

Info e Contatti

[www.karatecsenlazio.it](http://www.karatecsenlazio.it)

Giorgia Marchioni 340 676 4662

Ente riconosciuto  
dal



In collaborazione  
con  
ASD SHIAI CLUB



**Gara Preagonisti**  
**Percorso palloncino**  
**Kata**



# KARATE

## CHRISTMAS CUP

DOMENICA 3 DICEMBRE 2023

**PALAZZETTO DELLO SPORT DI FIANO ROMANO**

Via Tiberina, km 21.500, 00065 Fiano Romano (RM)

## **INDICE**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. CONSIDERAZIONI GENERALI</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>2. SEDE DI GARA</b>   | <b>3</b>  |
| <b>3. ORGANIZZAZIONE</b>   | <b>3</b>  |
| <b>4. CLASSI D'ETÀ</b>   | <b>3</b>  |
| <b>5. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA</b>                           | <b>4</b>  |
| <b>5.1. CONDIZIONI GENERALI</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>5.2. ACCREDITO</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5.3. ACCESSO ALLE AREE DI GARA</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>5.4. ISCRIZIONI IN LOCO</b>                                   | <b>4</b>  |
| <b>5.5. ORARI DI ACCREDITO</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>5.6. PROGRAMMA DI GARA, PREMIAZIONI E CLASSIFICA SOCIETA'</b> | <b>5</b>  |
| <b>6. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA</b>                      | <b>6</b>  |
| <b>7. SISTEMA DI GARA</b>  | <b>6</b>  |
| <b>7.1. PERCORSO</b>   | <b>6</b>  |
| <b>7.1.1. PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI</b>                       | <b>6</b>  |
| <b>7.1.2. PERCORSO RAGAZZI</b>                                   | <b>9</b>  |
| <b>7.2. PALLONCINO</b>   | <b>12</b> |
| <b>7.3. KATA PRE-AGONISTI</b>                                    | <b>12</b> |
| <b>8. ISCRIZIONI</b>   | <b>13</b> |
| <b>8.1. CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE</b>                         | <b>13</b> |
| <b>8.2. LIMITE ISCRIZIONI</b>                                    | <b>13</b> |
| <b>8.3. PAGAMENTO DEL CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE</b>               | <b>13</b> |
| <b>9. RESPONSABILITA'</b>  | <b>13</b> |
| <b>10. NOTE</b>  | <b>14</b> |

## **1. CONSIDERAZIONI GENERALI**

L'informativa di gara è redatta sulla base delle disposizioni attualmente vigenti in Italia ed alle restrizioni presenti nella Regione Lazio

## **2. SEDE DI GARA**

**Palazzetto dello Sport di Fiano Romano - Via Tiberina, km 21.500 CAP 00065 (RM)**

## **3. ORGANIZZAZIONE**

L'A.S.D. SHIAI CLUB in collaborazione con Csen Karate Lazio e Csen Roma

**Contatti:** Giorgia Marchioni 3406764662

Per informazioni arbitrali e regolamenti: Pacilli Emanuele 3922042747

## **4. CLASSI D'ETÀ**

Alla competizione possono partecipare gli Atleti appartenenti alle classi:

- BAMBINI A: 4 e 5 anni (nati negli anni 2019 e 2018)
- BAMBINI B: 6 e 7 anni (nati negli anni 2017 e 2016)
- FANCIULLI: 8 e 9 anni (nati negli anni 2015 e 2014)
- RAGAZZI: 10 e 11 anni (nati negli anni 2013 e 2012)

**GRADUATI** come cintura bianca, gialla, arancione, verde, blu e marrone

**REGOLARMENTE** tesserati per l'anno in corso nell'Ente di Promozione CSEN e alle Federazioni convenzionate.

Le specialità percorso, palloncino e Kata sono riservate a tutte le Categorie Pre-agonisti dalla cintura bianca alla cintura marrone.

Gli Atleti Pre-agonisti possono liberamente scegliere a quale specialità partecipare (una, due o tutte).

Gli Atleti della Categoria Pre-agonisti, nelle specialità kata/percorso/palloncino verranno suddivisi per cintura e sesso:

- **Bianca**
- **Gialla / Arancione**
- **Verde / Blu**
- **Marrone**
  
- **Maschile**
- **Femminile**

## **5. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA**

In premessa è da sottolineare che la Christmas Cup ha luogo solo attraverso la garanzia offerta dalle condizioni di seguito esplicitate, unitamente all'applicazione scrupolosa delle "Linee guida per l'organizzazione di eventi e competizioni sportive".

