIVIDUALE COPPIA SQUADRA	SESSO	ANNI	GRADO CINTURA	PROGRAMMA TECNICO
030A	KUMITE	U5	Individuale	M+F	4	Tutti i gradi (*)	Gioco tecnico del palloncino
030B	KUMITE	U6	Individuale	M+F	5	Tutti i gradi (*)	Gioco tecnico del palloncino
031A	KUMITE	U7	Individuale	M+F	6	Tutti i gradi (*)	Gioco tecnico del palloncino
031B	KUMITE	U8	Individuale	M+F	7	Tutti i gradi (*)	Gioco tecnico del palloncino
032	KUMITE	U10	Individuale	M+F	8 -9	Tutti i gradi (*)	Gioco tecnico del palloncino
033	KUMITE	U12 – U14	Individuale	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Gioco tecnico del palloncino
034	KUMITE	U8	Team (coppie)	M+F	6-7	Tutti i gradi	Combattimento dimostrativo
035	KUMITE	U10	Team (coppie)	M+F	8-9	Tutti i gradi	Combattimento dimostrativo
036	KUMITE	U12 – U14	Team (coppie)	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Combattimento dimostrativo
040	KUMITE	U10	Individuale	Femminile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 22 kg
041	KUMITE	U10	Individuale	Femminile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 27 kg
041	KUMITE	U10	Individuale	Femminile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 32 kg
043	KUMITE	U10	Individuale	Femminile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 37 kg
044	KUMITE	U10	Individuale	Femminile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop +37 kg
045	KUMITE	U10	Individuale	Maschile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 22 kg
046	KUMITE	U10	Individuale	Maschile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 27 kg
047	KUMITE	U10	Individuale	Maschile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 32 kg
048	KUMITE	U10	Individuale	Maschile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop 37 kg
049	KUMITE	U10	Individuale	Maschile	8-9	Tutti i gradi (*)	Combattimento libero no stop +37 kg
069	KUMITE	U10	Squadre 1F+2M (min 2 – max 5 atleti)	M+F	8-9	Tutti i gradi	Combattimento libero no stop
050	KUMITE	U12	Individuale	Femminile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 32 kg
051	KUMITE	U12	Individuale	Femminile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 37 kg
052	KUMITE	U12	Individuale	Femminile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 42 kg
053	KUMITE	U12	Individuale	Femminile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 47 kg
054	KUMITE	U12	Individuale	Femminile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato +47 kg
055	KUMITE	U12	Individuale	Maschile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 32 kg
056	KUMITE	U12	Individuale	Maschile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 37 kg
057	KUMITE	U12	Individuale	Maschile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 42 kg
058	KUMITE	U12	Individuale	Maschile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato 47 kg
059	KUMITE	U12	Individuale	Maschile	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato +47 kg
070	KUMITE	U12	Squadre 1F+2M (min 2 – max 5 atleti)	M+F	10-11	Tutti i gradi (*)	Combattimento wkf limitato
060	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 42 kg
061	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 47 kg
062	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 52 kg
063	KUMITE	U14	Individuale	Femminile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato +52 kg
064	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 40 kg
065	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 45 kg
066	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 50 kg
067	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato 55 kg
068	KUMITE	U14	Individuale	Maschile	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato +55 kg
071	KUMITE	U14	Squadre 2F+3M (min 3 – max 7 atleti)	M+F	12-13	G/A/V	Combattimento wkf limitato WKF

(\*) È possibile, qualora il numero di partecipanti lo consenta, suddividere gli Atleti anche in tre gruppi di cintura: Bianca/Gialla, Arancio/Verde e Blu/Marrone, oppure aggiungere sottocategorie di cintura.

(\*) Per ogni categoria è prevista la suddivisione per cinture e sesso, es. M= Maschile F= Femminile

- 049\_M\_1 = GCI Maschile 8/9 anni Bianca/Gialla + 37 kg
- 049\_M\_2 = GCI Maschile 8/9 anni Arancio/Verde + 37 kg
- 049\_M\_3 = GCI Maschile 8/9 anni Blu/Marrone +37 kg

### **Art. 13 – RUOLO DELL'ARBITRO E DEL GIUDICE DI KUMITE**

In tutte le gare di combattimento l'Ufficiale di Gara designato come Arbitro si porrà in piedi con il tavolo centrale alle proprie spalle. La collaborazione nella gestione della gara sarà data da un solo Giudice che si posizionerà seduto di fronte all'Arbitro, all'esterno dell'area di gara.

Compito del Giudice di sedia sarà il controllo delle azioni proibite e dei contatti nonché di tutte le tecniche che si svolgeranno dalla propria parte e che segnerà all'Arbitro, con discrezione, utilizzando le bandierine (nella mano dx la bandiera Blu e in quella sx la Rossa), secondo le modalità note.

Nelle gare di combattimento Limitato (GCI) U10 e WKF Limitato (GCL) U12, U14 il Giudice, per una migliore visione del combattimento, non rimarrà sulla sedia ma seguirà il combattimento posizionandosi a specchio con l'Arbitro al quale segnerà con la gestualità corretta tutte le azioni, i punti, i contatti o le azioni proibite osservate.

L'Arbitro valuterà l'indicazione ricevuta e, qualora ritenesse valida la segnalazione del Giudice in quanto posto in una posizione migliore rispetto alla propria, agirà secondo le normali procedure di valutazione. In ogni decisione il Giudice non ha diritto di voto e svolge esclusivamente un ruolo di supporto all'Arbitro.

### **Art. 14 – CONTROLLI DEL PESO E DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE**

All'inizio della competizione potranno essere previsti controlli del peso a campione. L'Arbitro designato come responsabile del quadrato di gara, avvisando anticipatamente il Coordinatore degli Ufficiali di Gara, può, in ogni fase della competizione, chiedere il controllo del peso dell'atleta.

Qualora l'atleta risultasse fuori peso verrà automaticamente escluso dalla competizione e la società sarà segnalata al Commissario di Gara per i provvedimenti del caso. Nel caso di inserimento di un atleta in una categoria di peso errata, qualora sia comprovato che si tratta di un errore di tipo amministrativo e non di un illecito sportivo, sarà possibile, a discrezione del Coordinatore degli Ufficiali di Gara, inserirlo nella categoria di peso corretta.

Tutti i dispositivi di protezione, se non omologati, devono essere approvati dal Commissario di Gara.

### **Art. 15 – GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI (GTP) U5, U6, U7, U8, U10, U12, U14**

La durata della prova è di 30 secondi.

Gli atleti si confronteranno contemporaneamente tirando su 2 coppie di palloncini coassiali, di colore rosso e blu, ciascuno composto da un ritto sul quale sono infilati due palloni o cilindri in gomma piuma, (posizionati uno ad altezza chudan e l'altro ad altezza jodan), che simulano la sagoma di un ipotetico avversario.

I due ritti sono posti tra di loro alla distanza di circa 1 m.






L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa.

La prova è senza interruzione e gli atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite.

In caso di contatto l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità, secondo il metodo WKF. In caso di tecnica non consentita l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta un'altra penalità, sempre secondo il metodo WKF.

