



## REGOLAMENTO ATTIVITA' PROMOZIONALE PREAGONISTICA GIOVANILE GIOCHI TECNICI PROPEDEUTICI

Il presente programma dell'attività promozionale preagonistica giovanile è stato formulato per andare incontro alle esigenze delle società della Sardegna, seguendo scrupolosamente le indicazioni emanate dalla Federazione. Per ogni approfondimento si consiglia di consultare il nuovo REGOLAMENTO ATTIVITA' PROMOZIONALE PREAGONISTICA GIOVANILE, già trasmesso dalla Federazione e diramato dai rispettivi organi periferici. Questo documento potrà subire modifiche ed aggiornamenti nel corso della stagione sportiva 2021-2022.

### CATEGORIE GIOVANILI

| CATEG      | ANNI  | 2022      |
|------------|-------|-----------|
| <u>U6</u>  | 4-5   | 2018-2019 |
| <u>U8</u>  | 6-7   | 2016-2017 |
| <u>U10</u> | 8-9   | 2014-2015 |
| <u>U12</u> | 10-11 | 2012-2013 |

## Categoria U6

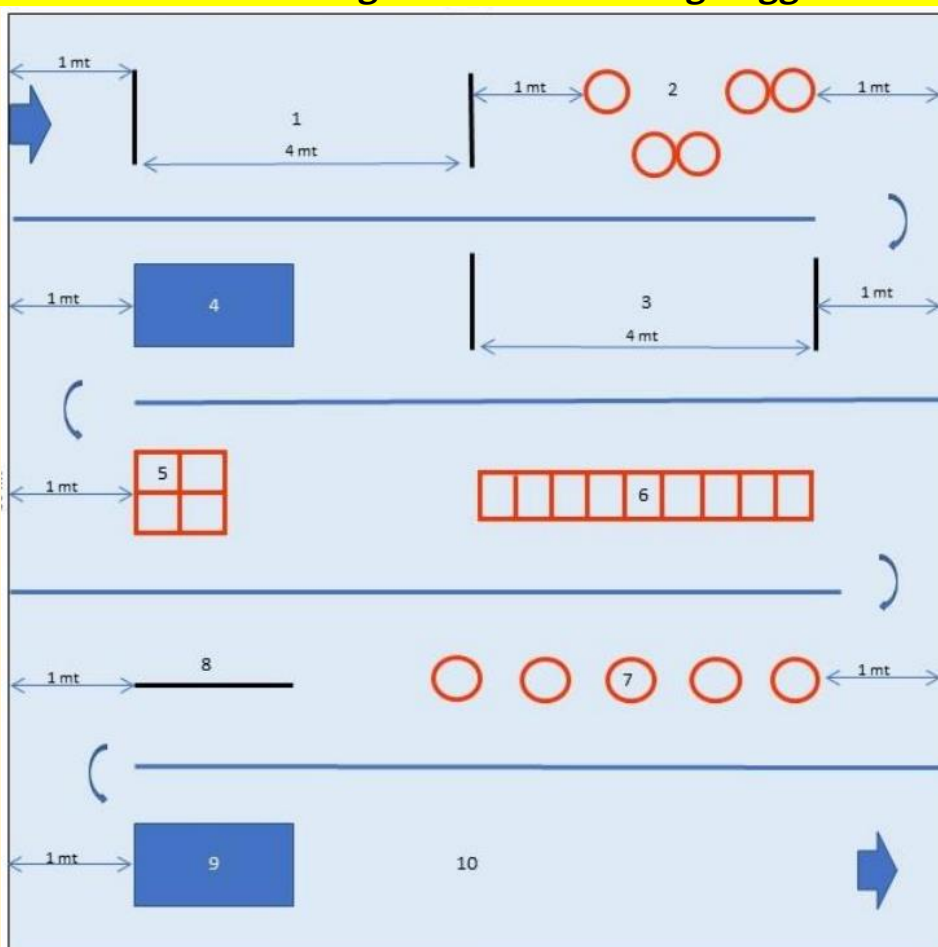
(bambini A) di 4 e 5 anni, nati nel 2018 e 2019

- PERCORSO A TEMPO
- GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI
- GIOCO DEL KATA DI STILE E LIBERA COMPOSIZIONE

### PERCORSO A TEMPO

Nel percorso a tempo l'elemento viene ripetuto se l'atleta non effettua l'esercizio come prescritto dovrà ripeterlo massimo per una volta ricevendo una penalità. Dopo il secondo errore il percorso deve essere portato a termine senza ulteriori interruzioni. Qualora un paletto o un ostacolo cada o si sposti, l'atleta deve fermarsi e riposizionarlo (tutte le volte) continuando senza ripetere l'elemento. 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.

