

### **Regolamento KATA PER TUTTI**

Data: 25/11/2018 (Coppa Piemonte Kata per tutti)  
Sede Fara Novarese, via Garibaldi 15  
Orario: 8,00-9,00 accreditati, a seguire la gara.  
Preiscrizione: presso il Comitato Regionale entro giovedì 22 Novembre.  
Quota: 10 Euro a persona per uno o più kata.

**Classi: BA, FA, RA, possono scegliere:**

- a) Nage no kata: Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Uki-goshi, Harai-goshi, Okuri-ashi-barai, Sazae-tsuru-komi-ashi (come gruppo unico).
- b) Katame no kata: Kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame.
- c) Ju no kata: primo gruppo.

Gli atleti della categoria BA, FA, RA eseguiranno il kata su un'area di 4 tatami anziché 6 (si intende il saluto a 4 tatami).

Gli atleti della categoria RA potranno eventualmente scegliere di eseguire il kata su un'area regolamentare di 6 tatami, previa segnalazione alla Commissione.

**Classi: ES.A e ES.B, possono scegliere:**

- a) Nage no kata: i primi tre gruppi.
- b) Katame no kata: il primo gruppo.
- c) Ju no kata: completo.
- d) Kodokan goshinjutsu: le prime 12 tecniche (senza armi).

L'area di esecuzione è regolamentare.

**Classi: CA, JU e SE fino a 1° dan compreso:**

Randori no kata; i primi tre gruppi del Nage no kata e il primo gruppo del Katame no kata.

L'area di esecuzione è regolamentare.

**Classi: CA, JU e SE (tutti i gradi) possono scegliere:**

- a) Nage no kata: completo.
- b) Katame no kata: completo
- c) Ju no kata: completo.
- d) Kime no kata: completo.
- e) Kodokan goshinjutsu: completo.

L'area di esecuzione è regolamentare.

**Tutti gli atleti possono presentare più di un kata o anche alternarsi come Tori e Uke nello stesso kata.**