## **- LE 5 TECNICHE CONSENTITE**

Il gioco prevede la possibilità di eseguire le seguenti **5 tecniche nelle 2 distinte aree:**

1	<p>Bersaglio medio (palloncino o cilindro medio) calcio circolare medio con gamba anteriore o posteriore (<i>Chudan Mawashigeri</i>)</p>	
2	<p>Bersaglio medio (palloncino o cilindro medio) pugno diritto contrario alla gamba anteriore (<i>Chudan Yakuzuchi</i>)</p>	
3	<p>Bersaglio alto (palloncino alto) calcio circolare alto con gamba anteriore o posteriore (<i>Jodan Mawashigeri</i>)</p>	
4	<p>Bersaglio alto (palloncino o cilindro alto) calcio circolare alto rovescio (<i>Jodan Uramawashigeri</i>)</p>	
5	<p>Bersaglio alto (palloncino o cilindro alto) pugno circolare (<i>Jodan Urakenuchi</i>)</p>	

Gli Atleti si confronteranno contemporaneamente eseguendo le combinazioni delle 5 tecniche sulle 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario. Il primo Atleta si eserciterà sui palloncini rossi (Aka) e il secondo sui palloncini blu (Ao). La durata della prova è di 30 secondi.

L'Ufficiale di gara Arbitro, verificata l'altezza degli atleti, adeguerà il posizionamento dei 2 palloncini in corrispondenza del loro torace e testa, tenendo conto della loro postura di guardia.

La prova è senza interruzione e gli Atleti potranno portare liberamente, senza contatto, le 5 tecniche consentite.

## **Art 16 - LA VALUTAZIONE**

La valutazione finale sarà di tipo globale e l'Arbitro, alla conclusione della prova, dovrà tenere in considerazione i seguenti 2 elementi base:

– **Tecnica:** alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- uso corretto delle 5 tecniche consentite
- rapporto uso braccia/gamba (1 a 3)
- naturalezza posizioni, uso guardia simmetria, dinamismo e fluidità dei movimenti

Le tecniche di gamba portate correttamente avranno, ai fini della valutazione, un punteggio maggiore rispetto a quelle di braccia.

– **Tattica:** alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- distanza corretta
- spostamenti e simulazione di tecniche ed azioni (finte)
- creatività nelle combinazioni tecniche

Il punteggio massimo attribuibile è di 100 punti.

Gli Atleti saranno valutati dall'Arbitro attraverso la comparazione dei parametri sopra esposti.

Essendo i Gran Premio Giovani anche un momento formativo per gli UdG, al termine della prova il Giudice Collaboratore potrà raggiungere l'Arbitro al tavolo per condividere la valutazione espressa dall'Arbitro (in questo caso Tutor del Giudice Collaboratore).







### **Art. 17 - LE PENALITA'**

Nel caso di contatto su un palloncino o di una azione non consentita, l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'Atleta una penalità di CHUI, con la gestualità prevista dal regolamento internazionale WKF nella versione 2023, che prevede un unico contenitore delle penalità, già precedentemente divise in C1 e C2.

Il numero massimo di penalità CHUI è 3. Al 4.o richiamo l'atleta subirà un HANSOKU CHUI. Al 5.o richiamo verrà squalificato con HANSOKU.







Ogni penalità corrisponde ad una detrazione di 5 punti, per ciascuna delle prime 3 penalità (CHUI), e 10 punti per la 4.a (HANSOKU CHUI), dal punteggio globale assegnato per le capacità tecniche e tattiche. Se per esempio un alunno/atleta alla fine della prova avesse totalizzato 30 punti per la tecnica e 40 per la tattica il punteggio totale assegnato sarà 70 punti. Nel caso in cui avesse commesso 3 penalità di contatto (-15 punti) ed una 4.a penalità per azione non consentita (-10 punti), il punteggio finale sarebbe ridotto a 45 punti ( $30+40 = 70 - 15 - 10 = 45$ )

Nel momento in cui l'Arbitro dovesse rilevare un contatto o una azione non consentita da parte di uno dei due alunni/atleti l'Arbitro fermerà l'incontro (Yame) con la gestualità nota e, rivolgendosi verso l'Atleta, indicherà la tipologia di penalità, utilizzando la seguente gestualità:

TIPO DI PENALITA'	GESTUALITA' ARBITRO	GESTUALITA' GIUDICE
CONTATTO		
AZIONI NON CONSENTITE		



Seguendo un ordine sequenziale l'Arbitro e il Giudice definiranno il livello della penalità applicando la seguente gestualità:

PENALITA'	GESTUALITÀ ARBITRO	GESTUALITÀ GIUDICE
1.a penalità 2.a penalità 3.a penalità  <b>CHUI</b> <b>- 5 punti</b>		
4.a penalità  <b>HANSOKU CHUI</b> <b>-10 punti</b>		
5.a penalità  <b>HANSOKU</b> <b>squalifica</b>		

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1).

Al seguente link è possibile reperire un video tutorial che illustra alcune fasi relative allo svolgimento del gioco ed in particolare l'assegnazione delle eventuali penalità di contatto e azioni non consentite.

<https://youtu.be/0bdNX-7g0tk?feature=shared>

Essendo i Gran Premio Giovani anche un momento formativo per gli UdG, al termine della prova il Giudice Collaboratore potrà raggiungere l'Arbitro al tavolo per condividere la valutazione espressa dall'Arbitro (in questo caso Tutor del Giudice Collaboratore).

#### **Art. 18 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A COPPIE DIMOSTRATIVO (GCC) U8, U10, U12, U14**

La durata dei combattimenti è di 45 secondi.

In questa specialità si confronteranno 2 coppie di atleti contemporaneamente (una coppia con cintura rossa l'altra con la cintura blu).

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan e chudan.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione e le coppie potranno essere di tipo misto. L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità.

Eventuali penalità di contatto o azioni non consentite saranno attribuite alla coppia ed ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1). Gli atleti dovranno essere provvisti almeno dei guantini protettivi.

Di seguito il link di una prova di combattimento a coppie completo

<https://drive.google.com/file/d/13AMiUy96sJWjqZZlqfvga-opalOp553y/view?usp=sharing>

### **Art. 19 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO SENZA INTERRUZIONE - NO STOP (GCI) U10**

La durata del combattimento è di 60 secondi.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.

Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan. In tutte le gare la valutazione verrà espressa con il metodo delle bandierine.

Le aree di gara dovranno avere una misura di 6x6 metri.

L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità di contatto o azioni proibite che saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF (vedi art.15).

Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto (vedi appendice 1)

La valutazione finale è di tipo globale. Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti Blu o Rossi a seconda della chiamata, paradenti parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

### **Art. 20 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO INDIVIDUALE LIBERO CON INTERRUZIONE - WKF LIMITATO (GCL) U12 - U14 AMATORI**

La durata del combattimento è di 75 secondi.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- |                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| • uraken jodan o yakuzuchi chudan     | YUKO 1 punto     |
| • mawashigeri chudan                  | WAZA-ARI 2 punti |
| • mawashi geri o uramawashigeri jodan | IPPON 3 punti    |

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del nuovo combattimento avrà il punteggio migliore.

Se non viene messo a segno alcun punto o si verifica una parità di punteggio la decisione sarà presa per HANTEI.

## **Art. 21 – GIOCO DEL COMBATTIMENTO A SQUADRE**

Le regole del combattimento a squadre sono le stesse del gioco propedeutico al combattimento individuale nelle specialità GCI e GCL.

Nelle specialità GCI e GCL U10 e U12 le squadre sono composte da 3 atleti e devono essere di tipo misto, con la presenza di 1 atleta della categoria femminile e 2 in quella maschile.

Ogni squadra dovrà avere almeno un numero minimo di 2 atleti (2 atleti della categoria maschile o 1 femminile e 1 maschile) e un massimo di 5 (2 femminile e 3 maschile).

Non è prevista alcuna suddivisione in categorie di peso.

L'ordine dei combattimenti sarà il seguente: Atleta M, Atleta F, Atleta M.

A discrezione dell'Arbitro l'ordine dei combattimenti maschili potrà essere invertito nel caso in cui fossero riscontrate differenze di altezza tra gli atleti abbinati.