### **5.1 CONDIZIONI GENERALI**

Partecipando alla competizione la società sportiva attesta che:

- gli atleti iscritti hanno l'autorizzazione alla partecipazione e sono in regola con la certificazione medica;
- è in possesso della liberatoria all'utilizzo delle immagini degli atleti;
- è in possesso della copia dei documenti d'identità dell'atleta e dei genitori (in caso di atleti minorenni).

### **5.2 ACCREDITO**

Il Tecnico responsabile della società, giunto nei pressi del palazzetto, si recherà nell'area predisposta per effettuare l'accredito.

La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico, purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Aspirante Allenatore ad eseguire accredito dei propri Atleti e/o seguire gli Atleti durante le fasi di gara.

Durante la Fase di Accredito il Tecnico o il suo Delegato, dopo aver confermato la propria identità mediante riconoscimento con documento, confermerà la presenza e/o assenza degli Atleti della Società.

### **5.3 ACCESSO ALLE AREE DI GARA**

Atleti e coach potranno accedere alle varie aree di gara solo se muniti del regolare pass di gara che verrà consegnato al rappresentante della società durante l'accredito.

Si chiede alle Spettabili Società' di poter presentare due o più coach che possano seguire gli atleti durante tutta la gara, soprattutto la mattina.

### **5.4 ISCRIZIONI IN LOCO**

**NESSUN ATLETA potrà essere iscritto dopo il termine ultimo o al raggiungimento del numero massimo consentito.**

**NON POTRANNO ESSERE APPORTATE MODIFICHE degli Atleti dopo la chiusura delle iscrizioni e durante la competizione.**

## 5.5 ORARI DI ACCREDITO

| DOMENICA 3 DICEMBRE | ORARIO | CATEGORIE  |
|---------------------|--------|--|
| AREA ACCREDITO      | 07:30  | • OBBLIGATORIO per tutte le categorie Pre-agonisti |

**GLI ORARI SONO INDICATIVI. VERRANNO FORNITI IN MANIERA ESATTA AL TERMINE ISCRIZIONI.**

## 5.6 PROGRAMMA DI GARA, PREMIAZIONI E CLASSIFICA SOCIETA'

|                           | ORARIO                     | CATEGORIE | TIMETABLE                                     |
|---------------------------|----------------------------|-----------|---|
| DOMENICA<br>29<br>OTTOBRE | Tutte le categorie in gara |           | <b>ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI</b> |

**SI RICORDA INOLTRE CHE IL PRESENTE PROGRAMMA POTRA' SUBIRE MODIFICHE IN BASE ALLA REALE PRESENZA DEGLI ATLETI A CHIUSURA ISCRIZIONI E DOPO LA FASE DI ACCREDITO.**

### PREMIAZIONI ATLETI:

**NELLE CATEGORIE BAMBINI, FANCIULLI E RAGAZZI VERRANNO PREMIATI TUTTI CON LE MEDAGLIE D'ORO, O DI ARGENTO O DI BRONZO IN BASE ALLA CLASSIFICA FINALE ED ALLA SUDDIVISIONE DELLE CATEGORIE CHE SARA' A CURA DELL'ORGANIZZAZIONE GARA.**

### CLASSIFICA SOCIETA' E PUNTEGGI

**VERRANNO PREMIATE LE PRIME 4 SOCIETA' PER LE PROVE DI:**

- KATA
- PALLONCINO
- PERCORSO

**E' PREVISTA LA CLASSIFICA PER SOCIETA' GENERALE  
(non è prevista la classifica per prova combinata)**

**PER LA CLASSIFICA DELLE SOCIETA', AI FINI DEI PUNTEGGI VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE SOLAMENTE IL PRIMO ATLETA CON IL PUNTEGGIO PIU' ALTO PER L'ORO, STESSA COSA PER L'ARGENTO E PER IL BRONZO.**

### PUNTEGGI PRE-AGONISTI:

- 10 PUNTI AI PRIMI CLASSIFICATI
- 8 PUNTI AI SECONDI CLASSIFICATI
- 6 PUNTI AI TERZI CLASSIFICATI

## 6. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA

Per i Karate-Gi non esiste alcuna omologazione. Tutti i Karate-Gi, qualsiasi sia il produttore, possono essere utilizzati.

