

# **STAGE KARATE US ACLI VERONA**

**Villafranca di Verona**

**Scuola Media Cavalchini di Via Marconi 3/A**

**13 Maggio 2017 dalle ore 15.30 fino alle 17:30**

# Programma

**ORE 15.30 BRIEFING** CON TECNICI , ATLETI, PRESIDENTI DI GIURIA E PRESIDENTI DI TUTTE LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE INTERESSATE AL SETTORE KARATE PER:

- PRESENTAZIONE DELLA NUOVA COMMISSIONE TECNICA NOMINATA DAL PRESIDENTE PROVINCIALE SU INDICAZIONE DEL CAMDO NAZIONALE
- ILLUSTRAZIONE DEL PROGRAMMA TECNICO FINO ALLA SCADENZA NATURALE DEL MANDATO
- POSSIBILITA' DI PROPORRE INIZIATIVE E DI APPORTARE PERSONALI CONTRIBUTI IN AMBITO TECNICO E ORGANIZZATIVO
- ILLUSTRAZIONE DEL NUOVO REGOLAMENTO PER LA PROSSIMA TAPPA DEL TROFEO SCALIGERO DEL 21 MAGGIO 2017 PRESSO IL PALAZZETTO "CONSOLINI" A VERONA. (IN ALLEGATO IL REGOLAMENTO).
- **STAGE GRATIS !!!**

## **ORE 16.30 INIZIO STAGE**

TUTTI I TECNICI SARANNO COINVOLTI NELL'INSEGNAMENTO CON L'ASSEGNAZIONE DI UN PROGRAMMA CONCORDATO CON LA COMMISSIONE TECNICA.

- RISCALDAMENTO
- FONDAMENTALI
- KATA
- KUMITE

## **Gara di KARATE : kata e kumite individuale**

**Domenica 21 maggio 2017**

**Presso PALAZZETTO CONSOLINI – EX CONI - VERONA**

\*\*\*\*\*

## TROFEO SCALIGERO

Il Trofeo Scaligero di Karate è aperto a tutte le Associazioni/Società Sportive regolarmente tesserate a qualsiasi Ente di Promozione Sportiva o Federazione Sportiva, i cui atleti siano in regola con tutte le disposizioni vigenti in materia assicurativa e di tutela sanitaria inerenti alle attività sportive e che abbiano adempiuto agli obblighi conseguenti.

I partecipanti, su responsabilità del presidente dell'ASD di appartenenza, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie \* di cui alle norme vigenti e coperti da propria assicurazione.

\* certificazione sanitaria per attività agonistica, specialità KARATE .

Gli atleti, a richiesta degli Ufficiali di Gara preposti, dovranno esibire un documento di identità e idonea documentazione (tessera e/o budopass, ecc.) attestante il gradoacquisito.

La categoria viene definita per anno di nascita (gli anni si intendono compiuti o da compiere nell'anno in corso).

Tutti i partecipanti, suddivisi tra maschi e femmine, gareggeranno, per età e grado, con la seguente classificazione:

A (piccoli) fino a 8 anni;

B (bambini ) 9-10 anni;

C (ragazzi) 11-12 anni;

D (speranze) 13-14 anni;

E (cadetti) 15-17 anni;

F (juniores) 18-20 anni;

G (seniores) 21-35 anni;

H (master) oltre i 35 anni.

I partecipanti verranno suddivisi per gruppi di grado:

Cinture Bianche/Gialle

Cinture Arancio/Verdi

Cinture Blu/Marroni

Cinture Nere

- Attenzione non si comporranno categorie con meno di tre atleti!
- Tali atleti, saranno collocati in categorie superiori o per età o per grado (od ambedue). La collocazione è incontestabile.

Si invitano i reponsabili delle Associazioni Sportive di controllare anticipatamente sui cartelloni esposti le eventuali modifiche.

## Gara di Kata a squadre

Le squadre sono formate da 3 atleti.

Il kata è ripetibile ad ogni turno.

Un atleta non può far parte di due squadre.

Le squadre saranno inserite tenendo conto dell'atleta di maggiore età e dell'atleta di grado più elevato.

Le squadre possono essere miste.

Le squadre saranno suddivise come segue:

Bianche/Giallo/Arancio

Verde/Blu

Marrone/Nere

## Punizioni Kata Individuale - Squadre

01) Esitazione breve, vuoto di memoria durante l'esecuzione -1

02) Leggera perdita di equilibrio subito corretta -1

03) Evidente perdita di equilibrio -2

04) Grave perdita di equilibrio o caduta-5

05) Per una tecnica o kiai non eseguito -3

06) Posizioni esagerate ed antifisiologiche -5

(nell'ottica di proteggere la salute articolare degli atleti, la commissione tecnica ritiene di penalizzare in modo particolare la scorrettezza delle posizioni)

07) Dichiarare un Kata ed eseguirne un'altro Punteggio MINIMO

08) Interrompere una prova o eseguirla in parte Punteggio MINIMO

09) Esercizio privo dei contenuti minimi o più Kata in uno Punteggio MINIMO

10) Comandi, respirazione accentuata o qualsiasi segnale che dia il tempo (kata squadre) -3

11) Sono inoltre punite contrazioni prolungate che possono esercitare forze isometriche eccessive che sono dannose per l'apparato muscolare e cardiovascolare -4

\*I comandi di inizio e di fine, il battere i piedi a terra, il darsi colpi sul petto, sulle braccia o sul Karate-gi ed anche una respirazione non corretta, sono tutti esempi negativi di segnali esterni e devono essere tenuti in considerazione dai giudici nella propria valutazione.