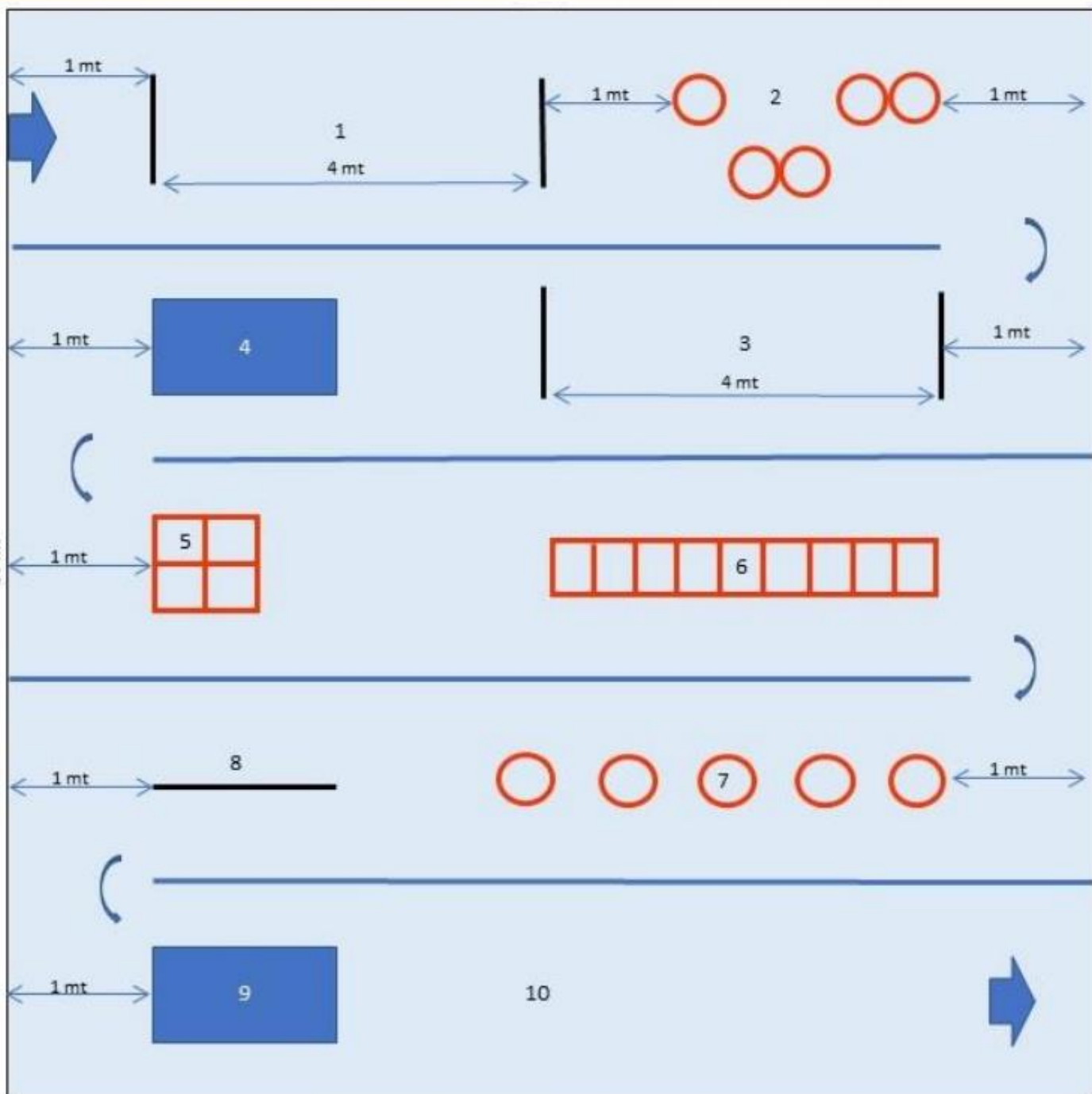
**Atleti maschi e femmine di ogni colore di cintura gareggeranno insieme.**



| HOME PAGE |  |  |
|-----------|--|--|
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