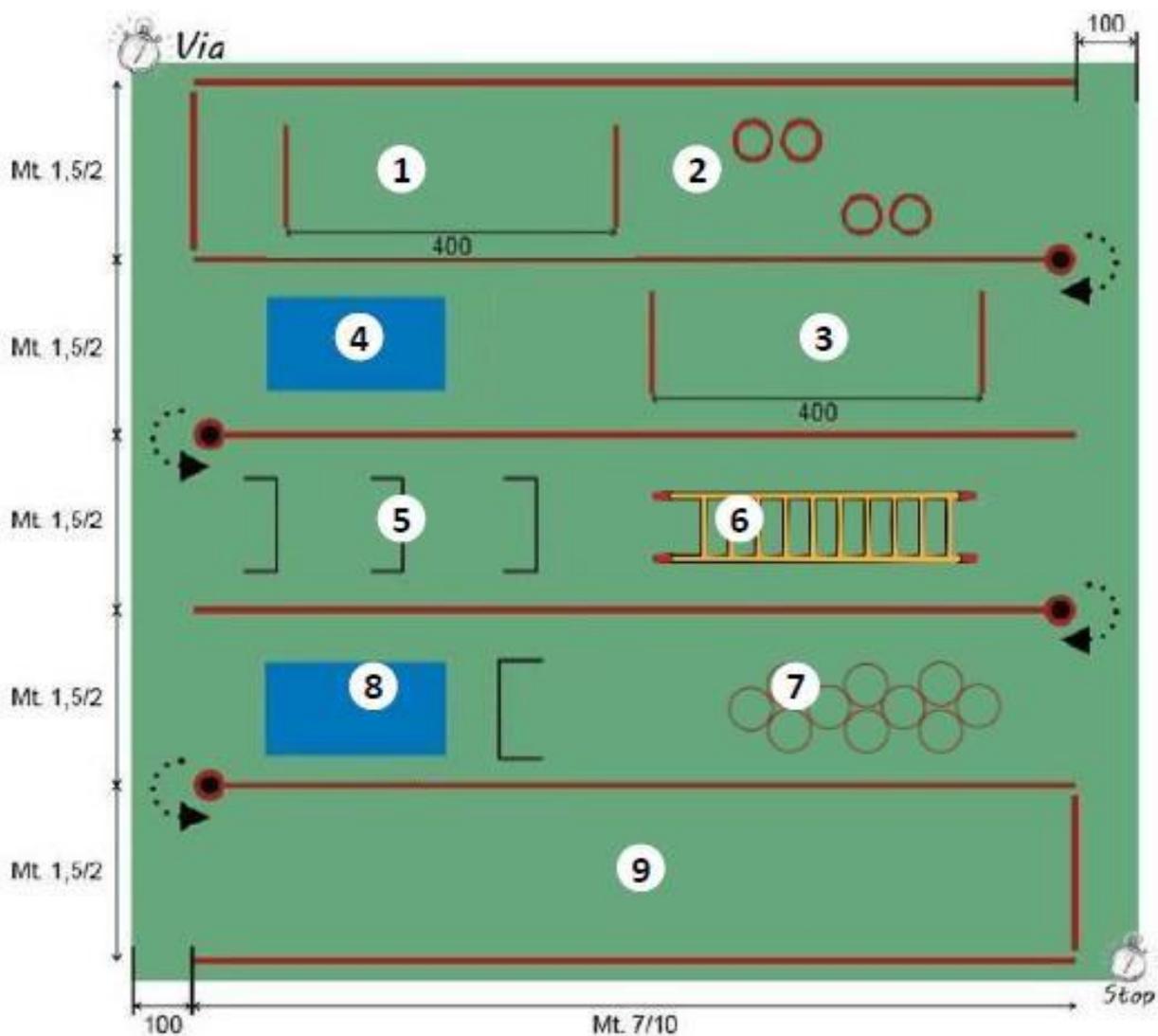
## 7. SISTEMA DI GARA

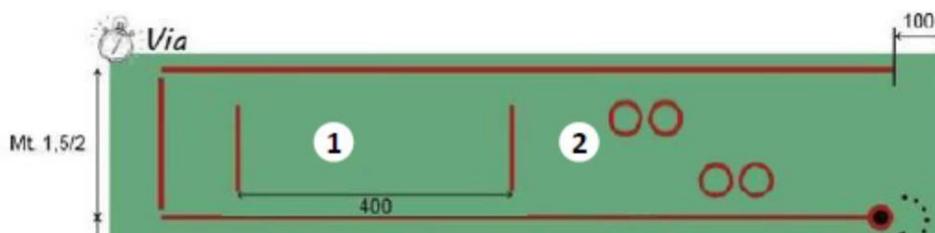
### 7.1 PERCORSO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma regolamentari per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive. Gli Atleti effettueranno una sola prova.

**In tutte le categorie di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, con un numero di secondi come descritto nel seguito. In caso di pareggio verterà' effettuata una ulteriore prova**

#### 7.1.1 PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI

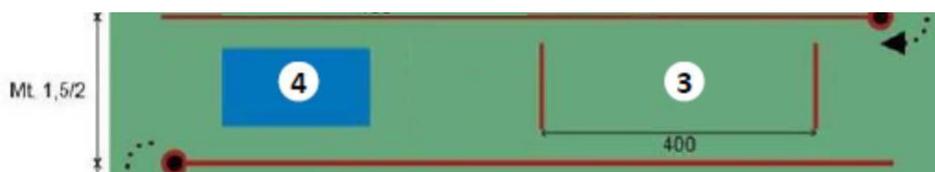




- 1) Andatura in quadrupedia prona avanti (viso rivolto verso il basso);
- 2) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali. E' una sequenza di 4 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.

**Penalità:**

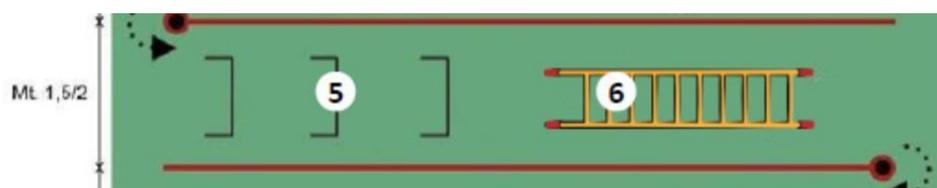
- 1) 1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 1) 1 secondo se ci si alza prima che le mani e i piedi siano usciti dalla stazione (riga)
- 1) 5 secondi salto completo della stazione 2) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.
- 2) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.