La squadra che ottiene due vittorie sarà decretata vincitrice e non sarà necessario effettuare il terzo incontro. È possibile avere un prestito di un atleta della categoria femminile o maschile, appartenente ad altra società non impegnato nella gara a squadre.

Nella categoria U14 ogni squadra dovrà avere almeno un numero minimo di 3 atleti (1 atleta nella categoria femminile e 2 in quella maschile) e un massimo di 7 (3 femminile e 4 maschile).

L'ordine dei combattimenti sarà il seguente: Atleta M, Atleta F, Atleta M Atleta F, Atleta M.

La squadra che ottiene tre vittorie sarà decretata vincitrice e non sarà necessario effettuare i successivi 2 incontri. È possibile avere due prestiti di atleti delle categorie femminili o maschili appartenenti ad altre società non impegnati nella gara a squadre.

Nelle gare di Squadra non è prevista alcuna estensione dell'incontro. Vince la Squadra che si è imposta nel maggior numero di incontri. Se le due Squadre hanno riportato lo stesso numero di vittorie, allora la Squadra vincente è quella che ha ottenuto il maggior numero di punti, considerando sia gli incontri persi che quelli vinti. Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di incontri, riportando lo stesso numero di punti, allora si svolgerà un incontro decisivo, con estrazione a sorte dell'incontro che dovrà essere ripetuto. Se la situazione di parità persiste la decisione verrà presa dall'Arbitro (HANTEI).

## **Art. 22 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITÀ SPORTIVA DEL "KUMITE"**

La valutazione verrà effettuata secondo i parametri riportati nello schema sottoindicato:

DESCRIZIONE			PARAMETRI DI VALUTAZIONE	
LIVELLO	TIPO	DURATA	TECNICA = 50%	TATTICA = 50%
1	<b>GTP</b> Gioco Tecnico Palloncini	30"	<i>uso corretto delle tecniche consentite</i> <i>rapporto uso braccia/gamba (1a 3)</i> <i>naturalità posizioni e guardia simmetria</i>	<i>distanza corretta</i> <i>dinamismo fluidità movimenti creatività</i> <i>combinazione</i>
2	<b>GCC</b> Combattimento Dimostrativo a Coppie	45"	<i>uso corretto delle tecniche consentite</i> <i>rapporto uso braccia/gamba (rap.1/3)</i> <i>naturalità posizioni e guardia simmetria</i>	<i>distanza corretta scelta del tempo</i> <i>dinamismo fluidità movimenti creatività</i> <i>combinazione</i> <i>organizzazione e razionalità nelle</i> <i>azioni di attacco (finte)</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di</i> <i>difesa (parate e schivate)</i>
3	<b>GCI</b> Combattimento individuale (no stop)	60"	<i>uso tecniche braccia (1)</i> <i>uso tecniche gamba medio (2) uso tecniche</i> <i>gamba jodan (3)</i> <i>simmetria</i>	<i>distanza corretta scelta del tempo</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di</i> <i>attacco (finte)</i> <i>organizzazione e razionalità nelle azioni di</i> <i>difesa (parate e schivate)</i>
4	<b>GCL</b> Combattimento WKF limitato	75"	<i>Le tecniche vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF</i>	

DESCRIZIONE			PENALITA'	PROTEZIONI
LIVELLO	TIPO	DURATA	CONTATTO e AZ. PROIBITE	
<b>1</b>	<b>GTP</b> Gioco Tecnico Palloncini	30"	1° Chui = -5 punti	NESSUNA
			2° Chui = -5 punti	
			3° Chui = -5 punti	
			4° Hansoku Chui = -10 punti	
			5° Squalifica	
<b>2</b>	<b>GCC</b> Combattimento Dimostrativo a Coppie	45"	come sopra	ALMENO GUANTINI
<b>3</b>	<b>GCI</b> Combattimento individuale (no stop)	60"	come sopra	PARADENTI CORPETTO CONCHIGLIA GUANTINI PARASTINCHI COLLO PIEDE
<b>4</b>	<b>GCL</b> Combattimento WKF limitato	75"	Le penalità vengono assegnate con la metodologia del regolamento internazionale WKF	PARADENTI CORPETTO CONCHIGLIA GUANTINI PARASTINCHI COLLO PIEDE

**ATTENZIONE**

Tutte le prove nelle specialità 1, 2 e 3 saranno valutate utilizzando la modulistica riportata all'appendice 1

## REGOLAMENTO DEI GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA SPECIALITÀ SPORTIVA DEL “KATA” (FORMA)

### **Art. 23 – SPECIALITÀ NEL KATA**

Le specialità tecniche sono le seguenti:

- individuali
  - di stile
  - di libera composizione
- a squadre
  - di stile (anche miste, composte da 3, 4 o 5 atleti)
  - di libera composizione con base musicale – Sound Karate (anche miste composte da un min. di 3 a un massimo di 5 atleti)

Le suddivisioni per classi di età sono quelle previste dal regolamento di kumite.

### **Art. 24 – GRUPPI DI CINTURA**

Nelle gare di kata di stile tradizionale individuali gli atleti saranno suddivisi in gruppi differenziati a seconda del grado. I gruppi saranno così suddivisi:

- cinture bianche e gialle
- cinture arancio e verdi
- cinture blu e marrone

### **Art. 25 – METODO DI GARA DI KATA**

In tutte le prove gli atleti sono tenuti ad iniziare il loro esercizio rivolti verso il tavolo di giuria.

Nelle gare individuali i due atleti (Aka e Ao) gareggeranno in contemporanea mentre nelle gare a squadre le prove si svolgeranno separatamente (prima Aka e poi Ao).

Prima dell'inizio del turno, dove previsto, dovrà essere comunicato al tavolo il Kata prescelto.

Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura e, pertanto, se indossata la cintura di chiamata non dovrà essere indossata anche quella che indica il grado (vedi deroga di cui all'art.5)

Nei kata di libera composizione e Sound Karate la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi.

L'atleta dichiarato vincitore dovrà recarsi al tavolo della giuria e controllare l'esatta trascrizione del proprio nome e dichiarare il nome del kata per il turno successivo.

## **Art. 26 – RUOLO DELL'ARBITRO E GIUDICE DI KATA**

In tutte le gare di kata la valutazione verrà espressa direttamente dall'Arbitro Unico che si porrà seduto con il tavolo centrale alle proprie spalle.

L'Arbitro sarà coadiuvato da un Giudice Collaboratore che rimarrà seduto alla sinistra del tavolo centrale e che avrà il compito di verificare:

- la corretta esecuzione del kata dal punto di vista dello stile presentato (per il kata di stile)
- la corretta esecuzione delle tecniche previste dai contenuti tecnici minimi (forma di libera composizione)
- la corrispondenza del kata eseguito con il kata dichiarato al tavolo centrale,
- la regolarità dello stesso in ordine al turno (possibilità o meno di ripetere il kata già presentato nei turni precedenti).

Nel caso di esecuzione errata il Giudice collaboratore richiamerà l'attenzione del Giudice Centrale con il proprio fischietto. Il Giudice Centrale, sentito il Giudice Collaboratore, deciderà in merito e il suo giudizio sarà insindacabile.

Essendo i Gran Premio Giovani anche un momento formativo per gli UdG, al termine della prova il Giudice Collaboratore potrà raggiungere l'Arbitro al tavolo per condividere la valutazione espressa dall'Arbitro (in questo caso Tutor del Giudice Collaboratore).