# ESECUZIONE

- 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.
- 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.
- 6) Corsa Skip nella scaletta (1 appoggio per spazio) 7) Jumping Jack, 5 cerchi alla distanza di 1 mt.
- 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.
- 10) Corsa finale.





## Categoria U6

(bambini A) di 4 e 5 anni, nati nel 2018 e 2019

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

### GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI

La durata della prova è di 45 secondi. Gli atleti si confronteranno contemporaneamente (uno Aka e uno Ao) tirando su 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario. 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 di categoria C1, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario. In caso di tecnica non consentita l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità di categoria C2, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario.

**Atleti maschi e femmine di ogni colore di cintura gareggeranno insieme.**



| <u>TECNICHE CONSENTITE</u>  |                             |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• chudan mawashigeri ; • chudan yakuzuchi;</li> <li>• jodan urakenuchi; • jodan mawashigeri;</li> <li>• jodan uramawashigeri;</li> </ul> |                             |
| PENALITA'   |                             |
| CONTATTO C1   | AZ.PROIBITE C2              |
| 1° Chukoku = -10 punti  | 1° Chukoku = -10 punti      |
| 2° Keikoku = -10 punti  | 2° Keikoku = -10 punti      |
| 3° Hansoku Chui = -10 punti   | 3° Hansoku Chui = -10 punti |
| 4° Squalifica   | 4° Squalifica               |

## PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| TECNICA 50%   | TATTICA 50%  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① Uso corretto delle tecniche consentite</li> <li>② Rapporto uso braccia/gamba (1a 3)</li> <li>③ Naturalità posizioni e guardia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① Distanza corretta</li> <li>② Dinamismo fluidità movimenti</li> <li>③ Creatività combinazione</li> </ul> |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U6

(bambini A) di 4 e 5 anni, nati nel 2018 e 2019

### GIOCO DEL KATA DI STILE

Gli atleti di questa categoria, considerata l'età, si confronteranno senza suddivisione fra maschile e femminile e senza abbinamento per colore di cintura. Nei Kata di stile tradizionali gli Atleti potranno scegliere liberamente i kata dalla lista ufficiale in allegato e osserveranno le regole seguenti.

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato.

**In questa categoria il Kata può essere ripetuto ad ogni turno.**

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| CAPACITA' TECNICHE  | CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE   | CAPACITA' CONDIZIONALI  | TOTALE           |
|---|---|---|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Buona forma postura</li> <li>-Corretta esecuzione</li> <li>-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>-Concentrazione</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso corretto della potenza</li> <li>-Capacità di fissare le tecniche(kime)</li> </ul> | <b>TOTALE</b>    |
| <b>30 punti</b>   | <b>60 punti</b>   | <b>10 punti</b>   | <b>100 punti</b> |

L'elenco dei Kata è riportato in Appendice 1.

### 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. 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 del regolamento Federale).





|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U6 (bambini A) di 4 e 5 anni, nati nel 2018 e 2019

### GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE

#### GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL)

Nei kata di libera composizione dovranno essere presenti i seguenti contenuti tecnici minimi:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 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, **QUESTO ULTIMO REQUISITO NON E' OBBLIGATORIO.**

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 60" e massima di 80"; trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischietto dal tavolo della giuria.