- 2) 5 secondi salto completo della stazione.



- 3) Andatura in quadrupedia prona indietro (viso rivolto verso il basso);
- 4) Capovolta avanti;

**Penalità:**

- 3) 1 secondo se i piedi o le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 3) 1 secondo se ci si alza prima che le mani e i piedi siano usciti dalla stazione (riga)
- 3) 5 secondi salto completo della stazione
- 4) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 4) 5 secondi salto completo della stazione



- 5) Superamento libero dell'ostacolo;
- 6) Andatura in skip frontale all'interno della speed ladder;

**Penalità:**

- 5) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
- 5) 5 secondi salto completo della stazione

- 6) 1 secondo ogni passaggio saltato /ostacolo toccato
- 6) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
- 6) 5 secondi salto completo della stazione

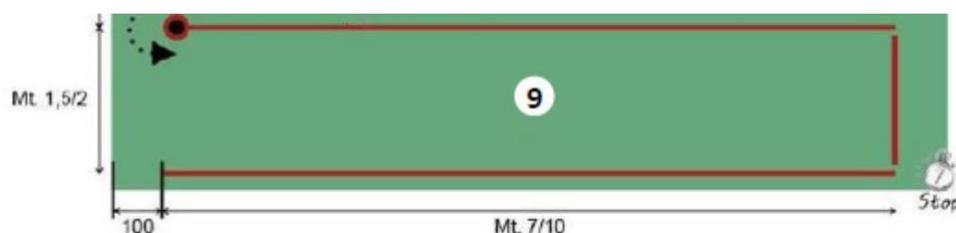


- 7) Salti nei cerchi modalità "jumping jack" in avanzamento; entro nel cerchio a piedi uniti e braccia adese al corpo, salto nei cerchi successivi a gambe divaricate e braccia ABDOTTE A 120° CIRCA
- 8) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