## **Art. 27 - PARAMETRI DI VALUTAZIONE DELLE PROVE DI KATA**

Le prove di kata saranno valutate secondo i parametri sottoindicati:

LIVELLO	CATEGORIE FASCE ETA'	AREA CAPACITA' TECNICHE	AREA CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE	AREA CAPACITA' CONDIZIONALI	TOTALE =
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• buona forma postura</li> <li>• corretta esecuzione tecniche fondamentali</li> <li>• conoscenza dello stile praticato</li> <li>• corretto uso della respirazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ritmo</li> <li>• equilibrio</li> <li>• coordinazione generale</li> <li>• virtuosismo (sincronismo per le squadre)</li> <li>• creatività (solo forme libere)</li> <li>• concentrazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uso corretto della forza</li> <li>• potenza</li> <li>• capacità di fissare le tecniche (kime)</li> </ul>	
1	U5 U6 U7 U8	30 punti	60 punti	10 punti	100 punti
2	U10	40 punti	40 punti	20 punti	100 punti
3	U12	50 punti	20 punti	30 punti	100 punti

### **ATTENZIONE**

Tutte le prove saranno valutate utilizzando la modulistica riportata all'appendice 1

## **Art. 28 – SQUALIFICA ED ERRORI**

### **SQUALIFICA**

Come da regolamento WKF sono motivo di squalifica i seguenti comportamenti:

- Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.
- Non rispettare l'alternanza dei kata come richiesto dal regolamento.
- Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata, per diversi secondi.
- Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.
- interrompere la prova o non eseguirne una parte
- Esercizio privo dei contenuti tecnici minimi (forma libera)

**Trattandosi di Giochi riservati ad Atleti in fase di formazione, nel caso in cui si verifichi una delle situazioni sopra elencate (con esclusione dei comportamenti illeciti), l'Arbitro non dovrà decretare la squalifica in forma pubblica ma attribuirà il punteggio minimo che non consentirà all'atleta di passare il turno.**

### **ERRORI**

In caso di errori evidenti l'Arbitro detrarà un punteggio compreso tra 5 e 10, a seconda della gravità dell'errore. Esempi di errore sono:

- Perdita di equilibrio.
- Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto (l'inchino a questo proposito è considerato parte dei movimenti del kata), così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.
- Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione del corpo sia completato o, in caso di kata a squadre, non avere un movimento sincronizzato.
- Uso di segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra) o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi, o respirazione inappropriata.
- Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.



## Art. 29 - CODIFICA DELLE SPECIALITÀ NEL GIOCO-KATA

CODICE GARA (Sportdata)	SPECI ALITÀ	CATEGORIA	IND/SQUADRA	M/F	ANNI	GRADO CINTURA	PROGRAMMA TECNICO
001 A	KATA	U5	Individuale	M+F	4	Tutti i gradi	Kata di stile
001 B	KATA	U6	Individuale	M+F	5	Tutti i gradi	Kata di stile
002 A	KATA	U7	Individuale	M+F	6	Tutti i gradi	Kata di stile
002 B	KATA	U8	Individuale	M+F	7	Tutti i gradi	Kata di stile
003	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Bianche-gialle	Kata di stile
004	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Arancio-verdi	Kata di stile
005	KATA	U10	Individuale	Maschile	8-9	Blu-marroni	Kata di stile
006	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Bianche-gialle	Kata di stile
007	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Arancio-verdi	Kata di stile
008	KATA	U10	Individuale	Femminile	8-9	Blu-marroni	Kata di stile
022	KATA	U6 – U8 – U10	Individuale	M+F	4-5-6-7-8-9	Tutti i gradi	Kata di libera composizione
024	KATA	U8 – U10	Squadra (3-5 p.)	M+F	6-7-8-9	Tutti i gradi	Kata di stile
010	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Bianche-gialle	Kata di stile
011	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Arancio-verdi	Kata di stile
012	KATA	U12	Individuale	Maschile	10-11	Blu-marroni	Kata di stile
013	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Bianche-gialle	Kata di stile
014	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Arancio-verdi	Kata di stile
015	KATA	U12	Individuale	Femminile	10-11	Blu-marroni	Kata di stile
016	KATA	U14 (Amatore)	Individuale	Maschile	12-13	Bianche-gialle	Kata di stile
017	KATA	U14 (Amatore)	Individuale	Maschile	12-13	Arancio-verdi	Kata di stile
018	KATA	U14 (Amatore)	Individuale	Maschile	12-13	Blu-marroni	Kata di stile
019	KATA	U14 (Amatore)	Individuale	Femminile	12-13	Bianche-gialle	Kata di stile
020	KATA	U14 (Amatore)	Individuale	Femminile	12-13	Arancio-verdi	Kata di stile
021	KATA	U14 (Amatore)	Individuale	Femminile	12-13	Blu-marroni	Kata di stile
023	KATA	U12 – U14 (Amatore)	Individuale	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Kata di libera composizione
025	KATA	U12 – U14 (Amatore)	Squadra (3-5 p.)	M+F	10-11-12-13	Tutti i gradi	Kata di stile
026	KATA	U8 – U10 U12 – U14 (Amatore)	Team (3-5 p.)	M+F	6-7-8-9-10-11-12-13	Tutti i gradi	Sound Karate (forma libera a squadre con base musicale)

## Art. 30 – GIOCO DEL KATA DI STILE (GKS)

Nei Kata di stile tradizionali gli Atleti potranno scegliere liberamente i kata dalla lista ufficiale in allegato (App.3) e osserveranno le regole seguenti.

Gli atleti in possesso del grado di cintura Bianca e/o Gialla potranno ripetere sempre lo stesso kata. In tutte le prove.

Gli atleti in possesso del grado di cintura Arancio e/o Verde non potranno eseguire il kata eseguito nel turno precedente.

Gli atleti in possesso del grado di cintura, Blu, Marrone o Nera non potranno eseguire il kata eseguito nei due turni precedenti.

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente o squadra esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato. **Solo le cinture Blu-Marroni potranno eseguire Kata superiori**

GRUPPO CINTURE	1 prova	2 prova	3 prova	4 prova	5 prova	6 prova
Bianco-Gialle	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A	Kata A
Arancio-Verdi	Kata A	Kata B	Kata A	Kata B	Kata A	Kata B
Blu-Marrone	Kata A	Kata B	Kata C	Kata A	Kata B	Kata C

Di seguito il link di una prova completa di kata di stile:

[https://drive.google.com/file/d/1U\\_OemOUqwFU4e92krQIHGv3obdnOUJCh/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1U_OemOUqwFU4e92krQIHGv3obdnOUJCh/view?usp=sharing)

### **Art. 31 – GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL)**

Nelle forme di libera composizione gli esercizi dovranno essere presenti i seguenti contenuti tecnici minimi:

#### **Categorie U5 U6 – U7 U8**

- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive su qualsiasi piano;
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul qualsiasi piano;

#### **Categorie U10 – U12 – U14**

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche (di impegno modesto) simmetriche (dx-sin) anche non consecutive.

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

Per simmetria si intende il movimento uguale eseguito in bilateralità.

Nella forma di libera composizione la gestualità è libera e deve essere caratterizzata da una gestualità tecnica, riconducibile all'Arte Marziale riconosciuta come Karate Do, che si fonde a fasi acrobatiche funzionali, dando luogo ad un esercizio di combattimento che richiama l'essenza originale del Kata (sequenza di tecniche che simulano la difesa da più avversari). Non sono ammesse quindi parti di Kata già codificati, dovendosi "comporre liberamente" i gesti tecnici del Karate.

La prova ha la durata minima di 20" massima 40", per le categorie U6 e U8, e minima 30" massima 60", per U10, U12 e U14 trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria.

### **Art. 32 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI STILE (SQS)**

Prima eseguirà la prova la squadra che assumerà la denominazione di squadra Aka (rossa) e poi la squadra Ao (blu). Gli atleti dovranno indossare le cinture corrispondenti ai colori di chiamata (rossa e blu), secondo il metodo WKF.