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| CAPACITA' TECNICHE  | CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE  | CAPACITA' CONDIZIONALI  | TOTALE           |
|---|--|---|------------------|
| -Buona forma postura<br>-Corretta esecuzione<br>-Tecniche fondamentali<br>-Conoscenza dello stile praticato<br>-Corretto uso della respirazione | -Ritmo<br>-Equilibrio<br>-Coordinazione generale<br>-Creatività (solo forme libere)<br>-Concentrazione | -Uso corretto della potenza<br>-Capacità di fissare le tecniche(kime) | <b>TOTALE</b>    |
| <b>30 punti</b>   | <b>60 punti</b>  | <b>10 punti</b>   | <b>100 punti</b> |



## Categoria U6 (bambini A) di 4 e 5 anni, nati nel 2018 e 2019

### SQUALIFICA ED ERRORI

| HOME PAGE |  |  |
|-----------|--|--|
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

#### 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, nel caso in cui si stia eseguendo Kata di stile.
- 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.

#### ERRORI

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione in accordo con i criteri di cui sopra:

- Piccola perdita di equilibrio se di tipo lieve (meno 5 punti) se di tipo evidente (meno 1 punto)
- 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.
- Uso di segnali acustici 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.

**LE MEDESIME REGOLE SQUALIFICA ED ERRORI SI APPLICANO AGLI U8, U10 ED U12**



HOME PAGE

## Categoria U6

(bambini A) di 4 e 5 anni, nati nel 2018 e 2019

### SCHEMA RIASSUNTIVO

| SPECIALITA'                         | GRADI CINTURE    | CATEGORIA        |
|-------------------------------------|------------------|------------------|
| PERCORSO A TEMPO                    | TUTTE LE CINTURE | MASCHI E FEMMINE |
| GIOCO DEI PALLONCINI COASSIALI      | TUTTE LE CINTURE | MASCHI E FEMMINE |
| KATA DI STILE O LIBERA COMPOSIZIONE | TUTTE LE CINTURE | MASCHI E FEMMINE |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U8

(bambini B) di 6 e 7 anni, nati nel 2016 e 2017

- GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI
- COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO A COPPIE (regolamento WKF)
- GIOCO DEL KATA DI STILE E LIBERA COMPOSIZIONE

### GIOCO TECNICO DEI PALLONCINI COASSIALI

La durata della prova è di 45 secondi. Gli atleti si confronteranno contemporaneamente (uno Aka e uno Ao) tirando su 2 coppie di palloncini coassiali (uno ad altezza chudan l'altro ad altezza jodan) che simulano la sagoma di un ipotetico avversario. 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 di categoria C1, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario. In caso di tecnica non consentita l'Arbitro fermerà l'incontro ed attribuirà all'atleta una penalità di categoria C2, secondo il metodo WKF, senza attribuire alcun punteggio all'avversario.

**Atleti maschi e femmine di ogni colore di cintura gareggeranno insieme.**



#### TECNICHE CONSENTITE

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

#### PENALITA'

| CONTATTO C1     |             | AZ.PROIBITE C2  |             |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| 1° Chukoku      | = -10 punti | 1° Chukoku      | = -10 punti |
| 2° Keikoku      | = -10 punti | 2° Keikoku      | = -10 punti |
| 3° Hansoku Chui | = -10 punti | 3° Hansoku Chui | = -10 punti |
| 4° Squalifica   |             | 4° Squalifica   |             |

### PARAMETRI DI VALUTAZIONE

#### TECNICA 50%

- ① Uso corretto delle tecniche consentite
- ② Rapporto uso braccia/gamba (1a 3)
- ③ Naturalità posizioni e guardia

#### TATTICA 50%

- ① Distanza corretta
- ② Dinamismo fluidità movimenti
- ③ Creatività combinazione



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U8

(bambini B) di 6 e 7 anni, nati nel 2016 e 2017

### COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO A COPPIE

La durata dei combattimenti è di 60 secondi. Come previsto dal nuovo regolamento WKF (vedi appendice 10) che suggerisce questa metodologia, in questa specialità si confronteranno 2 coppie di atleti contemporaneamente (una coppia con cintura rossa di un TEAM l'altra con la cintura blu del TEAM avversario). Gli atleti in coppia 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 tra maschi e femmine. 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 sottostante. Gli atleti dovranno essere provvisti almeno dei guantini protettivi.