**Penalità:**

- 7) 1 secondo se l'ingresso nella stazione non avviene a piedi pari uniti
- 7) 1 secondo per ogni sbaglio di alternanza appoggi bipodali e mono
- 7) 5 secondi salto completo della stazione

- 8) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
- 8) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 8) 5 secondi salto completo della stazione

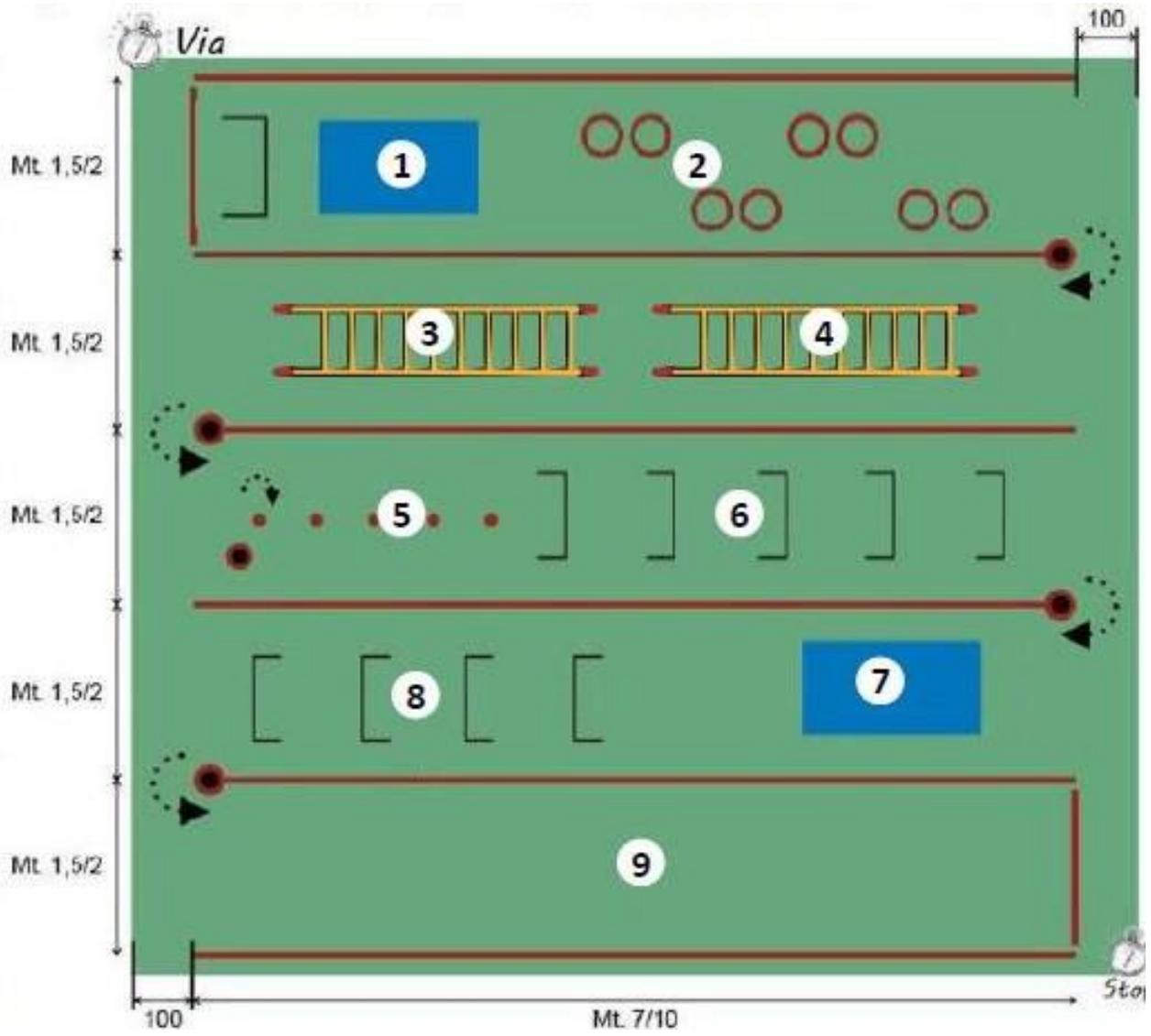


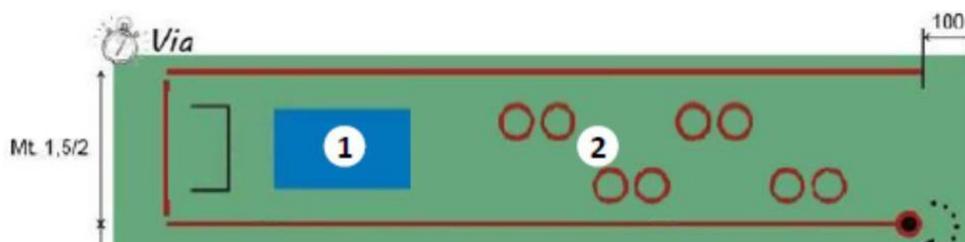
- 9) Corsa;

**Penalità:**

- 9) Nessuna penalità

### 7.1.2 PERCORSO RAGAZZI

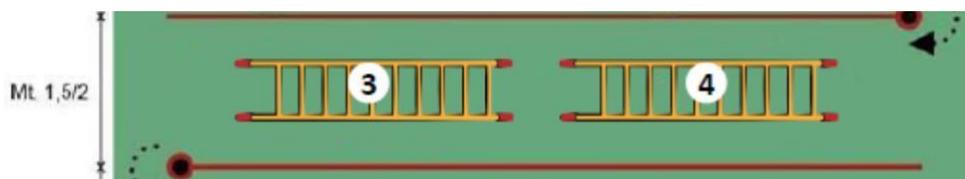




- 1) Capovolta saltata (tuffo);
- 2) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali: E' una sequenza di 8 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.;

**Penalità:**

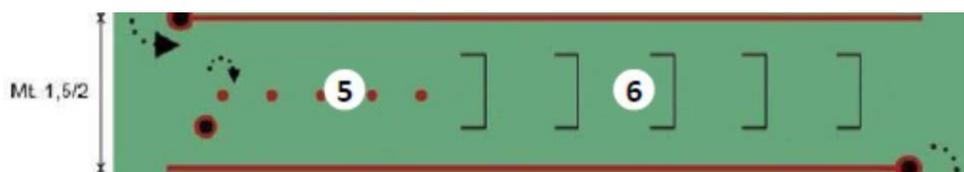
- 1) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
  - 1) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
  - 1) 5 secondi salto completo della stazione
- 
- 2) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.
  - 2) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.
  - 2) 5 secondi salto completo della stazione.



- 3) Andatura in skip laterale sx o dx all'interno della speed ladder;