Le squadre potranno essere composte da 3, 4 o 5 atleti e potranno essere di tipo misto (maschi e femmine assieme) e saranno divise in due categorie:

- categoria composta da atleti appartenenti alle fasce d'età U6, U8 e U10 che potranno ripetere sempre lo stesso kata
- categoria composta da atleti appartenenti alle fasce d'età U12 e U14 che non potranno mai ripetere il kata eseguito nella prova precedente (alternanza minima Kata A e kata B)

### **Art. 33 – GIOCO DEL KATA A SQUADRE DI LIBERA COMPOSIZIONE (SQL)**

Il SOUND KARATE è un esercizio di libera composizione eseguito a tempo di musica senza alcuna limitazione di direzione o di tecnica, secondo i principi enunciati nella prova di libera composizione individuale.

Nelle gare di sound karate lo stesso kata potrà essere ripetuto in tutte le fasi eliminatorie e nella finale.

Nei kata sound la durata dovrà essere compresa tra i 45 e i 60 secondi trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria.

Le squadre senza limitazione di categoria potranno essere composte da 3 a 5 atleti e potranno essere di tipo misto (maschi e femmine assieme).

## APPENDICE 1

GRIGLIA VALUTAZIONE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI AL KUMITE							
SEDE E DATA		GARA					
LIV. 1	Gioco Tecnico Palloncini Coassiali	CATEG.	U5 - U6	U7 - U8	U10	U12 – U14 (Amatore)	
LIV. 2	Comb. Coppie Dimostrativo	GENERE	MASCHILE	FEMMINILE	MISTA M+F	CODICE	
LIV. 3	Comb. Individuale No Stop	PESO	KG. -22 -27 -30 -32 -35 -37 +37 -40 -42 -45 +45 -47 +47				

N. INCONTRO	LIVELLO	COLORE CINTURA ATLETA	TECNICA (da min 0 a max. 50 punti)	TATTICA (da min 0 a max. 50 punti)	PENALITA' CONTATTO e AZ PROIBITE	TOTALE (TEC+TAT-PENALITA' )	VINCE (INDICARE CON UN QUADRATO IL VINCITORE)	FIRMA ARBITRO (LEGGIBILE)
					1.a ammonizione Chui - 5 punti			
					2.a ammonizione Chui - 5 punti			
					3.a ammonizione Chui - 5 punti			
					4.a ammonizione Hansoku Chui - 10 punti			
					5.a ammonizione Hansoku - Squalifica			
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		
-		AKA			-	==		
-		AO			-	==		

## APPENDICE 2

GRIGLIA VALUTAZIONE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI AL KATA										
SEDE E DATA			GARA							
CODICE			FASCIA ETA'	U5 - U6 U12	U7 - U8 U14 (Amatore)	U10 GENERE	TIPO MASCH	STILE FEMM	LIBERO MISTO	
			CINTURE	BIA/GIA	ARA/VER	BLU/MAR	INDIVIDUALE		SQUADRE	
		N. INCONTRO	FASCIA ETA'	CAP. TECNICA	CAP. COORD. ESPR.	CAP. CONDIZ.	PENA LITA'	TOTALE (CAP.TEC+CAP.COORD.ESPR.+C AP.COND.-PEN)	VINCE (INDICARE CON UN QUADRATO IL VINCITORE)	FIRMA ARBITRO (LEGGIBILE)
			U5-U6-U7-U8	30 punti	60 punti	10 punti	EQ -5 -10 punti ES -5 -10 punti SIN -5 punti -10 punti			
			U10	40 punti	40 punti	20 punti				
			U12 – U14	50 punti	20 punti	30 punti				
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		
-			AKA				-	=		
-			AO				-	=		

EQ= Perdita di equilibrio

ES=Esitazione

SIN=Sincronia

## APPENDICE 3

### ELENCO DEI KATA WKF (versione regolamento 2025)

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

## **APPENDICE 4**

### **PERCORSI DESTRUTTURATI A TEMPO**

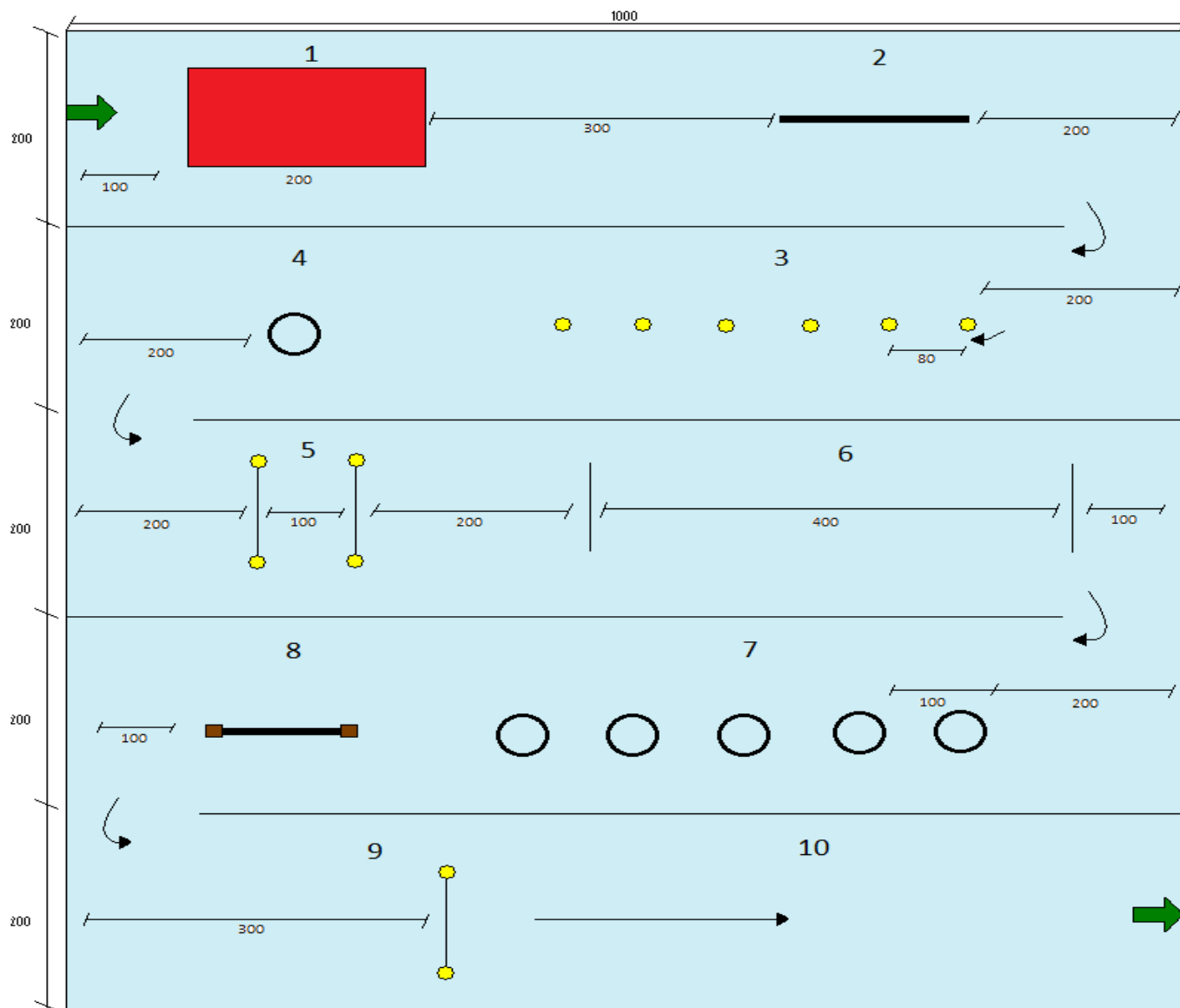
Le modalità di esecuzione dei percorsi sono quelle indicate all'art. 7 del presente regolamento

### **ATTREZZATURA NECESSARIA**

- Nastri colorati per delimitare le corsie.
- Nastri adesivi per delimitare gli elementi.
- N° 7 cerchi diametro 50/60 cm.
- N° 2 cerchi diametro 80/90 cm.
- N° 6 ritti.
- N° 2 ostacoli (altezza 50 cm)
- N° 2 ostacoli (altezza 20 cm).
- N°1 ostacolo (altezza 30 cm).
- N°1 cono e N° 2 paletti o bastoni di 1 mt. da inserire nei buchi laterali. N° 6 appoggi alti cm 10, larghi cm 10 e lunghi cm 20.