**Atleti maschi e femmine di ogni colore di cintura gareggeranno insieme.**

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| TECNICA 50%  | TATTICA 50%  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>uso corretto delle tecniche consentite</li> <li>rapporto uso braccia/gamba (rap.1/3)</li> <li>naturalezza posizioni e guardia</li> <li>simmetria</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Distanza, corretta scelta del tempo</li> <li>Dinamismo, fluidità movimenti, creatività, combinazioni.</li> <li>organizzazione e razionalità nelle combinazioni d'attacco.</li> <li>organizzazione e razionalità nelle azioni di difesa (parate e schivate)</li> </ul> |

| <u>TECNICHE CONSENTITE</u>   |             |                 |             |
|--|-------------|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>chudan mawashigeri ; • chudan yakuzuchi;</li> <li>jodan urakenuchi; • jodan mawashigeri; • jodan uramawashigeri;</li> </ul> |             |                 |             |
| PENALITA'  |             |                 |             |
| CONTATTO C1  |             | AZ.PROIBITE C2  |             |
| 1° Chukoku   | = -10 punti | 1° Chukoku      | = -10 punti |
| 2° Keikoku   | = -10 punti | 2° Keikoku      | = -10 punti |
| 3° Hansoku Chui  | = -10 punti | 3° Hansoku Chui | = -10 punti |
| 4° Squalifica  |             | 4° Squalifica   |             |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U8 (bambini B) di 6 e 7 anni, nati nel 2016 e 2017

### GIOCO DEL KATA DI STILE

Gli atleti di questa categoria, considerata l'età, si confronteranno senza suddivisione in maschile e femminile e senza suddivisione per colore di cintura. Nei Kata di stile tradizionali gli Atleti potranno scegliere liberamente i kata dalla lista ufficiale in allegato e osserveranno le regole seguenti.

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato. In questa categoria il Kata può essere ripetuto ad ogni turno.

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| CAPACITA' TECNICHE  | CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE                                   | CAPACITA' CONDIZIONALI  | TOTALE           |
|---|---|---|------------------|
| -Buona forma postura<br>-Corretta esecuzione<br>-Tecniche fondamentali<br>-Conoscenza dello stile praticato<br>-Corretto uso della respirazione | -Ritmo<br>-Equilibrio<br>-Coordinazione generale<br>-Concentrazione | -Uso corretto della potenza<br>-Capacità di fissare le tecniche(kime) | <b>TOTALE</b>    |
| <b>30 punti</b>   | <b>60 punti</b>   | <b>10 punti</b>   | <b>100 punti</b> |

**L'elenco dei Kata è riportato in Appendice 1.**

#### 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. 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 del regolamento Federale).

**LE MEDESIME REGOLE SI APPLICANO AGLI U10 ED U12**



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U8 (bambini B) di 6 e 7 anni, nati nel 2016 e 2017

### GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE

#### GIOCO DEL KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (GKL)

Nei kata di libera composizione dovranno essere presenti i seguenti contenuti tecnici minimi:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 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 60" e massima di 80"; trascorsi i quali la prova verrà interrotta con tre colpi di fischiotto dal tavolo della giuria.

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| CAPACITA' TECNICHE  | CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE  | CAPACITA' CONDIZIONALI  | TOTALE           |
|---|--|---|------------------|
| -Buona forma postura<br>-Corretta esecuzione<br>-Tecniche fondamentali<br>-Conoscenza dello stile praticato<br>-Corretto uso della respirazione | -Ritmo<br>-Equilibrio<br>-Coordinazione generale<br>-Creatività (solo forme libere)<br>-Concentrazione | -Uso corretto della potenza<br>-Capacità di fissare le tecniche(kime) | <b>TOTALE</b>    |
| <b>30 punti</b>   | <b>60 punti</b>  | <b>10 punti</b>   | <b>100 punti</b> |



[HOME PAGE](#)

**Categoria U8**  
(bambini B) di 6 e 7 anni, nati nel 2016 e 2017

## SCHEMA RIASSUNTIVO

| SPECIALITA'                               | GRADI<br>CINTURE    | CATEGORIA           |
|---|---------------------|---------------------|
| GIOCO DEI PALLONCINI<br>COASSIALI         | TUTTE LE<br>CINTURE | MASCHI E<br>FEMMINE |
| COMBATTIMENTO<br>DIMOSTRATIVO A<br>COPPIE | TUTTE LE<br>CINTURE | MASCHI E<br>FEMMINE |
| KATA DI STILE O<br>LIBERA<br>COMPOSIZIONE | TUTTE LE<br>CINTURE | MASCHI E<br>FEMMINE |