- 4) Andatura in skip laterale dx o sx all'interno della speed ladder;

**Penalità:**

- 3) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo toccato
  - 3) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
  - 3) 5 secondi salto completo della stazione
- 
- 4) 1 secondo ogni passaggio saltato /ostacolo toccato
  - 4) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
  - 4) 1 secondo se si esegue lo skip dalla stessa parte (sx o dx)
  - 4) 5 secondi salto completo della stazione



- 5) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
- 6) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti;

**Penalità:**

5) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto

5) 5 secondi salto completo della stazione

6) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto

6) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti

6) 5 secondi salto completo della stazione



7) Capovolta indietro;

8) Superamento dell'ostacolo 2 con il piede dx o sx e 2 con il piede sx o dx, importante si alternino di 2 in 2 gli appoggi monopodali

**Penalità:**

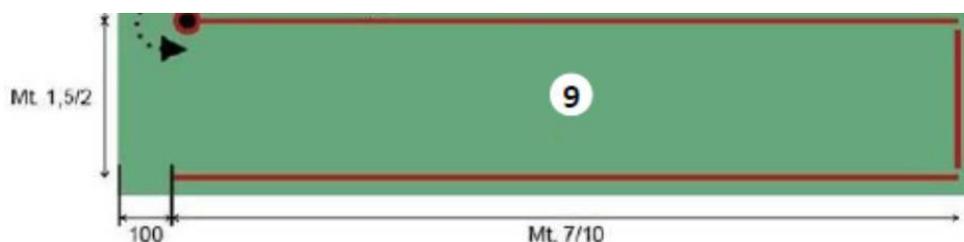
7) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)