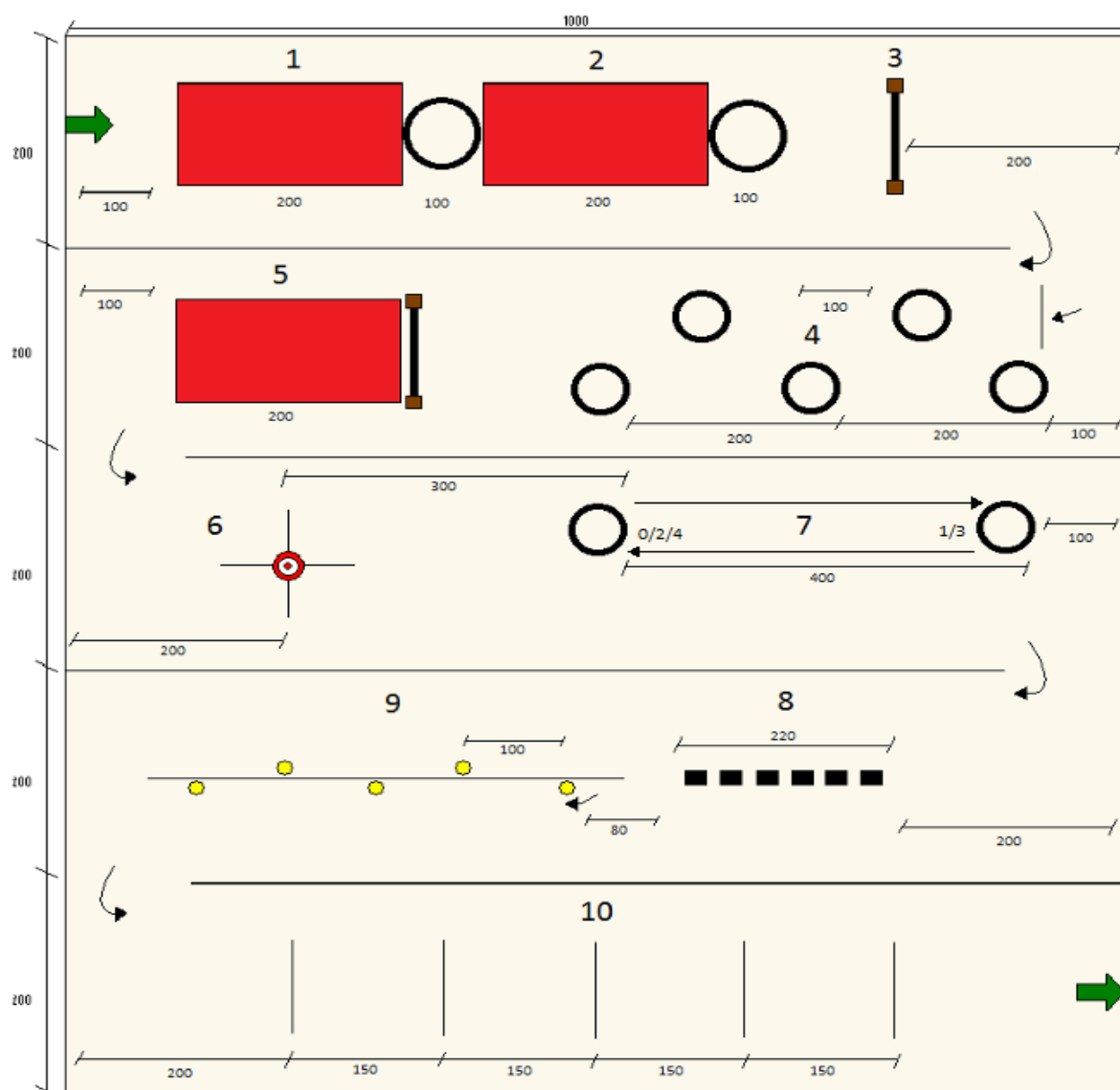
Tutta l'attrezzatura può essere sostituita con materiale alternativo in base alle possibilità di ogni società ed alla fantasia dei Tecnici nel rispetto delle norme di sicurezza al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti (per es. le linee e le possono essere segnate sulle materassine con il nastro adesivo, oppure disegnate, così come i cerchi).

### APP.4A - PERCORSO NON STRUTTURATO CATEGORIE U5-U6-U7-U8



1. Capovolta avanti, e salto a piedi pari uniti con circonduzione per avanti alto delle braccia.
2. Camminare in avanti su una striscia adesiva o una cintura, stesa a terra di cm.4/5 xcm 200
3. Slalom in quadrupedia tra 6 paletti posti alla distanza di 80 cm.
4. 6 saltelli a piedi pari uniti nel cerchio nelle 4 direzioni (av, dx, centro, sx, centro, av).
5. Passare sotto due ostacoli alti cm 50 posizionati ad 1 mt di distanza.
6. Andatura della lepre (mani a terra prima della linea di partenza e dopo la linea di arrivo).
7. Saltelli, nei cerchi a piedi pari uniti e fuori a gambe divaricate.
8. 4 saltelli a piedi pari uniti di un ostacolo alto cm. 20.
9. Salto libero di un ostacolo alto **cm. 20 per gli U5-U6 e cm.30 per gli U7-U8.**
10. Corsa finale di 7 mt fino alla linea di arrivo.

Il tutorial del percorso proposto è reperibile al seguente link <https://www.youtube.com/watch?v=D4KwjSM-dak>

**APP.4B - PERCORSO NON STRUTTURATO CATEGORIA U10**

1. Capovolta in avanti, arrivo a piedi pari uniti nel cerchio, salto con 1/2 giro con circonduzione del braccio dx avvistamento alto sul piano sagittale
2. Capovolta indietro, arrivo a piedi pari uniti nel cerchio, salto con 1/2 giro con circonduzione del braccio sx avvistamento alto sul piano sagittale.
3. 3 salti a piedi pari uniti (avanti, indietro, avanti) di un ostacolo alto cm 20.
4. Balzi laterali in appoggio monopodalico nei cerchi, partenza piede sx.
5. Capovolta saltata con battuta a piedi pari uniti superando un ostacolo alto cm20.
6. 5 salti a piedi pari uniti superando il cono con ostacoli h cm 18 (front e ind.) e hcm 28 (sx e dx) (av, sx,ind,dx,av).
7. Galoppo laterale, partendo con il piede sx nel cerchio 0, piede dx nel cerchio 1ecc... (4 ripetizioni).
8. Deambulare su 6 appoggi lunghi 20 cm, alti 10 cm e larghi 10 cm, posti alla distanza di 20 cm tra loro.
9. Corsa slalom tra i paletti compiendo 1 giro intorno ogni paletto, partenza lato esterno mantenendo la fronte avanti.
10. Corsa finale a balzi tra linee tracciate a terra.