## Categoria U10

Fanciulli di 8 e 9 anni, nati nel 2014 e 2015

- COMBATTIMENTO LIBERO INDIVIDUALE NO STOP
- GIOCO DEL KATA DI STILE

| HOME PAGE |  |  |
|-----------|--|--|
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

### COMBATTIMENTO LIBERO INDIVIDUALE NO STOP

La durata del combattimento è di 90 secondi. Il regolamento adottato in questa specialità è lo stesso di quello utilizzato un tempo per la categoria federale Esordienti A. 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 C1 o C2. Eventuali penalità di contatto o azioni proibite saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF. Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando lo schema previsto nel regolamento Federale (vedi appendice 2). La valutazione finale è di tipo globale e non è previsto il prolungamento dell'incontro (SAI- SHAI). Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti Blu o Rossi a seconda della chiamata, paracenti parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

**CATEGORIE DI PESO M. & F. KG. -25 -30 -35 -40 +40 -42 -45 +45 -47 +47 -50 -55 +55**

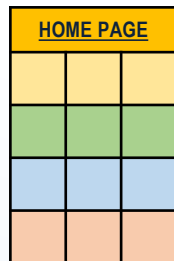
### SUDDIVISIONE

① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**MASCHILE**

① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**FEMMINILE**

### TECNICHE CONSENTITE

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



## Categoria U10

Fanciulli di 8 e 9 anni, nati nel 2014 e 2015

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| TECNICA 50%  | TATTICA 50%  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Usò tecniche braccia.</i></li><li>• <i>Usò tecniche gamba medio.</i></li><li>• <i>Usò tecniche gamba jodan.</i></li><li>• <i>Simmetria.</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Distanza, corretta scelta del tempo.</i></li><li>• <i>Organizzazione e razionalità nelle combinazioni d'attacco(finte).</i></li><li>• <i>Organizzazione e razionalità nelle azioni di difesa (parate e schivate).</i></li></ul> |

| <u>TECNICHE CONSENTITE</u>  |                             |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• chudan mawashigeri ; • chudan yakuzuchi;</li><li>• jodan urakenuchi; • jodan mawashigeri; • jodan uramawashigeri;</li></ul> |                             |
| <u>PENALITA'</u>  |                             |
| <u>CONTATTO C1</u>  | <u>AZ.PROIBITE C2</u>       |
| 1° Chukoku = -10 punti  | 1° Chukoku = -10 punti      |
| 2° Keikoku = -10 punti  | 2° Keikoku = -10 punti      |
| 3° Hansoku Chui = -10 punti   | 3° Hansoku Chui = -10 punti |
| 4° Squalifica   | 4° Squalifica               |
|   |                             |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U10

Fanciulli di 8 e 9 anni, nati nel 2014 e 2015

### GIOCO DEL KATA DI STILE

Gli atleti di questa categoria verranno abbinati nelle seguenti modalità:

- ① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**MASCHILE**
- ① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**FEMMINILE**

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

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato. In questa categoria il Kata può essere ripetuto ad ogni turno.

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| CAPACITA' TECNICHE  | CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE                                   | CAPACITA' CONDIZIONALI  | TOTALE           |
|---|---|---|------------------|
| -Buona forma postura<br>-Corretta esecuzione<br>-Tecniche fondamentali<br>-Conoscenza dello stile praticato<br>-Corretto uso della respirazione | -Ritmo<br>-Equilibrio<br>-Coordinazione generale<br>-Concentrazione | -Uso corretto della potenza<br>-Capacità di fissare le tecniche(kime) | <b>TOTALE</b>    |
| <b>40 punti</b>   | <b>40 punti</b>   | <b>20 punti</b>   | <b>100 punti</b> |

L'elenco dei Kata è riportato in Appendice 1.