## **Kata Individuale**

La gara di kata si svolge con il regolamento Gare Karate/Camdo USacli Nazionale completo della propria appendice riferita alla tipologia di kumite "Tradizionale"

( [www.usacli.org](http://www.usacli.org) ). I partecipanti possono presentare Kata di qualsiasi stile, purchè riconosciuto, in ogni prova si dovrà eseguire un kata diverso (fino a cintura arancio potrà essere ripetuto lo stesso kata in più prove).

La competizione si svolge ad eliminazione diretta mediante pool.

In caso di spareggio l'esecuzione del kata sarà scelta dal responsabile della pool arbitrale.

## **Criteri di decisione**

Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali che lo costituiscono.

Nel valutare l'esecuzione di un contendente i giudici devono considerare:

- A) Una dimostrazione realistica del significato del Kata.
- B) Comprensione delle tecniche usate (Bunkai).
- C) Buon tempismo, ritmo velocità, equilibrio e potenza (Kime).
- D) Uso corretto e appropriato della respirazione a supporto del Kime.
- E) Messa a fuoco corretta dell'attenzione (Chakugan) e della concentrazione.
- F) Posizioni corrette (Dachi).
- G) Tensione appropriata nell'addome (Hara) e mancanza di oscillazione in senso verticale dei fianchi durante i movimenti.
- H) Forma corretta (Kihon) dello stile eseguito.
- I) L'esecuzione deve essere valutata con l'ottica di penalizzare posture antifisiologiche.

## **Kumite Individuale - SHOBU SAMBON KUMITE (SSK) dalla categoria RAGAZZI (11 anni)**

**\* NON SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI A DUE TIPOLOGIE DI KUMITE**

La gara di kumite si svolge unicamente con il regolamento gare Karate

USacli Camdo/Nazionale ( [www.usacli.org](http://www.usacli.org) )

Shobu Sanbon Kumite. Incontro a tre ippon (sigla SSK)

Per le cat. fino a speranze: 1,30 min. (senza enchonsen -hantei diretto a fine incontro).

Per le cat. da cadetti fino a seniores: 2 min., (enchosen 1 min).

E' responsabilità del Presidente ASD e Coach iscrivere o far partecipare atleti senza i requisiti richiesti, o con requisiti che risultino non corrispondenti, (grado, colore cintura, età, ecc) .

A controllo/verifica, le anomalie verranno sanzionate:

sanzione minima, squalifica atleta e rappresentante, dal campo di gara.

La gara si svolge ad eliminazione diretta mediante pool, senza recupero.

### **Protezioni obbligatorie:**

*Fino a cat. speranze*

Caschetto/Corpetto/Conchiglia/Parastinchi con avampiede/Guantini

*Cat. Cadetti*

Conchiglia-Paraseno per le donne / Parastinchi con avampiede/Guantini/Paradenti.

*Cat. juniores/seniores/master*

Conchiglia-Paraseno per le donne /Parastinchi/Guantini/Paradenti, obbligatori; l'avampiede è consentito.

## **Kumite Tradizionale – KIHON IPPON KUMITE (KIK) fino alla categoria BAMBINI (10 anni)**

*\* NON SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI A DUE TIPOLOGIE DI KUMITE*

Sigle Iscrizioni :Kihon Ippon Kumite (KIK)

Attacchi: Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri Chudan.

Tori (attacco) Una volta dichiarata la tecnica, deve aspettare 3 (tre) secondi prima di partire e non piu' di 10 (dieci).

- Aka e Shiro alterneranno gli attacchi.
- L'attaccante deve portare la tecnica dalla guardia sinistra ed il calcio deve essere obbligatoriamente portati con la gamba posteriore.

Uke (difesa) Può difendere in tutte le direzioni, la parata e' libera ed il contrattacco e' obbligatorio con Gyakutsuki Ciudan.

Il controllo deve essere assoluto sia in fase di attacco che di contrattacco. In mancanza di controllo (soprattutto nella fase di contrattacco, dove non ci deve essere nessun contatto), l'atleta in difetto verrà sanzionato a seconda della gravità. Nello modo la simulazione sarà sanzionata.

Allo stesso modo sarà valutata anche la correttezza della distanza (Mai) nell'attacco e del controattacco, che dovrà essere tra 0 a 5 cm.

### Protezioni obbligatorie:

Obbligatorie: Guantini e conchiglia.

Facoltative: Paradenti/Corpetto/Parastinchi con avampiede.

### Premiazioni

Verranno premiati con medaglia i primi 4 classificati di ogni categoria.

Quote:

€ 10 per specialità o € 15 per due specialità (kata + kumite), € 15 a squadra. Dovranno essere versate in luogo oppure:

Cod. IBAN: IT37E0503411711000000005997

Banca Popolare di Verona – Filiale Veronetta

Intestatario: USacli di Verona

Causale: Trofeo Scaligero US Acli/CAMDO Karate 2017

- **Chiusura iscrizione: domenica 14 maggio 2017**

L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

L'ingresso del pubblico alla manifestazione è gratuito.