Il tutorial del percorso proposto è reperibile al seguente link <https://www.youtube.com/watch?v=Jo07b4WE2lw>



## **APPENDICE 5 – ASPETTI ORGANIZZATIVI**

Di seguito vengono fornite alcune indicazioni importanti per gli organizzatori degli eventi dedicati al settore preagonistico.

Il presente programma tecnico è stato concepito per dare la possibilità ai Tecnici di trovare tutte le diverse specialità tecniche, sia individuali che a squadre, di kata e kumite, suddivise per età, genere e cintura, con gradi di difficoltà crescente, in modo da dare la possibilità a tutti gli Atleti di partecipare, fin dai loro primi mesi di attività, ad un evento promozionale stimolante e finalizzato all'aggregazione.

È auspicabile che a livello locale si possano organizzare, durante tutto l'anno sportivo, più tappe itineranti sotto forma di Coppa Regionale, valevole come Gran Premio Giovanissimi.

Considerato che il presente programma riporta tutte le possibili combinazioni di giochi propedeutici alle specialità del Kumite e del Kata, risulta impossibile poterle proporre tutte assieme in un unico evento, tenuto conto che i fattori limitanti quando si organizza una manifestazione, risultano essere:

- gli spazi a disposizione
- il numero delle aree di gara che si possono attivare
- il tempo a disposizione per gli Impianti dati in concessione
- la presenza di un numero di ufficiali di gara sufficiente
- il numero degli Atleti partecipanti

La combinazione di tutti i fattori sopra esposti permette di organizzare un evento correttamente, rispettando le aspettative dei partecipanti.

Fatte le considerazioni di cui sopra, si consiglia ad ogni Comitato Organizzatore di proporre solo alcune delle specialità del programma (per esempio una volta i Giochi propedeutici finalizzati al Kumite e la volta successiva quelli finalizzati al Kata oppure solo alcune categorie delle specialità del kumite e del kata) in modo da dare spazio a tutte le realtà associative giovanili locali, senza spingere in modo eccessivo alla specializzazione e garantire comunque tempi di gara contenuti, calcolati anche sulla base del numero dei partecipanti.

Un altro aspetto importante, tenuto conto la fascia d'età degli Atleti partecipanti sono le premiazioni. Tutti gli atleti dovranno ricevere un premio di partecipazione (possibilmente medaglia) e prevedere anche le premiazioni dei podi nelle diverse di specialità. Le cerimonie di premiazioni dovranno essere condotte cercando di coinvolgere tutti i partecipanti e, ove possibile, gli Atleti (particolarmente i più piccoli) saranno chiamati nominalmente, facendoli passare sul podio.

### **App 5.A - CALCOLO DEI TEMPI E DEGLI SPAZI NECESSARI PER ORGANIZZARE UN EVENTO**

Utilizzando il foglio Excel sotto riportato è possibile calcolare quanto tempo è necessario per portare a termine una specifica categoria in gara, utilizzando il metodo dell'eliminazione diretta con recupero. Fissata la specialità (ogni riga ne riporta una), tenuto conto il tempo di gara, della stima dei tempi necessari per la chiamata atleti e dell'eventuale valutazione globale da parte dell'Arbitro (vedi specialità GTP, GCC, GCI), è possibile stimare il numero di incontri che si possono svolgere su 1 tappeto in 1 ora. Inserendo nelle colonne in rosso il numero degli atleti in gara e il numero delle aree di gara disponibile sulle quali valutarli, è possibile calcolare una stima del tempo di gara (ultime 2 colonne).

In questo modo si renderà più agevole l'organizzazione dell'evento, tenuto conto dei fattori limitanti rappresentati nel paragrafo precedente.

SPECIALITÀ	TIPO GIOCO	CATEGORIE	TEMPO GARA (secondi)	TEMPO EXTRA GARA (chiamata entrata uscita atleti)	TEMPO PER LA VALUTAZIONE ARBITRALE	TEMPO TOTALE (STIMA)	NUMERO DI INCONTRI PER ORA PER TATAMI	NUMERO DI ATLETI PER TATAMI PER ORA	NUMERO ATLETI PER GARA (inserire il numero)	NUMERO DI AREE DI GARA (inserire il numero)	CALCOLO NUMERI DI INCONTRI DA DISPUTARE	CALCOLO ORE DI GARA	CALCOLO MINUTI DI GARA
KUMITE	GTP	TUTTE	30	60	60	150	24	21			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KUMITE	GCC	U8/U10/U12/U14	45	60	60	165	22	19			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KUMITE	GCI	U10	60	60	60	180	20	17			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KUMITE	GCL	U12	75	60	0	135	27	23			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KUMITE	WKF	U14	90	60	0	150	24	21			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KATA	GKS	TUTTI	45	60	60	165	22	19			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KATA	GKL	U6/U8	30	60	60	150	24	21			0	#DIV/0!	#DIV/0!
KATA	GKL	U10/U12/U14	45	60	60	165	22	19			0	#DIV/0!	#DIV/0!
									0		0	#DIV/0!	#DIV/0!

Il seguente link permette di scaricare il file per poterlo utilizzare  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NI8Tsh6tHE9m-QTNSMGf5tLMQIS1Pr4K/edit?usp=sharing&oid=118072573365545625240&rtpof=true&sd=true>

L'art. 3 del presente regolamento riporta i diversi metodi che si possono applicare per l'organizzazione di un evento giovanile. Oltre al conosciuto metodo dell'eliminazione diretta con recupero è possibile adottare il sistema del round robin anche denominato girone all'italiana, dove gli Atleti di un determinato gruppo si confrontano tra di loro tutti direttamente. Il vantaggio di questo metodo deriva dalla possibilità di far confrontare l'Atleta in almeno 2, 3 o 4 incontri, a seconda che il gruppo sia rappresentato da 3, 4 o 5 Atleti, e questo risulta molto importante quando si vuol far acquisire esperienza. Lo svantaggio è che non può essere applicato per gruppi formato da molti Atleti, in quanto il numero degli incontri aumenta in modo esponenziale e di conseguenza i tempi di gara.

La tabella sotto riportata è un esempio di come potrebbe essere applicato questo metodo. Sulla sinistra sono riportati gli ipotetici Atleti appartenenti ad una determinata categoria. Ipotizziamo che essi siano 17 e si voglia applicare il round robin. La suddetta categoria viene suddivisa in 5 gruppi così formati: 3 gruppi di 3 Atleti ciascuno e 2 gruppi di 4 Atleti per un totale di 17. La tabella riporta nell'ultima colonna il numero totale degli incontri (in questo esempio 21) e quindi è possibile fare una stima dei tempi gara.

Se si confronta il tempo necessario per sviluppare la medesima categoria, formata da 17 Atleti, utilizzando l'eliminazione diretta con recuperi, il numero degli incontri è di 20, quindi un numero simile rispetto al precedente. La differenza tra i due metodi consiste che, mentre nel sistema ad eliminazione diretta con recuperi si può ottenere una classifica finale valida per l'intera categoria, ma con qualche atleta che si confronterà una sola volta perché non sarà ripescato, con il round robin otterrò 5 classifiche, ciascuna per ogni gruppo, ma tutti gli Atleti si saranno confrontati almeno 2 volte (gruppi formati da 3 atleti). Scegliendo il sistema di round robin, per determinare una classifica finale, valida per l'intera categoria, è possibile prolungare la gara effettuando un confronto tra i 5 vincitori di ciascun gruppo, applicando il metodo dell'eliminazione diretta con recupero. Con questo metodo misto (ossia la combinazione di un girone all'italiana con una successiva eliminazione diretta con recupero), vengono richiesti lo svolgimento di altri 4 o 5 incontri in più che devono aggiungersi ai 21 del round robin.