**IL KATA SCELTO POTRÀ ESSERE RIPETUTO SECONDO LO SCHEMA RIPORTATO NELLA RELATIVA TABELLA SOTTOSTANTE**

| ESEMPIO       | 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  |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U10

Fanciulli di 8 e 9 anni, nati nel 2014 e 2015

# SCHEMA RIASSUNTIVO

| SPECIALITA'           | GRADI CINTURE                                       | CATEGORIA |
|-----------------------|---|-----------|
| COMBATTIMENTO NO STOP | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | MASCHILE  |
| COMBATTIMENTO NO STOP | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | FEMMINILE |
| KATA DI STILE         | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | MASCHILE  |
| KATA DI STILE         | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | FEMMINILE |



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

## Categoria U12

Ragazzi di 10 e 11 anni, nati nel 2012 e 2013

- COMBATTIMENTO WKF LIMITATO
- GIOCO DEL KATA DI STILE

### COMBATTIMENTO WKF LIMITATO

La durata del combattimento è di 90 sec.

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:

| TECNICA                             | PUNTO    |         |
|-------------------------------------|----------|---------|
| 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, NON viene concesso un nuovo incontro (Sai Shiai) e la decisione sarà presa per HANTEI. **Le categorie di Peso corrispondono alla categoria ESORDIENTI.**

### SUDDIVISIONE CATEGORIE

- ① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**MASCHILE**  
 ① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**FEMMINILE**

### TECNICHE CONSENTITE

Chudan Mawashigeri ; Chudan Yakuzuchi;  
 Jodan Urakenuchi; Jodan Mawashigeri; Jodan Uramawashigeri;

**PER TUTTI GLI ALTRI ASPETTI RIGUARDANTI L'ARBITRAGGIO SI FACCIA RIFERIMENTO AL REGOLAMENTO WKF 2022.**





## Categoria U12

Ragazzi di 10 e 11 anni, nati nel 2012 e 2013

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| HOME PAGE |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |
|           |  |  |

### GIOCO DEL KATA DI STILE

Gli atleti di questa categoria verranno abbinati nelle seguenti modalità:

- ① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**MASCHILE**  
① BIANCA-GIALLA - ② ARANCIO-VERDE - ③ BLU-MARRONE---**FEMMINILE**

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

I nomi dei kata devono essere dichiarati al tavolo centrale prima della esecuzione. Se un concorrente esegue un kata diverso da quello dichiarato, lo modifica o lo interrompe verrà (alla fine della prova) dichiarato perdente e squalificato. In questa categoria il Kata può essere ripetuto ad ogni turno.

### CRITERI E PARAMETRI DI VALUTAZIONE

| CAPACITA' TECNICHE   | CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE  | CAPACITA' CONDIZIONALI   | TOTALE           |
|--|--|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-Buona forma postura</li><li>-Corretta esecuzione</li><li>-Tecnica 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>-Concentrazione</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Uso corretto della potenza</li><li>-Capacità di fissare le tecniche(kime)</li></ul> | <b>TOTALE</b>    |
| <b>50 punti</b>  | <b>20 punti</b>  | <b>30 punti</b>  | <b>100 punti</b> |

L'elenco dei Kata è riportato in Appendice 1.

**IL KATA SCELTO POTRÀ ESSERE RIPETUTO SECONDO LO SCHEMA RIPORTATO NELLA RELATIVA TABELLA SOTTOSTANTE**

| ESEMPIO       | 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  |



HOME PAGE



## Categoria U12

Ragazzi di 10 e 11 anni, nati nel 2012 e 2013

## SCHEMA RIASSUNTIVO

| SPECIALITA'                | GRADI CINTURE                                       | CATEGORIA |
|----------------------------|---|-----------|
| COMBATTIMENTO WKF LIMITATO | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | MASCHILE  |
| COMBATTIMENTO WKF LIMITATO | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | FEMMINILE |
| KATA DI STILE              | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | MASCHILE  |
| KATA DI STILE              | ① BIANCA-GIALLA<br>② ARANCIO-VERDE<br>③ BLU-MARRONE | FEMMINILE |



HOME PAGE

## APPENDICE 1

### ELENCO DEI KATA

Sino alla cintura verde può essere eseguito il KATA Taikyoku

|    |                     |    |                       |     |                        |
|----|---------------------|----|-----------------------|-----|------------------------|
| 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 | Kishimoto 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 | Hakucho             | 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                 |