7) 5 secondi salto completo della stazione

8) 1 secondo per ogni ostacolo saltato non seguendo le alternanze dx sx

8) 1 secondo per ogni ostacolo non saltato in monopodale

8) 5 secondi salto completo della stazione



9) Corsa;

**Penalità:**

9) Nessuna penalità

## 7.2 PALLONCINO

Nella prova palloncino,

- le categorie bambini, fanciulli, ragazzi effettueranno un'unica prova ed in caso di pareggio verrà effettuata una ulteriore prova

**DURATA:** La durata della prova del palloncino sarà:

- 20 secondi per le categorie Bambini / Fanciulli
- 30 secondi per le categorie Ragazzi

Il Gioco Tecnico Palloncino deve svolgersi su Tappeto di m. 4 x 4, costituito da materassini di gomma. Vengono usati 2 palloni di spugna uno sospeso all'altezza del viso, mentre l'altro viene posizionato all'altezza dell'addome.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite con L'ARTO ARRETRATO E L'ARTO AVANZATO:

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri); Jodan – Chudan
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan
- Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-UraMawashigeri) Jodan.

Tecniche di braccia ammesse:

- Pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki) solo Jodan
- Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- Pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken) Jodan

**PENALITA':** Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 0.2 punti ogni infrazione.

In base al numero di atleti in categoria, l'organizzazione potrà decidere di far fare la prova a due atleti in contemporanea senza cambiare le regole sopra esposte.

## 7.3 KATA PRE-AGONISTI

Nel Kata gli Atleti effettueranno una sola prova:

- le cinture bianche, gialle ed arancioni, verdi blu e marroni delle Categorie Bambini e Fanciulli possono eseguire solo kata di base.
- Nella Categoria ragazzi le cinture da bianca ad arancione possono eseguire solo Kata di base, mentre le cinture verdi, blu e marroni possono eseguire anche Kata superiori.
- In caso di pareggio, verrà effettuata una ulteriore prova

Gli Atleti di tutte le Categorie, da cintura bianca ad arancione, potranno eseguire solo Kata di base.

In caso di pareggio, in tutte le Categorie gli Atleti potranno ripetere anche kata precedenti.

## **8. ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale CSEN Karate entro il giorno :

**18 NOVEMBRE 2023 ORE 20.00** al seguente link: [info.shiaiclub@libero.it](mailto:info.shiaiclub@libero.it)

**NON SONO PREVISTI RIMBORSI AGLI ATLETI CHE NON SI PRESENTERANNO IN GARA, TRANNE NEI CASI DI MALATTIA O DI SALUTE LEGATI ALL'ATLETA STESSO. IN QUESTO CASO LA SOCIETA' INTERESSATA DOVRA' PRESENTARE ALL'ORGANIZZAZIONE GARA IL CERTIFICATO MEDICO DELL'ATLETA**

### **8.1 CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE**

Il contributo di partecipazione è:

- **20,00€ per iscrizione in categoria**

### **8.2 LIMITE ISCRIZIONI**

Il limite massimo di iscrizioni è di 250 Pre-agonisti.

**In caso di raggiungimento del limite, le iscrizioni verranno chiuse, prima del termine naturale, senza preavviso.**

### **8.3 PAGAMENTO DEL CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE**

Il pagamento dovrà essere effettuato in LOCO oppure tramite BONIFICO BANCARIO ANTICIPATO (ENTRO MARTEDI 28 NOVEMBRE)

IBAN: IT 45 R 08 32 73 92 40 00 00 00 14 08 19 - Intestato a: A.S.D. SHIAI CLUB

Causale: Iscrizione CHRISTMAS CUP CSEN (nome della vostra società e numero degli Atleti))

## **9. RESPONSABILITÀ**

Il CSEN e A.S.D. SHIAI CLUB declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni alle persone ed alle cose degli Atleti, dei Tecnici, degli Ufficiali di Gara o terzi derivanti dalla manifestazione o in conseguenza di essa, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

## 10. NOTE

L'evento e le modalità di svolgimento dello stesso sono, ovviamente, subordinati alle ulteriori eventuali limitazioni derivanti dall'andamento della pandemia e potrà subire variazioni e/o modifiche sulla base delle disposizioni, di carattere Nazionale o Regionale, assunte dalle Autorità Governative.

<https://maps.app.goo.gl/LLWEW7KCBViKTDRa8>