In definitiva, se l'obiettivo principale dell'evento è quello di far fare esperienza agli Atleti (obiettivo primario), rispetto a quello di ottenere una classifica generale (obiettivo secondario), ci si può limitare ad applicare solo il round robin, senza la fase di eliminazione diretta finale. In questo modo sarà possibile contenere il numero degli incontri (quindi i tempi di gara) e si potranno premiare con il podio tutti gli Atleti della categoria, considerato che i gruppi sono formati da 3 o 4 atleti.

Spetterà al Comitato Organizzatore e allo Staff Tecnico decidere quale metodo applicare, in funzione degli spazi, dei tempi e delle risorse umane a disposizione ma anche dall'obiettivo tecnico che l'evento si propone.

N. ATLETI	GR.DA 3	GR. DA 4	GR.DA 5	N. INCONTRI
3	1			3
4		1		6
5			1	10
6	2			6
7	1	1		9
8		2		12
9	3			9
10	2	1		12
11	1	2		15
12	4			12
13	3	1		15
14	2	2		18
15	5			15
16	4	1		18
17	3	2		21
18	6			18
19	5	1		21
20	4	2		24
21	7			21
22	6	1		24
23	5	2		27
24	8			24
25	7	1		27
26	6	2		30
27	9			27
28	8	1		30
29	7	2		33
30	10			30

#### **App 5.B – ASPETTI AMMINISTRATIVI: INFORMAZIONE E MODULISTICA GARA**

L'invio alle società della circolare informativa contenete tutte le informazioni relative all'evento, rappresenta un aspetto molto importante dell'organizzazione. Essa deve contenere:

- luogo e data dell'evento (eventuali info relative ad un facile raggiungimento della sede di gara)
- composizione del comitato organizzatore
- categorie interessate riportando i codici gara
- modalità e tempi di iscrizione
- orari di massima di svolgimento della gara (suddividere in fasi diverse se la gara interessa diverse fasce d'età e specialità)
- eventuali informazioni aggiuntive e specifiche

A titolo di esempio, nella tabella sotto riportata, è presente un link dove è possibile visionare una circolare tipo. Le iscrizioni potranno essere effettuate sul portale Sportdata in quanto questo sistema è omologato dalla Federazione e sono state codificate tutte le categorie presenti nel regolamento. Di conseguenza è possibile abbinare l'iscrizione con il pagamento su PayPal, agevolando notevolmente la gestione amministrativa dell'evento.

Altro aspetto importante è la modulistica di gara. Un uso corretto della modulistica permette di gestire correttamente tutti i vari momenti della manifestazione.

Se la gara è gestita con Sport Data non è necessario avere una postazione informatica al tavolo di ogni singola area di gara, ma sarà sufficiente una unica postazione centrale dove l'operatore, munito di una stampante, produrrà i tabelloni di gara, dopo aver effettuato il controllo iscrizioni, ed inserirà i risultati su Sport Data, via via che questi arriveranno dai quadrati di gara. Alla fine della gara i risultati saranno già disponibili a tutti sul portale proprio come una gara federale.

Questi sono i principali documenti/moduli necessari:

1 – Frontespizio per ogni singola categoria. È un foglio formato A3, piegato in due in modo da fungere da cartellina, dove su una pagina sono riportate le informazioni relative alla categoria (n. atleti, orario inizio, orario fine) e la griglia per le premiazioni, dove i nominativi dei 4 atleti da premiare saranno inseriti dal Segretario che opera al tavolo. All'interno verranno riposti i tabelloni di gara, l'elenco degli Atleti partecipanti e i fogli di valutazione arbitrale.

2 – tabelloni di gara

3 – moduli di valutazione arbitrale

Qui sotto è possibile reperire tutti i link per scaricare tutta la modulistica necessaria:

N.	DENOMINAZIONE	LINK
1	Circolare informativa. Esempio di circolare tipo per un evento con 3 fasi di gara	<a href="https://drive.google.com/file/d/1_AIR31JPrM3JJyU6Sh6shT4roIX2x_K0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1_AIR31JPrM3JJyU6Sh6shT4roIX2x_K0/view?usp=sharing</a>
2	Frontespizio. Esempio di cartellina con documenti della categoria	<a href="https://docs.google.com/document/d/1mux6X8UKAZGkJ7ZzHlf0Ug3RBSqM6W/edit?usp=sharing&amp;oid=118072573365545625240&amp;rtopof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1mux6X8UKAZGkJ7ZzHlf0Ug3RBSqM6W/edit?usp=sharing&amp;oid=118072573365545625240&amp;rtopof=true&amp;sd=true</a>
3	Tabellone Sport Data a 32 posizioni	<a href="https://drive.google.com/file/d/11MWVe6gPXPghpKRkNVekz-iZFW-EahIW/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/11MWVe6gPXPghpKRkNVekz-iZFW-EahIW/view?usp=sharing</a>
4	Tabellone Sport Data per ripescaggi	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Mxtpfk0-bbc1AhqFdKfHPKJmY5kywgaj/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Mxtpfk0-bbc1AhqFdKfHPKJmY5kywgaj/view?usp=sharing</a>
5	Modello Punti Tecnici a 32 posizione (solo per CGL e WKF)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1i111p3YCMGno2oJ-t8TKvXFeC6D9gs9T/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1i111p3YCMGno2oJ-t8TKvXFeC6D9gs9T/view?usp=sharing</a>
6	Modello Valutazione globale Kumite individuali (per GTP, GCC, GCI)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1i_EnoiuiAqLEyLEc7xwmXA-ogQjPZmgm/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1i_EnoiuiAqLEyLEc7xwmXA-ogQjPZmgm/view?usp=sharing</a>
7	Modello Valutazione globale Kata individuali e a squadre	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Ad14mDGbde5XIBgRpzuQIm7Auyu2f82j/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Ad14mDGbde5XIBgRpzuQIm7Auyu2f82j/view?usp=sharing</a>
8	Modello Valutazione globale kumite SQUADRE GCI	<a href="https://drive.google.com/file/d/1MQogXXJl7vOaUJ-6-Voz4yRwvt0Q_Xwh/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1MQogXXJl7vOaUJ-6-Voz4yRwvt0Q_Xwh/view?usp=sharing</a>
9	Modello valutazione Kumite SQUADRE GCL e WKF	<a href="https://drive.google.com/file/d/1w0aBs6KgDaNv-dlyCAkyf_F4qB-IWd-K/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1w0aBs6KgDaNv-dlyCAkyf_F4qB-IWd-K/view?usp=sharing</a>
10	Modello valutazione globale Kumite individuale per Round Robin 3,4 e 5 Atleti GTP, GCC, GCI	<a href="https://drive.google.com/file/d/1hZAPNOu8OcaWuZScSdtZlvfxQ2tBHSqZ/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1hZAPNOu8OcaWuZScSdtZlvfxQ2tBHSqZ/view?usp=sharing</a>
11	Modello valutazione Kumite per Round Robin 3,4 e 5 Atleti GCL, WKF	<a href="https://drive.google.com/file/d/1rbOKYxfRsvmaytjiROB2QiyetxX8_uAT/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1rbOKYxfRsvmaytjiROB2QiyetxX8_uAT/view?usp=sharing</a>
12	Modello valutazione Kata per Round Robin 3,4 e 5 Atleti	<a href="https://drive.google.com/file/d/1JJshwjaoFRShfHapHpy K11QcUEBJ4n/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1JJshwjaoFRShfHapHpy K11QcUEBJ4n/view?usp=sharing</a>
13	Modello rilevamento tempi Percorso	<a href="https://drive.google.com/file/d/1gbz4BuD5vp1aZUWOBa38-j_Q0LvQZi86/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1gbz4BuD5vp1aZUWOBa38-j_Q0LvQZi86/view?usp=sharing</a>